



つながり

~やさしく かしこく たくましく~

第4号

令和6年11月14日発行

山口大学教育学部附属幼稚園

幼児の育ちと食について

副園長 高田 和 宜

秋らしくなり、園庭にはキウイや柿、ザクロなど実のなる木が実をつけ、園庭に植えていたサツマイモも園児が収穫いたしました。コロナ禍で食育活動（園児が料理にかかわって食べること）が思うようにできなくなっていました。1学期のカレーづくり以降徐々に再開しております。

その食に関して、8月に行われた全国国公立幼稚園PTA全国大会と10月に行われた全国附属学校PTA全国大会では、講演の講師がどちらも「幼児の育ちと食」についてお話がありました。

国公立の全国大会では、「子どもが作る“弁当の日”提唱者」の竹下和男先生が、子どものミネラル不足と脳への影響や、家族そろって会話をしながら食事をとることや手作りのおかずの減少が「普通の家族」の当たり前になっていることについて、データをもとに紹介されました。そしてその影響が子どもの育ちや問題行動に関係していることを話されました。手作り弁当を作り、仲間や家族と一緒に食べることを通して、温かい雰囲気の中で談話をしながら喜んだり、感謝したり、相手のことを思って作ること（行動すること）がいかにか将来にわたっての育ちや幸福感につながるかを話されました。

また、全附連全国大会では、汐見稔幸東大名誉教授が講演の冒頭に子どものミネラル不足が脳に影響して「発達障害もどき」（がまんができない、落ち着かない、気が散る、衝動的な行動をとる）の子どもたちを増やしていることを指摘され話が始まりました。スナック菓子、ファーストフードやコンビニ弁当等の日常的な摂取が、ミネラル不足だけでなく、添加物の過剰摂取と腸内細菌のバランスにも影響し、免疫力はさがり、心も体も健康をそこねることにつながっていると話されました。また、腸内細菌の量は母親のそれを引き継ぎ、腸内細菌の量は5、6歳程度で決まってしまう、その後増やすことは難しいようです。幼児期までの食事が生涯にわたって影響するということになりそうです。腸内細菌については、免疫力の保持や心と体の健康に関係していることが最近特に様々な機関から言われています。アメリカの研究では発達障害の子どもの血液検査をしており、タンパク質・亜鉛・鉄不足が顕著であることが報告されています。汐見先生は食事をなるべく和食へ戻すこと、発酵食品を摂ることを勧められました。

園での食育の現状ですが、11月になって幼稚園で収穫したサツマイモを年長のテラスにあるかまどに薪をくべて繰り返しふかし芋を作っています。11月の芋ほりの日には芋づるの茎の皮を副園長と全体補助の中野先生とで急いでむき弁当時に間に合うようにきんぴらにして全園児に食べさせました。

「おかわりが食べたい」との声がとても多く、弁当後に芋の茎の皮をとる場を設け、年長児が中心になって皮むきをしました。それを使って帰る前にも芋の茎のきんぴらをおやつで食べました。

ふかし芋では子どもたちがいもをたわして洗い、火吹き竹で空気をおくりながら火起こしもさせます。火が起こると園庭に落ちている枝や落ち葉を集め火ばさみで火に入れることも楽しんでます。火ばさみや火吹き竹の取り合いになることもあります。火の回りで騒ぐと危険なことがわかり、自分たちで順番を決めて回すようになっていきます。煙でむせたり、目が沁みたりもしますが、かがんで煙をさけたり、空気が通るように火に入れる枝や葉っぱの量を調整したり、火吹き竹の吹き方を工夫したりと知恵がついてきます。来月の避難訓練は火災想定ですが、火と煙の怖さとそれらを想定した動きをこれまでの体験をもとに学ぶことでしょう。食べることの喜びを感じられることも大事な学びだと思います。