

## 「基本的な生活習慣 その2 『食事』」

健康な体と心を作るために食生活が大事なこと。安全に食べられるものを自分で選ぶこと。自分の体に合った豊かな食習慣を身につけること。食への感謝、あいさつやマナーを知ること。子どもたちは生まれた時からこのようなことを大人の正しいお手本や関わりで培っていきます。

食の絵本には、食材絵本、食べることを楽しむ絵本、クッキング絵本、食マナーの絵本、食と健康の絵本などがあります。0～1歳児には、写実的な食材が大きく載った絵本も見せてあげましょう。野菜や果物、魚や肉などの“元の形”も現物や絵本で示したいものです。2歳頃になればストーリー性のある絵本を読んであげるといいですね。

絵本「やさいのちいさなようせいたち」。野菜のちいさな芽がかおをだすと ようせいたちがいます。「おたんじょうびおめでとう」。かわいい絵に夢あふれる野菜物語。ピーマンやキャベツやトウモロコシ、いろいろな野菜にそれぞれの特徴をとらえた妖精が住んでいて、子どもは野菜が気になる存在になることでしょう。「食べたい!」は、空腹感と共に好奇心や関心を持つことから始まります。

「おなかのこびと」。おなかのこびとは、いっぱいかんだり、やさいもちゃんとたべてあげるとにっこにこになるんです。食べた時のおなかの様子やうんちの性状が楽しく分かる食育絵本。子どもたちには食と健康の結びつきを年齢や発達に応じて伝えていきましょう。

「食育」という言葉は120年ほど前から使われていて、その大切さは途切れることなく継承されています。食育基本法が制定された2005年から、「食育」の言葉とその重要性はずいぶん定着してきました。「食事」の基本的な生活習慣は食育の基本でもあるのです。

食べることは美味しいこと。食べることは楽しいこと。親が笑顔で食べていると、子どもは安心して食を楽しむことができるようになります。

「やさいのちいさなようせいたち」

早坂 優子 作 坂井 聡一郎 文 佐藤 直行 絵 視覚デザイン研究所

「おなかのこびと」

よしむら あきこ 作 教育画劇