

## こんな時こんな絵本 その4 「たくさん食べて大きくなってほしい」 2024年6月号

子どもが生まれてから聞かれる保護者の願い「たくさん食べて元気に大きく育ってほしい」。母乳は足りているだろうか、ミルクの量はこれでいいかな、離乳食が進まない、あまり食べないが大丈夫だろうか、偏食をする、等々。食に関する悩み事、心配事は数えきれません。幼少期の相談のトップは“食に関すること”。

今は昔に比べて膨大な種類の食材が市場に出回っています。食の好み、食事量や吸収には個人差が付きもの。健康な、その子なりの食べ方ができればと思います。

絵本「おいしいおと」。いただきまーす ごはんは ポホッ モワーン ムッチ ムッチ ムッチ ああおいしいー。湯気の出ているごはんを見て、音を聞くだけで「ごっくん!」ってなります。かぼちゃはモモッ ポフ、レタスはカシャッコ シャン。ゆったりと食の音色も感じてみましょう。急ぎ食べ、ながら食べるでは音を楽しむことができません。食事は五感でいただくもの。目で楽しみ、味わい、食べ物の音や家族との対話を聞き、美味しい匂いを嗅ぎ、歯ごたえ舌ざわりを感じ、幼少児は手づかみ食べをしながら、食を楽しみたいものです。

初夏は田植えの季節。私たちが毎日いただいているお米の育ちも、自然の中で体験できると良いですね。

「おむすびさんちのたうえのひ」。きょうは おむすびさんちの たうえのひです。みんなで あさごはんを たべています。パクパク モグモグ 「おとう やっぱり ごはんは おいしいね」。家族一緒に当たり前朝ごはん。学校や仕事前の朝ごはん。「ああ、おいしかった。ごちそうさまでした」「いってきます」「がんばってね」の日常。朝起きて朝食を食べるとき子どもの顔を見ましょ、食欲をみましょ、心身の健康をみましょ。

「かがくいひろしの世界展」が6月16日まで開催中です。特別支援教育に携わってこられた、氏のやさしさあふれる絵本原画の息づかいを堪能してみませんか。子どもも大人も楽しむことができる展覧会です。

「おいしいおと」 三宮麻由子 ぶん ふくしまあきえ え 福音館書店

「おむすびさんちのたうえのひ」 かがくい ひろし 作・絵 PHP 研究所