

ミリカ 2025年9月号(9月11日発行)掲載

子育ての悩みに寄り添う絵本

子育てと絵本 vol.42

こんな時こんな絵本 その14 「食べ物ってすがたをかえるの?」

「おでんのこんにやくおいしい!」「こんにやくは芋からできてるんだよ」「エッ、芋? 食べ物ってどうやってすがたをかえるの?」。食卓でたくさんの会話が行き交います。

絵本「かつおぶしができるまで」。遠い海でとれたかつおは、船で冷とうされて港へあがる。港からここまでは、こおったままトラックで運ばれてきた。カチンコチンのかつおをひとばん水につけて、とけたらかつおぶしづくりのはじまりだ。一見事な職人技で、かつおから香気漂うかつおぶしになるまでの工程を、謎解きのように写真が語りかけます。

かつおといえば高知県のイメージが強いのですが、漁獲量日本一は静岡県。かつおの消費量では高知県が一番です。子どもも新鮮な魚の味は分かります。

この「すがたをかえるたべものやしんえほんシリーズ」、こんにやく、しょうゆ、酢など、現在20冊が発行

され大人にも読まれています。

「にちよういち」。ここは、四国の高知市です。おしろにつづく、フェニックスのなみきみちに、にちようびになると、ひのでからひのいりまで、いちがたちます。—高知市出身の作者が、市のざわめきやにおいまで伝わってくるものにしたいとの思いで描かれた絵本です。絵本の中でさまざまな食材と共に土佐弁が飛び交う46年前のにちよういち。土つき取れたての野菜や果物、高知ならではの加工品も陳列され、親子共に気分が高揚します。

最近のカットされた野菜や果物、切り身の魚が多く、原形を知らなかったり、加工品の工程や原材料が複雑な物も出回っています。

食べ物は何かからできているのか、何になっていくのか。そのことを子どもたちが知ることで、食の文化を知り、自分の健康を守ることもつながります。

今夏、子どもの食欲が落ちたと心配される声も多く聞かれました。秋には食欲が戻ってほしいものですね。食に関心をもち食べ物に感謝をしながら、家族で楽しく食卓を囲みたいものです。

今回ご紹介する絵本



かつおぶしができるまで
構成・文 宮崎 祥子
写真 白松 清之 岩崎書店



にちよういち
作 西村 繁男
童心社

子育てひろっぱ「めぐみ」代表 弘田 恵子

1998年から20年間高知市内の「めぐみ保育園」で園長を務め、現在は妊娠中からの悩みサポートを行う。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。朗読指導者(公財 文字・活字文化推進機構認定)。上級睡眠健康指導士。アンガーマネジメントファシリテーター