

こども教育宝仙大学 研究室だより 第15回

「食育とは？」

私たちは食べることによって命をつないでいます。太古から、食べられる植物や木の実を採取したり、動物を捕まえて食用にしてきました。食べ物が手に入らなければ飢えるという状況から、栽培・飼育することにより常に食物を得られるようになってきました。すると、食物の意義が、生きるために必要な物から栄養があり、おいしく食べられる物へと変化してきました。

ところで、あなたは「おいしい」と思うのはどのような味でしょうか。実は、「おいしい味」というのは具体的にはありません。多くの人に好まれる味というのがありますが、人それぞれ食べ物に接してきた経験や環境でおいしいと思う味は違ってきます。

小さな子どものうちにいろいろな種類の食べ物に接したり、家族や保育者、友だちと楽しい食事をしたり、お買い物や調理体験を重ねてきた子どもは、食に向き合う力が育ってくると言われています。そういう経験から脳が「好き→おいしい」と判断する力をつけていくのです。

子どもたちが食べることを通じて「食べることって楽しい」という力が育



ち、それが生涯を通して健康に生きる力になることが、「食育」というものです。私の研究は、「子どもと保育の中の食育のあり方」を中心に行っています。

(今井景子 研究分野：こどもの栄養、食育、クッキング保育)