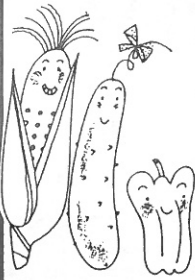




# ヒトが人間になるとき

## その6 食べることに



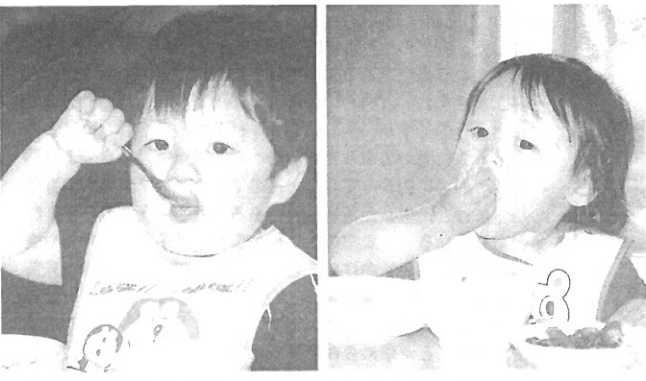
母乳（またはミルク）だけを飲んでる赤ちゃんの時期から、それ以外の食品を体内に取り入れ、人間らしく健康で逞しい体をつくっていくにはどのようなことを心がけたらよいのか、また、体の栄養のみならず、心の栄養をどのように取り込んでいくのか——乳幼児にとっての食の大切さを栄養士に語ってもらいました。

### 赤ちゃんの離乳食



離乳食は、赤ちゃんが体をつくっていくために、ミルク以外の食品から必要な栄養素を摂取することのほか、咀嚼や消化機能を育む大切な役割をもっています。

離乳食は食材をただ柔らかく煮るだけでなく、一つひとつの食材の違いや形態の違いを大切に作り出します。日光保育園では、この時期の食事はだしを十分に与えて薄味にし、素材の味が楽しめるように工夫しています。大根や人参の甘味、青野菜の苦みなどを生かして調理します。ミルクの飲みがわるいからと砂糖を加えたり、嫌いなものを食べないからといって好きなものしか与えないというのは、偏食の原因となってしまうのです。例えば甘い砂糖の味を覚える



1歳児の食事風景。手を使い、スプーンを使って、食べることに一生懸命です。

と、食事を受け入れなくなってしまうこともあります。これは、離乳食だけでなく、幼児の食事にもいえることです。味付けは、

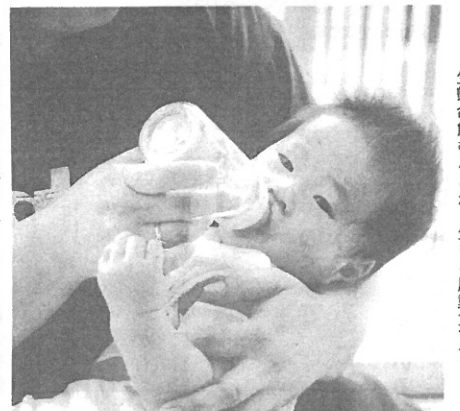
食材を「おいしく食べるために必要なもの」であり、「食べさせるために必要なもの」ではないのです。

離乳食の時期は、大人が介助して食事をすすめていきます。「食べる意欲」のある子どもは、自分からすすんで手を使って食べます。生後10か月くらいから模倣が始まり、道具を使うことも可能になるため、スプーンを持たせてみることもよいでしょう。3歳ぐらいになったら、箸を使う練習もしてみてください。

### 一食一食を大切に



子どもは、体の成長に必要な栄養素や日常生活に必要な栄養素を食事から摂取するわけですが、幼児期は一日三食で摂取しきれない栄養素をおやつで補います。



保育士にたっこされてミルクを飲む0歳児の赤ちゃん。赤ちゃんにとっては、ミルクを一生懸命飲むことが、生きる原動力です。



3歳児になると、スプーンやフォークばかりでなく、箸もだんだん上手に使えるようになってきます。

毎食毎食の食事が子どもにとってとはとても大切なわけですが、今、大人の都合で朝食を食べない子どもが増えています。朝はとくに、体温を上げたり体や脳を活動させるために多くのエネルギーを必要とします。ご飯やパン、麺類に多く含まれているブドウ糖はエネルギー源になるため、朝食にはぜひ食べたいものです。

食事を抜くことは、まだ体が完成していない子どもにとってはかなりの負担になります。遊びひとつをとってみても、朝食を食べたかどうかでまったく違ってきます。おなかがいっぱいだと力がわいてこないのは、大人も同じです。「朝食を食べる習慣がない」というのは大人の都合です。朝は忙しく、時間がない

とは思いますが、子どもにはぜひ「食べる習慣」をつけてください。パンやバナナ、ヨーグルトなど簡単に食べられるものでもいいのです。そのうちに卵焼きや味噌汁など、メニューが増えていけばそれにこしたことはありません。気張らずに、やれることから始めることが大切です。

最近気になるのは、食事を個々に食べる「個食」が増えていることです。みんなでお食事をとることに、「おいしい」という感情を表現し、共感しあい、食べることの大切さを感じたいものです。食卓は、体の栄養を補うだけでなく、心の栄養も吸収する大切な場だと思います。

（栄養士 今野 静）

## 東京大空襲



吉永 和男 (板橋区在住)

1945（昭和20）年3月9日の深夜から10日未明にかけての東京大空襲の日、私は学童集団疎開で、故郷の本所区（現墨田区）菊川町から南へ45キロ離れた千葉県君津郡にいた。寮の裏の崖上から、地平線の一角が赤々と光っているのがよく見えた。大人たちはただ黙って見ているだけで、子どもたちには何が起きているのか理解できなかった。時々散る火花を見て、歓声をあげる子どもさえいた。その空の下で私たちの故郷が焼き尽くされ、肉親たちは火の中を必死で逃げ回り、殺されていたとは、想像もつかないことだった。

3月10日の東京大空襲は、東京の下町を焦土と化す目的で行われたもので、約100万戸の家屋が消失し、10万人余の死者と11万人余の負傷者がでた。なかでも人家密集地域である本所、深川の被害は大きく、死者は6万人余、負傷者は5万人余を数えた。その被害の大きさから「東京大空襲」は「本所・深川大空襲」とも呼ばれている。私の生まれ育った菊川町はその中心の本所区と深川区の境目あたりにあった。

私の母校は中和小学校といい、1941年4月に中和国民学校と名称が変わった。同年12月8日、太平洋戦争が始まった。私はそのとき、2年生だった。5年生の8月、学童集団疎開が始まり、私は60名ほどの同期生とともにお寺を寮として暮らしていた。

その60名の子どもうち、父母をはじめ一家全員が死亡した者約15名、父母のうちどちらかを亡くした者約35名、まったく身寄りがなくなり、戦後、孤児院に入った者も3名いた。逆に両親ともに無事だった者は10名ほどしかいなかった。私たちの1級上の6年生は、卒業式のために疎開地より帰郷中で、かなり多くの子どもたちが焼死した。

私の一家（父母と妹）はこの年のはじめ板橋区大谷口に転居して無事であったが、菊川の工場に残った叔父一家は、幼児と乳飲み子とともに4人全員死亡した。一家の遺体はまったく不明で、私の家の墓に納められた叔父一家の骨壺には4人の写真が入っているだけである。

私は3月20日ごろ、家族の者が病気になるまで、一時大谷口に帰った。父に連れられ本所へ行き、母校に立ち寄ったときのことを未だに忘れることができない。さすがに道路の焼死体は片付けられていたが、身元不明の死体はとりあえず学校の裏の公園の一角に掘られた穴に投げ込まれ、土が被されていた。そんな仮の埋葬所が近所のあちこちの公園に作られていた。また、本所、深川は掘割の川が多いところで、火を逃れて川に飛び込んだ大勢の人が川面を走る火の犠牲になったが、私が行ったときもまだ川底から死体が浮き上がってくる有様だった。

母校の中和小学校では20家族ほどが助かったということだが、学校正面の閉じられた門の前には焼死体が折り重なり、黒山のような状態だった。そのなかには卒業式で帰っていた子どもたちもいたことだろう。校門前の道路は、そのときの死者の油で黒ずんでいた。私の母校は一部の火災ですんだが、隣の菊川小学校は全焼し、大勢の人が蒸し焼きのようになったということである。

東京大空襲、広島、長崎、そしてアジアの国々の犠牲者たち。戦争により最も惨めに殺されるのは一般の庶民である。大空襲に遭遇した父親から聞いた言葉として、ある少年が次のように書いていた。

「戦争へ行ってはならない。どうしても行くのなら、戦争に反対して死ななくてはならない」



上、私はほぼ毎日長野や山梨など遠方まで行くため、保育園に到着するのは7時過ぎだ。もちろん一番が二番である。

土日は立場が逆転。朝7時半くらいからのテレビを見るため、子どもたちが起きてくる。もう少しゆっくり寝たいなあと思いついても、子どもたちに「起きて〜」と起こされる。起こし方も少々手荒で、私の体の上に飛び乗ってきたり……。やつの思いで起きると、次には「おなかすいた〜」と始まる。「一緒に食事をすると、やっぱりのんびり食べている」（ご飯を食べる速度は、眠くても眠くなくても同じだった）。

朝はいつもこんな感じである。夜は、普段、会社から帰宅するのは子どもたちが寝静まったあと。寝顔を見ると、無邪気な顔をしてぐっすり寝ている。仕事の疲れも吹っ飛び瞬間で、「また明日も頑張ろう〜」と思う。

ただ、毎朝時間に追われ、少々ヒリヒリしている自分を反省することも多く、もう少しゆとりをもって子どもに接しないとダメだなと思う。

小学2年生の兄と2人兄弟のため、休みの日にはいつも2人一緒に遊んでいるが、ケンカもよくする。親から見れば、そんな些細なことでもケンカするなよ……と思うが、子どもたちには重要なことらしく、お互いにゆずらない。たまりかねて「こら〜」と言つと、「パパは怒ってばかり」と言われてしまう。何事にもゆとりをもって、長い目で見ないと、とまた反省。

何より子どもたちがぐっすり元気に育つのが一番！ 日々反省して子育てしています。

（5歳児クラス・祥瑞の父 牛島 淳憲）

### もっとゆとりを

「朝た〜、おはよう〜 起きな〜」。月曜日から金曜日は毎朝がまたぐっすり眠っている子どもたちの闘いの場。

重いまいたをこすりながら「おはよう……」と起き上がってくる子どもたち。まず洋服に着替えて顔を洗い、ご飯を食べはじめる。起きたばかりなのでなかなか食はずまず、のんびりと食物を口に運ぶ。

「こんどは早く食べて〜。もう保育園に行くよ〜」とひと言。やっと食べ終わり、いざ保育園へ。仕事の関係上、私はほぼ毎日長野や山梨など遠方まで行くため、保育園に到着するのは7時過ぎだ。もちろん一番が二番である。

### ごあんない

#### ●バザーのご協力

7月6日(日)、お天気にも恵まれて、夏のバザーは無事終了しました。売り上げも予想以上のものがあり、心からお礼申し上げます。なお、冬のバザーは12月7日(日)の予定です。

#### ●陽光保育園運動会

日時 10月12日(日) 9時〜  
会場 板橋第十小学校校庭

#### ●故平沢静子理事長七回忌

日時 9月21日(日)  
場所 秩父市やすらぎの丘

#### ●参加ご希望の方は、陽光保育園までお問い合わせください。

#### ★夏の交流会

8月9日(日) 葛西海浜公園

#### ★納涼会

8月30日(日) 18時30分〜 陽光保育園ホール / 一品持ち寄り

#### 【園児募集】 4歳児11名

\*詳しくは陽光保育園または板橋区保育課までお問い合わせください。