

# 子どもの食を考える

## 特別インタビュー

## 教えて！ひろこ先生

離乳食を食べない、食わず嫌いをする...など、子育ては食とともに進み、食に悩まされていくもの。今回は、そんな子どもの食について、テレビなどでおなじみの「えぶるん」のひろこ先生、こと渡辺弘子学園長にご協力いただき、さまざまな質問にお答えいただきました。

教えていただきました！

にいがた製菓・調理師  
専門学校えぶるん  
学園長 渡辺弘子 先生

新潟市生まれ。1972年に菓子材料とお菓子作りの店「株式会社えぶるん」を設立。新潟でお菓子作りの普及に努め、その草分け的存在に。1991年に現在の「にいがた製菓・調理師専門学校えぶるん」を開校。若手たちの人材育成に取り組んでいる。テレビ出演も多数。



**質問1**  
好き嫌いや食べむらがあり、食事が偏りがちなのですが、どのようにしてバランスを取ればよいでしょうか？

**先生** おなかを壊すくらい食べてしまふのは問題だけど、あまり気にすることは無いと思いますよ。食べなくても機嫌が良ければ問題なし。おなか痛くて食べられないのなら泣きますからね。お母さんが神経質になって、子どもが食べることを嫌になる方が問題だと思う。小さいころは遊びながらも食べてくれるといいじゃないですか。食べむらがあってもいいし、それも個性だから。

**作製委員(以下) 食事時間もきっちり決めなくても大丈夫ですか？**

**先生** 食事時間が長くておやつがない時もあるし、おなか空いて「早く食べたい」と言ったらチャンスだからといって食べてもらえばいいと思いますよ。家にいる時は子ども

のリズムに合わせてもいいんじゃないですか？朝昼晩とちゃんと3食あれば、あとはのびのびと育てることが大事だと思います。お母さんがピリピリするとすぐ分かりますからね、子どもたちは。そうすると食欲が落ちるし、食べても栄養にならない。機嫌良く食べるのが一番だと思います。

**質問2**

食べ物を手でつかむのですが、床に落としたりして大変です。

**先生** いいじゃないですか。私の子どもも手づかみで食べていましたよ。床に新聞紙を敷いていました。授業でもよく学生に話すのですが、世界の人口の2/3は手食ですから。子どもも手で食べることで、硬さやおいしさを感じるんですよ。今、子どもたちは何もかもが珍しい状態。味覚だけではなく、感受性を

大きくしようとしているわけだからね。だからあまり細かいことを言わなくてもいいんじゃない？

**質問3**

食わず嫌いをしますが、初めての食材を食べさせるよい方法はありますか？

**先生** 初めて見る物だから、食べやすい大きさとというのではありません。あとが親と一緒に「これ、おいしいんだよ」と言っておけることが大事だと思う。小さい子は、目の前にぽんと出されても分らないですよ。お母さんがうれしそうにしていたら、子どもは興味を持ちますよ。一緒に食べて、感動を顔に出すパフォーマンスが必要。

**作** 子どもに食べさせるのが優先で、自分は何となく食べていました。

**先生** 一緒に食べて「わあ！おいしい!!」とか「○○くんも食べてさ

ん！」「どう？おいしいでしょ」とか、そういうやりとりで少しずつ食べられるようになってくる。ただ「食べなさい」とか「ごはんを残した、悪い子！」なんてやってるとだんだん嫌になるから。食べさせるリズムが必要。

**作** 飲み物をあまり飲まない子どもにも当てはまりませんか？

**先生** 水分を取るの習慣なので、いつもお水やお茶を側に置いて、お母さんが「食べたらず飲む」というのを見せてあげた方がいいですね。食卓でのコミュニケーションです。

**質問4**

食べ始めてすぐに飽きてしまふのか、ごはんよりもテレビやおもちゃに興味を持ってしまふのですが...  
**先生** 多分、ごはんを食べている時が楽しくないのでは？「いただきます」「食べて」「おいしい！おいしい！」って話しているようなイメージがあればうまくいくと思いますよ。また、ごはんを食べる時はおもちゃなどは置かない環境をつくれればいいと思います。

**作** 言われてみれば、一人で食べさせようとするの全然食べないことがあります。みんなでワイワイと食べるのが大事なんですね。

**先生** 今、食育がとてめ求められています。食卓を囲む時も食育なん

ですよ。食事をしながら食べ物の話をするのが大事。「これは今が旬だから甘いんだね」とか「これは新潟で取れたんだよ」なんていう会話でいると覚えていくんですよ。ちゃんと聞いていますからね、子どもたちは。

**質問5**

子どもにかむ力をつけさせるためのよい方法はありませんか？

**先生** 少しずつ硬いものを与えてあげましょう。嫌いだからって軟らかいものばかり与えていると、どんどん弱くなりますよ。かむことは唾液が出るからとても大事。唾液が免疫力を高めて、インフルエンザにかからなかつたりするんですよ。唾液と顎の力つとすごく大事なので、なるべく鍛錬した方がいい。おせんべいや硬めのパンなどがいいですね。

**作** おやつに小魚やすりめなどが良いと聞きますが？

**先生** とてもいいですね。特にするめみたいなものは、食べていると味が出てきますよ。子どもは捨てないです。食べていて、そのうちに軟らかくなつてきたらかみますから。

**作** 食べやすいようにと、ついつい野菜を軟らかく煮がちなんですが、

**先生** 便秘のお子さんも多くなっていますよ。繊維が足りないんです。硬くて結構。それがお通じにつな

ります。

**作** うんちを見ると、ニンジンやきのこと類がそのまま出てきて、もうちょっと消化しやすくしなきゃと思うのですが...

**先生** 大丈夫、全然気にしない！それがうんちを出してくれたんだから。消化されて全部吸収されたらうんちにならないわけです。きのこが一本出てきても大丈夫、悪いことはないですよ。別に、それで下痢をしているわけじゃないから。

**最後に**

子育て中のパパ・ママにエールとアドバイスをお願いします。

**先生** 皆さんのこの期間のお悩みは、とても幸せな悩みだと思います。「ああ、あの頃は良かった」といっている必要はないんです。そんなに悩む必要はないと思います。あともう一つ、お子さんの個性を大事にしてください。枠にはめるのではなく、子どもの目線で見るともともと楽しめるんじゃないかな。私が子育てをしていた時の一番の基準は「生きるか、死ぬか」でしたよ。死ぬよくなことじゃなかったらいいやつ。そういう気持ちでいましたので仕事をしながらでもやってこれました。ぜひ今は試験の時だと思って楽しんでがんばってください。



お茶請けは、生徒さんが作ってくれたケーキ。同席した子どもたちもおいしそう！



体験を終えて

気付かないうちに神経質に子育てをしていたのか、先生のお話を聞いて肩の力が抜けたよ。うな気持になりました。また、同行した子どもが衣服や床を汚しながらおやつを食べる姿を見守る先生の優しい眼差しが印象的でした。対談後は、改めて子どもと向き合い、今までよりも楽しく食卓を囲んでいます。今回ご紹介した以外にも、このページに収まりきれないくらいたくさんのお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。

(中央グループ)