

健康ダイヤル



和の食材の見直しは、健康生活の必須条件 高橋 富士子

子どもたちの「たくさんの不思議」にどう応えるか

子どもの日々の発達には、1日で見ると「それほどではない」と感じます。しかし、学期や年度と大きなスパンで見ると、心身共に大きな変化が見られます。その成長期にあなた自身が戻ったと仮定して、振り返ってみましょう。小学校に入学したとき、2年生の時、遊んだこと、勉強のこと、友だちのこと……。さてあなたの頭の中に健康についてどのようなことが浮かんできたのでしょうか。病気を患って熱が出たこと、虫歯になって痛かったという記憶を思い起こすことはできても、自分の健康を守るためにどういうことに心掛け、どういう物を食べ、どう行動したかを覚えている人は少ないでしょう。少し頭が痛いとか、健康に対する疑問が浮かんだとしても、「遊びにいこうよ」と誘われればきえてしまう。しかし、「けがをしたとき、〇〇先生が私の体を気遣ってこんなこと言ってくれたっけな」くらいは覚えているかもしれません。

健康に対する疑問が浮かんだときに消さない方法

どこの栄養士も養護教諭も子どもたちの健やかな成長を願って、健康に対する知識を個人個人の生活レベルに応じて、記憶の中に楔を打つがごとく指導したいと望んでいます。そんな方法があれば誰もが考えます。間接的に「お便り」を通じて指導する、これも一つの方法ではありますが、ランドセルの奥底にくしゃくしゃになって親の目に触れなければ意味がなくなってしまいます。ではどうしたら良いのでしょうか。まず1つ目はインパクトのある記憶とすること、2つ目は何かの記憶と共に一緒に記憶する、3つ目は何度も繰り返し気にかかる情報がいつでも目に入る状態にすること、これらは全て子どもに直接見(魅)せることだと考えています。

学校ではこんな取り組みをしています。

1. 健康のことは養護教諭、栄養のことは栄養士、直接関わった大人がきちんと話すことが子どもの心にダイレクトに伝わります。更にインパクトがあるのは、学校の外のスペシャリストの言葉「歯のこと」は歯医者さん、「交通安全」はお巡りさんです。ボランティアではありますが未来を支える子どもに直接言葉を掛けたいですね。

2. 学校によって、ランチルームという施設があるところがあります。食べること・おいしさ・そして栄養や体のことの話・調理の苦労話をお話します。子どものまっすぐな瞳と「とりあえずここに来たときは残さず食べるぞ」という子どもたちの意気込みがうれしい一時です。
3. 子どもに教えたい情報は写真を交えたりイラストを添えたり壁新聞を作ります。よく「〇〇ニュース」というたくさんの情報を掲載した学校向けの壁新聞があります。しかし良い情報もありますが、子どもの視点からずれている内容もあります。

本当に伝えたいこと、子どもが知りたいことを見据えて、いつも見えるところに情報を発信したいですね。

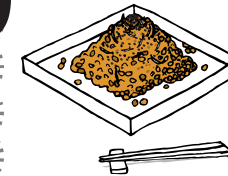
子どものワンダーランドは3枚目の皿

あまから味はぼたぼたやきを
連想、ラーン目の味!

ぎすけ煮

大豆	10g
でんぷん	1g
いりこ	5g
油	1g
砂糖	4g
醤油	2g
水	少々
ごま	1g

- ①大豆を水に戻してでんぷんをつけ、揚げる。いりこもさつと揚げる。
- ②甘辛の醤油たれを作り①に絡めごまをふり、できあがり。



苺のラスク

フランスパン	適宜
いちご	少々
粉糖	少々

- ① 適宜スライスし、苺をつぶす。
- ② 苺に粉糖を混ぜフランスパンにぬり、トースターでやく。



ジャムをつくらなくても、
カリカリトースト

きなこ	6g
砂糖	6g
塩	少々
水	15cc
餅粉	10g
上新粉	5g
白玉粉	15g
砂糖	3g
よもぎ	4g

- ①きなこを煎り砂糖・塩で調味する。
- ②よもぎをすり、粉や砂糖を混ぜ、水を加え、耳たぶの硬さになるくらいに丸める。
- ③②を茹で、きなこにかからめる。

よもぎ餅

1スタリジックなきなこ味
子ども大好きa