

あんぜんだより

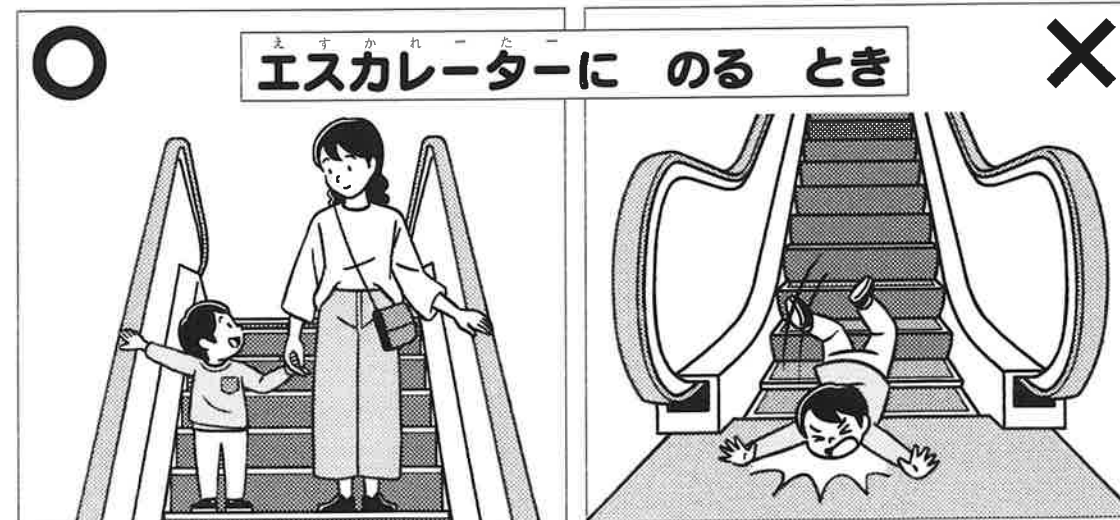
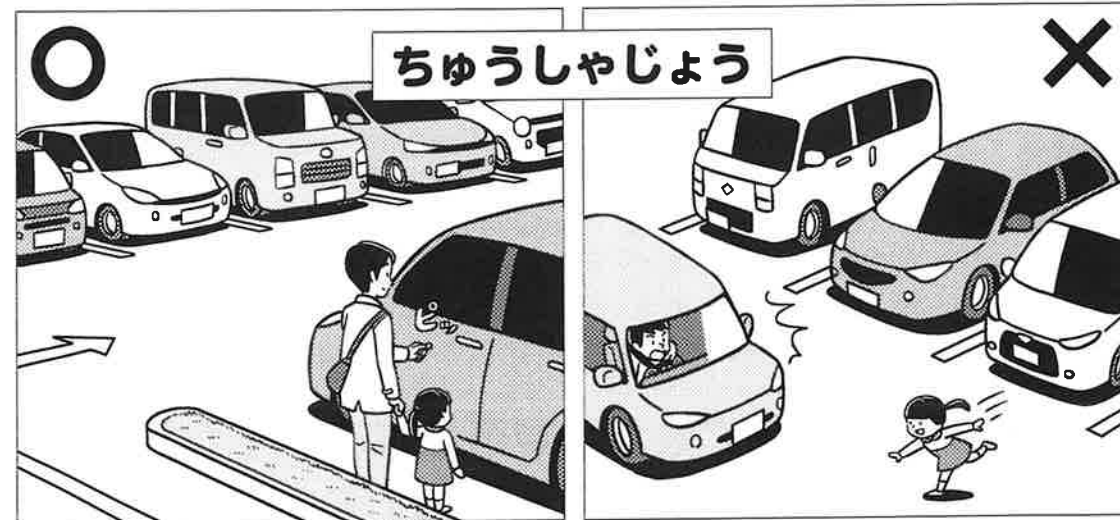
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石見子先生

不審者による犯罪や、事故、けがから、子どもを守るためには、子どもだけで行動させないことが大切です。「少しの間だから」「すぐ近くだから」「いつも行く場所だから」と油断をせず、外出時には必ず保護者が付き添い、子どもから目を離さないようにしましょう。



常に保護者が付き添って子どもの安全を守りましょう

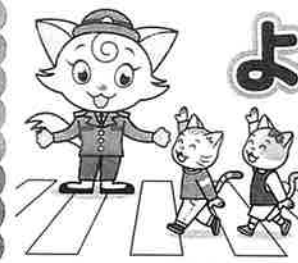
こどもだけで いかずに かならず おうちの おとなの ひとと 一緒だね



こどもだけで いくと こわい ことが おきたり じこや けがを したりして しまうかも しれないよ。

保護者の方へ けがや事故、不審者による連れ去りや性犯罪などから子どもを守るためには、子どもだけで行動させずに保護者が目を離さないことが大切です。特に防犯という点では、外出先でのトイレのほか、スーパーマーケットのお菓子売り場や書店の児童書売り場などで、「すぐ近くで待っているから大丈夫」などと油断して、子どもだけでいさせないようにしてください。また、駐車場やエスカレーターなどでは、重大な事故やけがにつながるので、保護者は子どもから目と手を離さないようにしてください。

12月号では「冬の安全な服装」について取り上げます。



今月の掲示用ニュース 指導例

ねらい 公共のトイレや駐車場などは、子どもだけで行くと危ない場所だと知らせる



展開例

みんなは、お出かけした時にトイレに行きたくなったら、どうするのかな。そうだね、おうちの人に言うんだね。でも、一人

で行くと、怖いことに遭うかもしれないよ。**【左列の写真を見せながら】**お店や公園のトイレだよ。人が集まる場所から離れていて、外から中の見えないトイレに一人で行くのは危ないよ。絶対に一人では行かないでね。

【中列の写真を見せながら】車が来たりする駐車場に一人で行くと、事故に遭うかもしれないよ。エレベーターもトイレと同じで、外から中が見えなくなるから一人で乗ると危ないよ。

【右上のイラストを見せながら】おうちの大人の人と一緒にいけると安心だね。一緒に行くようにしようね。

暗いと、さらに危ない場所になるトイレ

～早くなる日没時刻にも注意しましょう～

今号では、子どもだけで立ち入ると危険な場所についてまとめました。公共のトイレやエレベーター、非常階段などでは、性的ないたずらや連れ去りなどの事件が実際に起こっており、子どもだけで行かせるのは危険です。ほんの少しの時間でも、すぐそばの場所でも、事件は起きています。油断しないことが大切です。

また駐車場は、自宅の近くでもショッピングモールのような場所でも、子どもの遊び場ではありません。移動する車が常にあるので、子どもがよそ見をしたり、ふざけて突然走り出したりして事故に遭うことのないように、保護者が必ず手をつないで離さないようにしてください。

さて、秋の深まりとともに、日没が早くなります。全国の11月上旬の日没時刻

を調べてみると、早いのが北海道や東北地方でだいたい16時30分ぐらい、遅い九州・沖縄地方で17時30分ぐらいです。12月の冬至に向かって日没は早くなるので、日の長い時期と同じような気持ちでいると、あっという間に暗くなります。暗くなって視界が悪くなると、子どもにとっての危険な場所はさらに危険になります。また、一日のうちで夕方が最も交通事故の起きやすい時間帯であり、秋のこの時期は1年のうちでも子どもの交通事故件数が多くなっています。

地域ごとに子どもに帰宅時刻を知らせる放送が流れるかと思いますが、保護者と一緒でも、できるだけ暗くなる前に帰宅することが安全につながります。

参考『理科年表 2023』国立天文台 編 丸善出版 刊 ほか

大人の目の届くところで「子どもだけ」にしないで

全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子

親子で出掛ける場所や園外保育に出掛けるような場所では、大人と楽しそうに過ごす子どもの様子が見られる一方で、「子どもだけ？大丈夫かな？」と心配になる場面が散見されます。身近な場所に、事件や事故の危険が潜んでいます。「少しの間だけ」「近くにいるから」「誰かがいるから」と油断せず、保護者や保育者などの大人が子どもの身の安全を守れる環境づくりや配慮をしていきましょう。

潜む危険・危険な場所を話し合しましょう

「子どもだけ」の場面で起こりうる危険について、考えてみましょう。不審者による盗撮・誘拐、車による事故、自然災害に巻き込まれるなどの様々な危険・事件・事故が想定されます。

また、どんな場面が「子どもだけ」になると危険かについても話し合ったり、地域を回る中で確認したりしておきましょう。例えば、

- 登降園する道
- 駐車場・駐輪場
- 公園や公共施設
- トイレ・更衣室・試着室
- 駅の階段・エスカレーター
- ショッピングモール・テーマパーク・お店などの子どもが夢中になりやすい場所
- 子どもが集まるイベント

などが挙げられます。また、住宅街の道路も、時間によって人の往来がない場所では、一人でいるところを狙われたり、事件・事故が起こっても誰にも気づかれにくかったりします。

自宅でもこんな危険が

「子どもの手伝いの一環だから」と、子どもだけでマンション等の集合ポストに郵便物を取りに行かせる、近くのお店に買い物に行かせることは、とても危険です。不審者はいつ、どこで子ども一人になるタイミングをうかがっているかわかりません。また、「少しの間だから」と、子どもだけで留守番をさせることも危険です。

保護者や保育者がいる場合でも、一人で静かに遊んでいると思ったら、窓から転落していたという事件も起こっています。大人の目の届く範囲で遊ばせる、定期的に居場所を確認する、時々声を掛けるなどの配慮とともに、窓やベランダのそばに足場になるようなものを置かないようにしましょう。

防犯・交通安全の情報を入手しましょう

日頃から地域の防犯・交通安全情報を入手して、備えておきましょう。警視庁ホームページには犯罪情報マップがあり、前兆事案情報(子供・女性に対する声掛け、つきまとい)が地図上に表されています。また、防犯アプリでは、子どもの安全等防犯情報が掲載されています。お住まいの地域情報が入手できるアプリやメーリングリストに登録しておくことで、防犯・交通安全情報が入手しやすいでしょう。併せて、子どもには防犯ブザーを持たせておいたり、どんな人に助けを求めたらよいかを、日々話し合ったりしておくことでよいでしょう。

わくわくはっけんニュース

飛行機を飛ばすために空港で活躍する車両のうち、今回は代表的なものを取り上げましたが、ほかにもさまざまな車両があります。旅行や送迎などで空港へ行った時に探してみましょう。

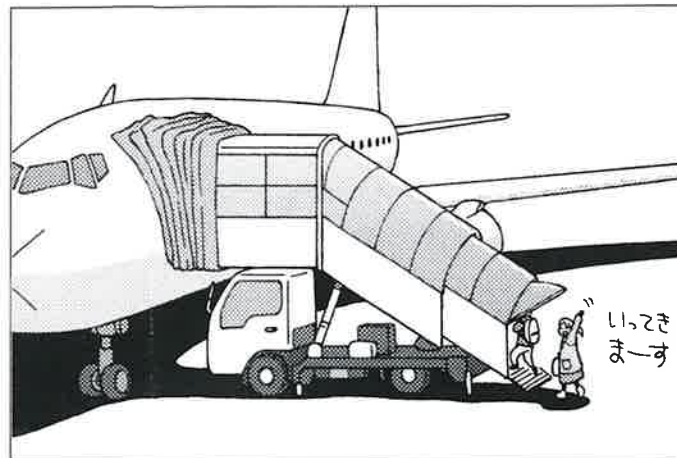
いろいろ あるね くうこうで はたらく くるま

とーいんぐかー トーイングカー



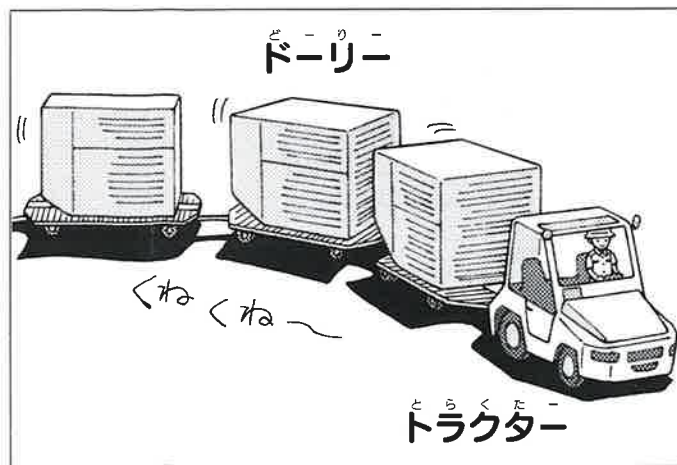
ひこうきをおしたり ひっぱったり して くうこうのなかを いどう させる ために つかう くるまだよ。
おもさが なんびゃく^{とん}もある とても おおきなひこうきでも うごかす ことができる ちからもちなくるまなんだよ。

たらっぷかー タラップカー



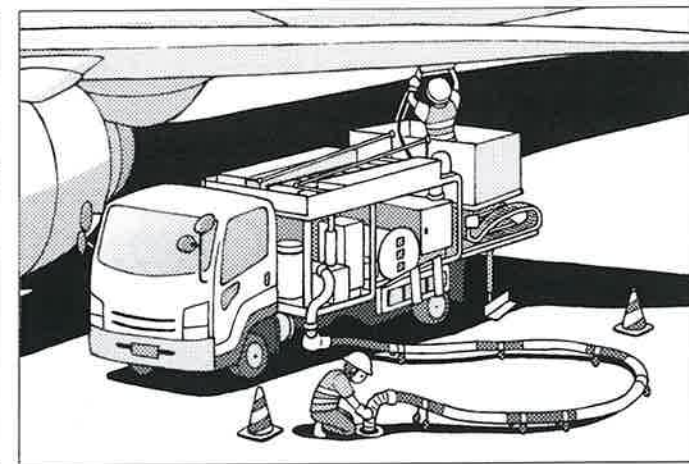
じょうきやくが のりおり する ときに つかう かいだんの くるま。

どーりー と トラクター



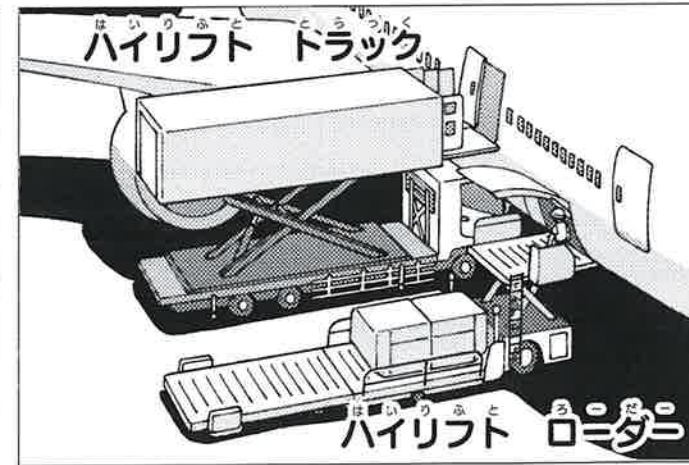
ひこうきに のせる コンテナを はこぶ ための くるま。

きゅうゆしゃ きゅうゆしゃ



ひこうきが とぶ ために つかう ねんりょうを 入れる くるま。

トラックスや ローダー



にもつや コンテナを ひこうきに のせる ときに つかう くるま。



わくわくはっけん ニュース

2023年(令和5年) 11月8日発行 第458号 付録 ©少年写真新聞社 2023年

モーターと電池の改良で進化する電気自動車

自動車では、発進時はモーターを使って静かなハイブリッド車のほか、完全にモーターで動く電気自動車も増えています。また、バイクでも電動車が増えており、郵便配達用のバイクなど、公的機関での利用が多く見られるようになりました。最近話題の電動キックボードや、電動アシストの自転車など、電気やモーターを使う乗り物は、今後も増えていくことでしょう。日本では、2035年までに販売する新車(乗用車)を電動化することを国の目標としています。

電池の進化です。特にモーターの進化は大きく、ここ最近までの電動車の普及を支えてきました。モーターは電気を流すと動力を生み出す機器ですが、特に強い磁力を持った磁石が発明されたことが、今までと同じ動力を得られながらもモーターが小型化できた要因です。また、モーターの小型化は省電力化にもつながり、蓄電池の持ちをよくなり、充電回数を減らすことにも貢献しています。蓄電池も電極の材料などが工夫され、身近な電動車でも十分実用に耐えうるものが使われています。

これらに貢献しているのが、モーターと蓄

参考 経済産業省ウェブサイトほか

わくわくはっけん! ブドウのようなヨウシュヤマゴボウの実

道ばたなどに、紫色の実をつけたブドウに似た姿の植物が見つかります。これは、北米原産のヨウシュヤマゴボウです。

高さが1mを超えることもあるので、よく目立ちます。明治時代に日本に入り、各地で野生化しています。

実はつぶれやすく、汁はつくとなかなか落ちないので、衣服につけないように気をつけてください。また「ゴボウ」という名前がつきますが、全草に毒があり、食べられません(漬物として売られるヤマゴボウは、モリアザミや野菜のゴボウで別の種です)。



参考『散歩で見かける 草花・雑草図鑑』鈴木庸夫 写真 高橋冬 解説 創英社/三省堂書店 刊 ほか

今月のわくわく 身の回りの単位のお話 (20)

親指の幅が由来となった「インチ」

欧米では、フィートとならび、よく使われる長さの単位です。スポーツでも使われることが多く、メートル法で切れの悪い長さが多いのも、もともとフィートやインチなどで長さが決められたからです。

1 in = 2.54cm 12in = 1ft = 30.48cm

参考 BLUE BACKS『単位171の新知識 読んでわかる単位のしくみ』星田直彦 著 講談社 刊 ほか

空港で働く、いろいろな車

いろいろな車のおかげで、旅客機は人や荷物を載せて空を飛ぶことができます

空港へ行ってみよう

飛行機は、多くの人や荷物を船や列車よりも速く運びます。最新のボーイング787型機は、およそ400人の人を運ぶことができます。また、アメリカ本土へは飛行機なら1日かからず、地球の裏側のブラジルでも速い便なら1日半かかりません。船旅なら、今でもアメリカへは約2週間から1か月、ブラジルへは約1か月半から2か月ほどかかりますから、かなり速いですね。

昔に比べると航空運賃も安くなったので、国内外への移動で飛行機を使う機会が増えました。皆さんも仕事や旅行、帰省など、いろいろな機会に飛行機に乗ることと思います。

列車は駅、船は港に行かないと乗れないように、飛行機は空港に行かないと乗れません。もっとも、最近では観光客向けに整備された空港も増えており、空港そのものが観光地化しているところも少なくありません。飛行機に乗らなくても、空港を目的地に出かけてみてはいかがでしょうか。

空港で働く車を観察

空港を見渡す展望デッキなどへ行くと、荷物を飛行機に運ぶ車や給油をする車が忙しそうに動き回る姿が見られます。搭乗客の場合には、自分の乗る飛行機の中やキャビンアテンダントなどの乗務員が働く姿しか見られませんが、空港を見渡してみると、飛行機の周りで働く人や車が多くあることに気づきます。

飛行機に乗るには、ターミナル(飛行機に乗降するための施設)から飛行機の扉に伸びるボーディングブリッジを通して乗る場合と、パッセンジャーステップカーという階段のついた車を使う場合があります。海外の要人などが飛行機から階段で降りてくる様子がTVで映ることがありますが、この階段はほとんどがパッセンジャーステップカーのものです。

また、ターミナルで預けた大きな手荷物は、ベルトローダーで飛行機に積み込まれます。大きな貨物コンテナは、トローリングトラクターという車で飛行機まで運ばれ、ハイリフトローダーという車で飛行機に積み込まれます。

ほかにも、サービサーという飛行機に給油を行う車や、機内食工場から飛行機へ機内食を運ぶフードローダーなどの車も見られます。

また車以外にも、飛行機の整備を行う整備士や、飛行機を格納庫から駐機場所へ誘導するマーシャラーなどの働く人も見られるので、よく観察してみてください。

身近な「働く車」に目を向ける

今号では、空港で働く車を取り上げました。飛行機を安全に、定刻通りに飛ばすために、飛行機の外でも多くの人や車が働いていることがわかります。

なお、パトカーや消防車などの「働く車」は、私たちの身近な場所でも見られますね。また港では、働く船も見られます。どんな車や船があるのか、子どもたちと一緒に見に行き、図鑑などで調べてみてください。

参考 ANAウェブサイト (<https://www.ana.co.jp/ja/jp/>) ほか

ほけんニュース

何を着せたらよいの? /

寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服がよいかについて考えてみましょう。

幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きいため放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着がえられるように、声をかけていきましょう。



寒い季節の厚着に注意!

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、かぜをひく原因になります。

活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着がえます。



肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ動きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。



寒い季節の重ね着の仕方

肌着の上に着る衣服は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が積み重なり保温性が増します。下の表は、重ね着の目安です。

室内	室温 20~ 25度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ			
	室温 16~ 22度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー		
室外	気温 14~ 20度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴	
	気温 10~ 16度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
	気温 5~ 10度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	ダウン ジャケット	マフラー ・帽子

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の体熱方程式に、5歳女児の平均的な体重や身長等を当てはめた概算から作成したものです。

重ね着をする時の袖の通し方

くり返し行うことで、自分で着られるようになります。励ましながら見守りましょう。

1



着ている服の袖口をしっかりとつかんで、袖口をしっかりとつかんだまま、上着の袖上着を着た時に巻き上がらないようにします。

2



袖口をしっかりとつかんだまま、上着の袖に腕を通します。

監修 横浜国立大学 教育学部 教授 藤本弥生先生

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal

2023年(令和5年)11月8日発行 第477号付録
©少年写真新聞社2023年

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-5-14F 九段南ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期日を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

今月の

掲示用写真ニュース活用法



「暑くなったら上着を脱ぐ」、「寒くなったら上着を着る」など、洋服の着脱について伝える時にご活用ください。



《おはなし》

(①を指して) 楽しそうに外遊びをしています。(②を指して) たくさん遊んだら、暑くなりました。「みんなは、暑くなったらどうしますか?」(自由に答えさせる)「そうですね。暑くなったら上着を脱ぎましょう。上着を脱ぐと涼しくなりますよ(③を指す)。「しばらくして、寒くなってきたらどうしますか?」(自由に答えさせる)「そうですね。寒くなったら上着を着ましょう。暖かくなりますよ(④を指す)。」

暑さや寒さを感じた時は、洋服を脱いだり、着たりすることで、気持ちよく過ごしましょう。

寒い季節の幼児の衣服と体温調節

横浜国立大学 教育学部 教授 薩本弥生

幼児の体温調節上の特徴と衣服の役割

幼児は、成人とくらべて身体が小さく、体温調節機能が未発達といわれています。成人よりも体重当たりの体表面積が大きいという体格特性のために、放熱しやすく、外気温の影響を受けやすい特徴があります¹⁾。また、体温調節神経が発達途上で、寒さに対する抵抗力も成人よりも弱いので、衣服による体温調節はとても重要です。幼児は成長発育が盛んであり、好奇心も旺盛で動きが活発になるため、産熱量が増え、体温は成人より高く、活動にともなう変動も大きくなります。幼児は気温に応じて自分で着脱の判断ができないといわれていますが、幼児期後半になると自分で着脱することに興味を持ちます。子どものようすを見ながら、おとなが声かけをして衣服の着脱の習慣を養いつつ、調節しましょう。

肌着の大切さ

幼児は体表面積当たりの基礎代謝が成人の1.6倍と²⁾高い上に、活発に動き回るので、冬でも走り回ると汗をかくことがあります。また、新陳代謝が活発なので皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いです。肌を清潔に保つために、肌着は吸湿性、吸水性、通気性が高く、動きやすいように伸縮性があるものがよいでしょう。

寒い季節の衣服

肌着の上の中間層の衣服は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加え、衣服間の空気が積層されて保温性が増します。しかし、厚着をし過ぎると汗をかき、汗をかいたあとに体が冷えるとかぜをひく原因

因になるので、活発に動き回っている時は成人よりも1枚少ない程度の着衣量がよいです。外出時には室内との温度差が大きくなり、風が強いこともあるため、保温性と防風性のある薄手のジャンパー、コートなどの外衣と帽子を部屋着の上に羽織らせて防寒しましょう。その際、冷気が入り込まず、暖まった空気が逃げないように、襟元、裾、袖口の侵入口を閉じることができるデザインのものを選びましょう。

体温調節機能の活性化のために

人は大昔に着衣するようになって以来、自らが持っていた耐気候性を退化させて、衣服なしでは寒暖の気候変化に対応しきれなくなりました。特に近年、快適性を追求した現代生活には、従来、人に備わっている外環境の変化に対する身体抵抗能力を衰退させる要素が多々存在し、子どもたちの身体が本来あるべき状態から変化している可能性があります。その一結果として、1980年代から子どもの低体温化が問題になっていました²⁾。低体温化の原因として、「発育期の身体への温度刺激量の減少」があげられています。

人に備わっている外環境の変化に対する身体抵抗能力を向上させるためには、発育期の身体への温度刺激が大切です。幼児期から学童期にかけて抵抗力が徐々に高まるので、体温調節中枢の働きを活性化させるために、暖房に依存し過ぎずに、衣服で適切に調整しましょう。寒さに触れる機会をつくったり、薄着の習慣をつけさせたりすることが健康上望ましいです。

トピック 子ども服が原因で起こる事故を防ぐために

子ども服が原因で、思わぬ事故につながる場合があります(表参照)。

子ども服のひもの安全については、日本産業規格「JIS L4129(よいふく)」が平成27年に制定され、年齢層別・身体部位別にひもの有無や長さなどについて示されています。13歳未満が着用する子ども服が対象の安全基準の一例は、次の通りです。

- ・頭や首回りから垂れ下がるひもはつけられません。
- ・背中から出るひもはつけられません。

・上着やズボンの裾など、股より下に裾がある場合、垂れ下がったひもをつけることはできません。

しかし、この規格には、強制力はありません。海外の子ども服やハンドメイドのものは、規格に適合しないものもあるため注意が必要です。フードはJIS規格の対象ではありませんが、危険性や留意事項が記載されています。

子ども服は、ひもやフードがないものを選んで、体に合ったサイズのものを着せることが大切です。

表 子ども服が関係した事故の例

<p>首回りのひも</p> <ul style="list-style-type: none"> ・滑り台の枠に引っかかった。 ・ブランコの鎖に引っかかり、降りる時に転倒した。 	<p>ウエストや腰回りのひも</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上着のひもが自転車のタイヤに巻き込まれた。 ・長いひもを自分で踏んだ。 ・スクールバスのドアに挟まれた。
<p>ズボンの裾のひも</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電車のドアに挟まれた。 ・エスカレーターに挟まり転倒した。 	<p>フード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家のドアノブに引っかかり、首が絞まった。 ・引っ張り合って転倒した。

参考 JISC日本産業標準調査会HP、経済産業省HP、消費者庁HP

1)『体温Ⅱ』井上芳光、近藤徳彦編 ナップ刊、2010年
2)『快適ライフを科学する』薩本弥生編著 丸善出版刊、2003年

たのしくたべようニュース

茶わんを持つ習慣は幼児期から

食事の時に、食卓に茶わんを置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけさせましょう。

茶わんを選ぶ時

形・大きさ

丸みのある形で、底に高台こゝがあるものが持ちやすく、滑りにくくなります。大きさは、子どもの手に合ったもので、無理なく持てるくらいがよいでしょう。



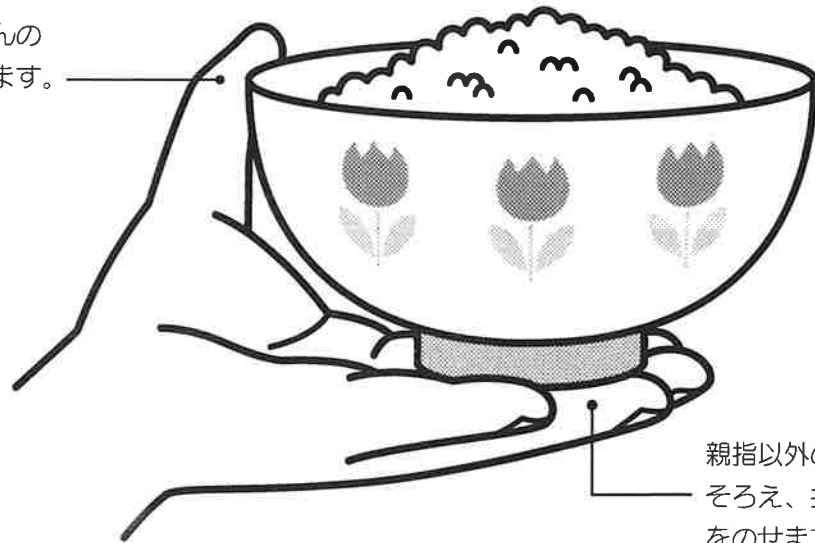
重さ・材質

割れると困ることからプラスチック製がよいと思うかもしれませんが、プラスチック製は外側が熱くなり、手で持てないこともあります。子ども用は熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。

茶わんの持ち方

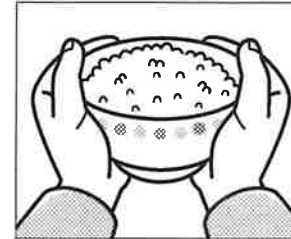
茶わんやおわんは、利き手と反対の手で持ちます。

親指を茶わんのふちこゝにかけます。



親指以外の4本の指をそろえ、指の上に高台をのせます。

茶わんを持って食べよう



茶わんは両手で持ち上げ、利き手と反対の手にのせます。



茶わんを持たないで食べようとすると、姿勢が悪くなります。



茶わんを持って食べることで姿勢がよくなり、見た目も美しくなります。また、食べ物がこぼれ落ちるのを防ぐことができます。一緒に食事をするおとなは、子どもに手本を示すためにも正しい持ち方で食事をするのが大切です。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。



2023年(令和5年)11月8日発行 第470号付録
©少年写真新聞社2023年

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8202 東京都千代田区九段南3-9-14F丸の内ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が終わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

「たのしくたべようニュース」de食育

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

茶わんの持ち方の指導をする時に、ご活用ください。

お・は・な・し

今日は、茶わんの持ち方のクイズをしたいと思います(事前に答えの欄に紙をはった掲示用写真ニュースを見せる)。ここに、㊸、㊹、㊺の写真があります。この3つの中で、正しい持ち方をしているのはどれだと思いますか？

㊸だと思う人？ ㊹だと思う人？ ㊺だと思う人？(正しいと思うものに手をあげてもらおう)答えは、㊺です。茶わんを持つ時は、親指以外の指をそろえて、ちゃわんの下を支えます。そして、親指は茶わんのふちにかけますよ。正しく持てるように練習してみましょう。

ユネスコ無形文化遺産の登録から10年

トピック

「和食の日」に考える食文化の継承

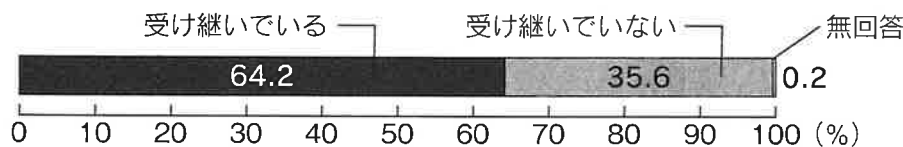
11月24日は「和食の日」です。2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年になります。農林水産省の「食育に関する意識調査報告書」では、「あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。」という問いに対して、「受け継いでいる」と回答した人の割合は64.2%、「受け継いでいない」と回答した人の割合は35.6%でした。

また、「受け継いでいる」と回答した人に、地

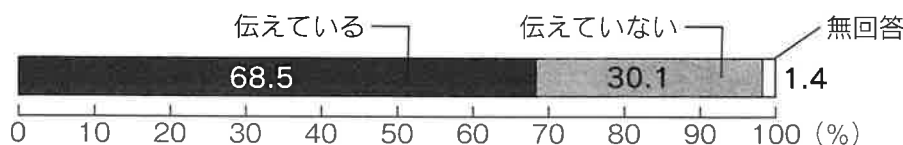
域や次世代にも伝えていくかを聞いたところ、「伝えている」と回答した人の割合が68.5%、「伝えていない」と回答した人は30.1%でした。「伝えていない」と回答した人に、食文化を伝えるために必要なことを聞いたところ、「家庭で伝える機会を持つこと」81.9%、「学校で伝える機会があること」43.7%、「地域で伝える機会があること」32.5%という回答でした。

和食文化をこれからの世代に伝えていくためには、家庭で食文化を伝える意識を持っていくことが大切といえます。

【食文化を受け継いでいるか】



【食文化を伝えているか】



農林水産省「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

正しく茶わんを持って食べよう

目白大学 人間学部 子ども学科 教授 高橋弥生

子どもに適した茶わんを選ぶ

現代の日本では、米の消費量が減少しているとはいえ、多くの家庭の主食は米飯なのではないでしょうか。また、家庭では、各自の茶わんやはしが決まっている場合が多いと思います。

茶わんには、子どもの手でも無理なく持てるような大きさのものがたくさんあります。子どもの茶わんを用意する際、落として割れたら困ることから、プラスチック製がよいと思うかもしれませんが、しかし、プラスチック製では外側が熱くなってしまい、手で持つことができないことがあります。子どもの茶わんは、熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。子どもの手でも持てる大きさの陶器の茶わんを選び、割れないように、ていねいに扱うことを教えてください。

おとながモデルになり きれいな姿勢で食べる

学校給食に米飯が登場するまでの期間、「先割れスプーン」というスプーンの先がフォーク状になったものが使われていました。その後、学校給食では米飯の回数が増え、はしが使われるようになりました。

家庭では、はしや茶わんの持ち方はどうでしょうか。例えば、仕切りのある皿に、ごはんもおかずも盛られている場合は、顔を皿に近づけて食べる犬食のような姿勢になってしまうことがあります。茶わんを持たずに食べようとすると、背中が曲がり姿勢も悪くなります。背中が曲がると、おなか圧迫されてしまいます。これは見た目がよくないばかりか、かむことやのみ込むことなどにも悪影

響が出るといわれています。よい姿勢で食べるには、茶わんを持って食べるように習慣づける必要があります。習慣にするには、一緒に食べるおとながきれいな姿勢で食べて、よいモデルとなることが一番です。

掲示用写真ニュースの茶わんの持ち方クイズの誤答㊸は、子どもによく見られる持ち方です。指が茶わんに入っていますし、滑って落としやすくなります。茶わんの底には高台や糸尻と呼ばれる部分があります。そこを親指以外の4本の指で持ち、親指を上部にかけるようにすれば熱くないですし、きれいに持つことができます。保護者の方が正しい持ち方で食べる姿を見せていれば、子どもは自然とまねをするようになるものです。ぜひ、おとなは意識をしてください。顔も前を向きますので、家族と顔を見合わせながら楽しく食事ができるのではないのでしょうか。

両手を使うと脳がよく働く

NPO法人子ども研究所が2022年に幼児の生活習慣を調査したところ*、茶わんとはしを両手で持って食事をする習慣が身につけている子どもは、3歳で約3割、4歳で約5割、6歳になっても7割に満たない状況でした。左右の手が違う動きをしながら一つの動作を行うことを、協応動作といいます。協応動作を行っている時は、片手しか使わない時にくらべて脳が大変よく働いています。毎日の食事で両手を使うことで脳が育つわけですから、やらなければもったいないですね。ぜひ、茶わんとはしを持って食事をする習慣を身につけてください。

*高橋弥生ほか「幼児の基本的な生活習慣の現状と親の意識：関東地方と沖縄の状況について」『子ども学研究論集』3:1-45、2023