

# 大人が絵本を 第29回 絵本から広がる



司書・読書アドバイザー 安藤 宣子\*

小児歯科医師 濱野 良彦\*\*

\* 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)  
\*\* 医療法人元気が湧く 理事ファウンダー

## 絵本を食べる

「ぱんやさん ぱんやさん、ひつじの ぱんやさん。  
ちいさい ちいさい ぱんやさん。」

「ぱんばかばーん。ふかふか ふんわり おおきい  
ばーん。」<sup>1)</sup>

2歳6か月のHくんとお母様が絵本を読みあうときの2人の声です。生後4か月からビブリオ通いを始めたHくんは言葉の発達が早く、1歳半頃にはお母様の声を追って、自分も言葉に出して読みあうようになりました。そして2歳にもなるとお母様の言葉に重ねて、絵本の読みあいを楽しむ姿が、私たち司書の心を和やかにしてくれます。Hくんは、文字を読んでいるのではありません。来館のたび、同じ絵本を繰り返し何百回と読んでいるので、絵に合わせてストーリーである言葉を覚えたのです。それも一冊、二冊ではなく何十冊もなので、驚きです。

Hくんの好みは食べもの絵本で、1歳を過ぎた頃には書棚下から三段目の食べものコーナー目線までお母様に抱っこしてもらい、200冊近くある食べもの絵本の中から背タイトルだけで食べたいものを選ぶと、待ちに待った今日の読みあいの始まりです。それから半年ほど経つと、抱き上げてもらわなくても読みたい絵本のタイトルを言ってリクエストするようになりました。『おにぎり』『おべんとう』『みみとみん いちごだいすき』『おたんじょうびのケーキちゃん』『しろくまちゃんのほっとけーき』。

それぞれの配架場所も正確に覚えていて、2歳にもなると下から二段目の書棚にある村中<sup>りえ</sup>氏選書コーナーの「しろくまちゃん」と『ぱんだいすき』は

自分で取り出してカウンターまで持って行き手続きをしてから、お母様との読みあいです。食べものコーナーにある絵本には手が届きませんので、絵本の真下まで来て棚を見上げながら『おにぎり』『おべんとう なあにかな?』とリクエストをします。

そして読みあいでは、ママと一緒に声に出して読む楽しみと、「あーん」「ばくっ」等と模倣をしたり、『おべんとう』の最後に出てくるイチゴを見ては「イチゴ買って帰るー」と食事のリクエストまでして、絵本の世界から実生活まで何十倍も楽しんで、心もお腹もいっぱいになると「今日はおしまい」です。

## 食べものの絵本の足跡

飽食の時代、食べもの絵本が「豊食」にあることに、口腔・歯科をご専門としている皆様にはお気づきの方もおられると思います。国内に絵本ブームが到来した1970年代は、食べものといえば『おむすびころりん』や『ヘンゼルとグレーテル』など昔話の中で扱われるものが主流で、今でいう食育を強く意識した絵本はそう多くはありませんでした。

それでも、食べもの絵本の先駆けとなった『にんじん』(1969)や料理の楽しさを描いた『ぐりとぐら』(1963)は発行から現在まで不動の人気ですし、1970年代発行の『はらぺこあおむし』や『からすのパンや



『にんじん』  
せな けいこ 作・絵  
(福音館書店)



# 手にするときは！

## 食の世界 Part 1

企画 濱野 良彦

構成 木須 信生 ※※※

※※※ 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)

さん』など親子2世代に渡って読み継がれている絵本が存在しますので、1960年～1970年に発行された食べもの絵本の、寿命の長さを感じます。そこに現代の新しい絵本が加わり、選書に迷うほどに数多く出版されているのは、やはり食文化や食環境の変化による時代の流れと言えるでしょう。

食べもの絵本の増加を感じたのは1990年代に入ってからで、その頃から孤食や食の欧米化、ファストフードとコンビニ弁当の害など、食環境の変化による健康への影響がクローズアップされるようになりました。そして、2000年代には図書館や書店で、特に食べもの絵本を探さなくてもすぐに目に止まるようになりました。それは、2005年の「食育基本法」<sup>2)</sup> 施行によるところが大きいようで、特に食育を目的としているわけではない食べもの絵本の増加だけでなく、「食育絵本」と銘打ったものが多数、出版され始めるのです。

### 「いただきます」

ご飯やおやつを食べる前の「いただきます」は、乳幼児期からどの家庭でも定着されていると思います。いのちに感謝し、食べものや食事を作ってくれる人に感謝する<sup>3)</sup> という意味合いをまだ理解できなくても、食べる前の挨拶という認識はすぐに育まれるものです。当館利用の親子が、テラスでお弁当やおやつを食べる前に、お母様と一緒に手を合わせて「いただきます」をしている姿に遭遇することがあります。

1歳半になって、やっとお姉ちゃんと共のおやつタイムに仲間入りをしたSくんは、喃語が発せられるようになったばかりですが、ママとお姉ちゃんと一緒に手を合わせ、2人の「いただきます」の言葉に

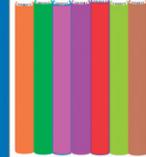
合わせてニコニコ顔で頭を下げます。卒乳まで後一步のSくんにも、食事の作法は身につけているのです。やがて、「いただきます」の意味が分かる年齢になったとき、感謝の「いただきます」になる日がくるのでしょうか。

乳幼児向けの「いただきます」絵本と言えば、「きむらゆういち あかちゃんのおそびえほん」シリーズが若い親御さんに人気です。『いただきます あそび』は赤ちゃんに親しみやすい動物たちが「いただきますーす」を言ってから、大きな口を「あーん」と開けて食べるしかけ絵本です。離乳食を始めたと言われるお母様には、「子どもが口をキュッと結んで食べようとしない」という悩みを伺うこともあります。絵本を通じて親子で「いただきますあそび」を楽しみながら、お母様やお父様が一緒に「あーん」と大きな口を開けて模倣することで、お子様が遊びの延長線上で真似をしだしたりします。

絵本遊びを通して疑似体験を重ねているうちに日常生活体験と重なり合い、良い影響を受けることは、何も食べもの絵本だけではないのは周知のとおりで、育児の様々な場面で絵本に内在する力を借りる手立てを私たちは提案させていただいています。

### 食べものの楽しい音

食べものや食べることを乳児期から身近に感じることは、食に興味をもつ第一歩です。パリパリ、もぐもぐ、ごくごく、トントントン…絵本には楽しい音がいっぱいです。それに食べものの形や色、名前を教えてくれるし、発達に応じたところでは食事の作法など、言葉だけでは伝えにくいことも教えてくれます。離乳期に入る前も、離乳食で悩んだときも、離乳食が大好きな赤ちゃんも、どんな親子にも絵本



は頼れるツールになります。

食育という概念にとらわれることなく、乳幼児が  
 出会う食べもの絵本『おいしいおと なあに?』は、  
 食べる音や料理する音を擬音語、擬態語で表現して  
 いて、「音」と「リズム」で遊べるので2～3か月児  
 から楽しめる絵本です。うどんを「つるつる つるる  
 るるる～」、すいかを「かぶりっ ペっ ペっ ぷっ  
 ぷっ ぷっ ぷーっ」<sup>4)</sup>と、豊富な擬音語を繰り返し届  
 けてあげることで、そのリズムを楽しいと感じるの  
 です。



『おいしいおと なあに?』  
 さいとう のぶ 作  
 (あかね書房)



同書は、リズムを感覚で楽しむ乳児期に活躍しま  
 すし、離乳食準備期になると多様な食べものを音と  
 共に認識していくことができます。それだけではなく、  
 離乳食を卒業する頃に読むと、自分が食べてい  
 る物と形、名前の一致に活用でき、幼児期には動物  
 たちが食べものを食べている様子と音を知覚的に理  
 解して楽しむ、かつ食事の作法を学ぶのにも役立つ  
 ので、長く楽しめる一冊です。

### 離乳食を楽しむ

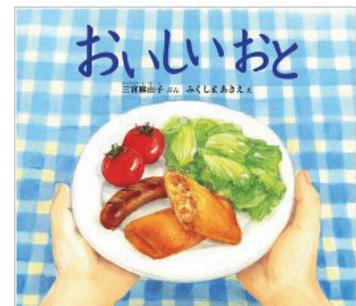
離乳期以前から読み始めてほしいのは、ブックス  
 タート絵本にも選定されている『くだもの』で、40  
 年近くもわが国の親子に絶大な支持を得ている絵本  
 です。スイカ、リンゴ、イチゴなどが写真と勘違い  
 するほど写実的に描かれていて本物の果物を感じる  
 ことができます。中表紙を開くと、見開き2ページ  
 いっぱいに、まんまる緑のスイカが丸ごと1個ド  
 ーンと登場し、「すいか」のページをめくったら、カッ

トしてお皿に置かれた赤いスイカを「さあ どうぞ」。  
 リンゴは、赤い果物そのものの「りんご」のページを  
 めくると、皮を剥いて小さく切った白い実にフォ  
 ークを刺して「さあ どうぞ」。離乳食準備期の赤ちゃ  
 んと読むときは、ぜひとも「あむあむ」「むしゃむ  
 しゃ」「おいしいね」などの言葉と模倣を加えて読み  
 あってほしいです。こんな絵本を離乳食前から読み  
 続けていると、お店で売られている果物とテーブ  
 ルに出てくる果物とが、形は違っていてもそれらは同  
 じものだという認識が自然と身に付きます。

写実的な食べもの絵本をもう一冊ご紹介しまし  
 ょう。『くだもの』が出版されてから27年後の2008年  
 に発行された『おいしい おと』は、前項「食べもの  
 のおいしい音」で紹介した絵本とよく似たタイトル  
 ですが、タッチや構成、言葉の使い方は全く異なり  
 ます。家族3人分の食事が揃えられた食卓の中表紙  
 をめくると「いただきまーす」に始まって、はるまき  
 を「カコッ ホッ カルカルカルカル」「ああ おい  
 しい」<sup>5)</sup>と、食べる音や食感を大人の言葉と、生唾が  
 出そうなほどおいしそうな絵で体感します。



『おいしい おと』  
 三宮 麻由子 文  
 ふくしま あきえ 絵  
 (福音館書店)



ゆげの立つご飯をつかんだ箸が、今にも口元に  
 届きそうな絵を見ながら「ポホッ モワーン ムッチ  
 ムッチムッチ」<sup>5)</sup>なのですから、食に対する興味も  
 期待感も高まります。この疑似体験が、親子、家族  
 で一緒に食べたり、過ごしたりする実体験と重なっ  
 て相乗効果となるのです。離乳食期にいる乳児に  
 うってつけの一冊です。

離乳食完了期の乳幼児には、食べものを「おいし

い」だけでなく、「あまい」「すっぱい」「からい」などの味の違い、味覚で表現した『あまいね、しょっぱいよ』の体験をしてみましょう。甘くて「おいしいね」、ぶるぶるして「おいしそう」といった、「おいしい」に行き着くまでのストーリーも楽しむのです。

食べもの絵本にも、食の発達段階に対応したものがあって、それをお父様お母様の言葉で子どもたちに伝え共鳴しながら読むことで、乳幼児は「食べる」を認識していきます。食べものの絵と、選び抜かれた表現、美しい日本語を身近な大人と読みあい、食べあいながら味の仮想体験が合わさり、乳幼児は食べものを認識し、食への興味・関心を高めると同時に、食に対して豊かな表現力を獲得するのです。

## 子どもたちに、おいしい絵本を!

「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」<sup>2)</sup>と食育基本法の前文に謳われています。そして、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」<sup>2)</sup>と記されています。勇気を湧かせるときや泣いてもいいんだよを教えてくれるときと同じように「食べもの」「食べる」「生きる」を教えてくれるのは、絵本によるところも大きいのです。

また、瀬田貞二氏は『絵本論』の「魂のミクロの世界」で、「小さな子はある体験によって急速に変化する。そして、よい変化、急速な成長のためには、よい体験がまことに必要だ」と言い、「よい絵本は小さい子にとって、はかりしれないくらい大切な一つの体験です。よい絵本をみたあとでは、大げさでなく、その子の心に質的な変化、変質がおこります。」と論じています<sup>6)</sup>。絵本による食の体験は、食育の観点と絵本論がクロスしたところにある適切なツールと言えるでしょう。

「小児歯科臨床」誌では、離乳食や味覚など「食」が

テーマの特集や連載が掲載され、専門の先生方が論じられています。医学的な理論とは立場を異にしますが、乳幼児にとって身近で楽しい絵本もきっとひと役かってくれることと思います。おいしい絵本を子どもたちにお腹いっぱい食べてもらいましょう。



## 文献

- 1) あきやまだし：ひつじばん，すずき出版，東京，2006，p.16.
- 2) 農林水産省：食育基本法（平成17年6月17日法律第63号；最終改正 平成27年9月11日法律第66号）  
HP <http://www.maff.go.jp>
- 3) 堀川真：おべんとうさん いただきます，教育画劇，東京，2012.
- 4) さいとうしのぶ：おいしいおと なあに？，あかね書房，東京，2002，p.3,11.
- 5) 三宮麻由子：おいしい おと，福音館書店，東京，2008，p.15.
- 6) 瀬田貞二：絵本論－瀬田貞二 子どもの本評論集，福音館書店，東京，1985，pp.47-49.

## 絵本

- 1) 平山栄三 文，平山和子 絵：おにぎり，福音館書店，東京，1992.
- 2) 小西英子：おべんとう，福音館書店，東京，2012.
- 3) いりやまさとし：みみとみん いちごだいすき，学研教育出版，東京，2010.
- 4) もとしたいづみ 作，わたなべあや 絵：おたんじょうびのケーキちゃん，東京，2011.
- 5) 若山憲：しろくまちゃんのほっとけーき，こぐま社，東京，1972.
- 6) 征矢清 文，ふくしまあきえ 絵：ぱんだいすき，福音館書店，東京，2007.
- 7) せなけいこ：にんじん，福音館書店，東京，1969.
- 8) 中川李枝子 作，山脇百合子 絵：ぐりとぐら，福音館書店，東京，1963.
- 9) エリック・カール 作，もりひさし 訳：はらぺこあおむし，偕成社，東京，1976.
- 10) かこさとし：からすのパンやさん，偕成社，東京，1973.
- 11) 木村裕一：いただきます あそび，偕成社，東京，1988.
- 12) 平山和子：くだもの，福音館書店，東京，1981.
- 13) ふくだじゅんこ 絵：あまいね、しょっぱいよ，グラナマ社，東京，2006.