

# 大人が絵本を 第30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

## 絵本をホントに食べちゃった！

「絵本は食べる（口に入れる）ものと完全に思っているようで、開いて読もうとしても口をもってきて両手で押さえて読ませてもらえないんです。」

生後7か月にビブリオの仲間入りしたYちゃんは、毎週2～3回ペースで通ううちに、少しずつ絵本の楽しみを覚えるようになりました。会員になって2か月が経ったとき、お母様から先のように、口に入れるようになったので取り上げると泣いて、読めなくなったとの相談がありました。『だるまさんが』の天は欠けてなくなっているそうです。物を口に入れたり、噛んだりするのは、この時期の乳幼児の習性ですので仕方ありません。絵本を口にもっていくたびに「ダメダメ」と言っているのは、「絵本で遊んではダメ」と感じてしまうかもしれません。

そこで、ひと工夫でYちゃんの気持ちを絵本に向ける読み方のアドバイスをしてから、Yちゃんと『おべんとう なあにかな?』を読みあいました。

男の子と女の子、それに動物たちが順番に、お弁当箱を見て（見せて）「ぼくのおべんとう なあにかな?」<sup>1)</sup>と言いながら蓋を開ける（ページをめくる）と、見開きいっぱい宇宙弁当やオムライス弁当など、おいしそうな弁当が現れる、繰り返しの絵本です。「お弁当なあにかな?」「パカッ」と、テンポよくページをめくって文字を読んだら、即座にお弁当の

具材をつまむ真似をしてYちゃんの口元に持っていく、ちょんちょんしながら「ウインナー、あむあむあむあむ」と模倣遊びです。Yちゃんがニコニコちゃんになるので、もう一品あむあむ。二番手は女の子なので、「わたし」を名前に置き換えて「Yちゃんのお弁当なあにかな?」と読むと、自分に向かっていく感じが高まって視線が読み手に移った瞬間、「パカッ」とページをめくり展開させたら、Yちゃんの視線はまた絵本に戻ります。現れたお花畑弁当をむしゃむしゃ食べて、次のお弁当です。少し、顔（口）を近づけてきたら絵本の食べものをもぐもぐ食べさせてあげて「おいしいね」。最後は「てをあわせて…いっただっきま〜す」<sup>1)</sup>。口を近づけたい様子は見受けられましたが、一度も絵本の至近距離までくるとなく読み終わった瞬間、「おー、すごいっ!」とお母様も大きく反応していました。擬音語や模倣遊びでニコニコしていたので、もう一回「おべんとう なあにかな?」。絵本本体を食べることなく、絵本の中の食べものをパクパクと食べました。

## 好き嫌いと味覚

離乳食期を卒業すると、お子様の好き嫌いに対峙するお母様も多いようです。ヒトは、胎児期には好ましい味と嫌な味を識別する能力をもっており、味覚は出生直後に開始すると言われてます<sup>2)</sup>。それに「食経験に繰り返しの快感、不快感が伴うと好きになったり嫌いになったりする」<sup>2)</sup>というのですから、嫌いな味もやがて好きな味へと変化するのでしょうか。

そうはいつでも、子育ての渦中にお母様方は、お子様の偏食に焦りを感じてしまうようです。



『おべんとう なあにかな?』  
小林 治子 絵  
(ひかりのくに)



# 手にするときは！

## 食の世界 Part2

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)

また、2歳にもなると言葉と態度による意思表示がはっきりしているから、お母様も悪戦苦闘されているのだと思います。そんなとき、「食べなさい」と命令口調になったり、親子の格闘が毎回、続いたりしたのでは楽しい食事になりません。お母様が時間をかけ、愛情をこめて作った食事ですので、楽しくおいしく味わって食べたいものです。



### 絵本との出会い、悲喜交々

絵本との出会いは、これまで本連載でテーマとしたような「勇気が湧いてくる」とか、「情緒を穏やかにする」「死を理解させる」など目的をもって読むことがあれば、「新刊だから」「かわいい絵だから」「おもしろそうだから」など、特に目的を持たずに読むこともあります。どんなきっかけで出会ったとしても、子どもも大人も絵本から何らかの力を得ているものです。

昨年9月の2～4歳おはなし会で読んだ絵本に、思わぬ反響がありました。「おじいちゃんおばあちゃん」をテーマにしたプログラムの最後に、『もったいないばあさんの いただきます』を読んで、「もったいないばあさん音頭」でおしまいです。食卓に向かっている女の子が、お皿の上の「にんじんきらい ピーマンきらい」「わかめきらい ひじききらい

きのこなんかだいっきらい」と言うたびに、おばあさんが「もったいない」と言いながら現れては、それらの食べものが身体にどんなに大事かをお話する、れっきとした食育絵本です<sup>3)</sup>。

この日は、他にも『おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん』に親子で大笑いしたり、『おだんごぼん』のマスコットシアターにくぎ付けになったりと、参加の親子全員が一体となって「楽しく」終わったのでした。



### 「もったいないばあさんがくるよ」

「おじいちゃんおばあちゃん」おはなし会も過去となり、季節も変わった11月のおはなし会を楽しんでいるとき、3歳のIちゃんのお母様が私の耳元で『もったいないばあさん』が本当にいると思ったらしく、来るのが怖いようで残さず食べるようになったんですと笑顔でささやくのです。そして、「意外に聞いているんだ、分かっていたんだと思いました」と、話の内容を理解していることにも驚き、喜んでいる様子でした。

Iちゃんは絵本に興味をもつのが少し遅く、2歳を過ぎても0～1歳クラスのおはなし会に参加していました。2歳7か月になって上のクラスに上がったのですが、けれどじっと座って聞くことができず、あっちにゴロンこっちにゴロンとしながら顔だけを絵本に向けていたり、途中でお茶を飲みに行ったりと自由です。お母様もどこまで聞いているのか半信半疑ながら、それでも区外の遠方より1年以上、毎月欠かさず参加していたところだったので、お話を理解していることを知られて嬉しそうでした。「もったいないばあさん」はSちゃんも「怖かつ



『もったいないばあさんの  
いただきます』  
真珠 まりこ 作・絵  
(講談社)





たみたいだけど、その後『もったいないばあさん』を読むようになりました」との報告を受け、食と絵本両者の影響をみることができました。

「もったいないばあさん」が最後に伝える「食べものは、おいしく食べてもらえますようにってお料理してもらったもの。優しい気持ちがいっぱい詰まるとるんじゃ」<sup>3)</sup>というメッセージを読むときは、参加親子の関係を考えるとついつい感情移入もしてしまいますが、最後は「もったいないばあさん音頭」で楽しく終わろうと企画したものだっただけに、ねら以上の反響を受けて大変嬉しく思いました。

毎月1回のおはなし会を楽しみにして下さっているお母様が、会をきっかけとしたわが子の成長が見られたことをさらに喜んでいる姿を拝見すると、私たち司書も身が引き締まりますし、やりがいを感じます。そうはいうものの、それは何より絵本の力なのです。そして、親御さんの子育ての工夫や苦労の積み重ねが、一冊の絵本との出会いによって大きな足かせとなり、劇的な瞬間が舞い降りてくるのです。「絵本の力、恐るべし」です。

## 絵本で食育推進

食育推進の一手法として絵本を活用して、食育の視点から絵本を分類し、実践的効果を検証・考察した研究において、「子どもが絵本の世界で遊び、疑似体験することで、現実の世界に良い影響を及ぼし、心豊かな生活を送ることができる糧となる」ことが明らかにされています<sup>4)</sup>。好き嫌いしかり、遊び食いやむら食いもお母様がお子様の食事で困っていることのように。これらの食行動は食べものの好き嫌いだけでなく、食への興味・関心度合いから引き起こる場合もあるでしょう。というのも私自身の幼少期の体験に結びつくもので、食に興味なく、食べることが苦痛だったため、家庭や保育園ではダラダラ食べる毎日、幼稚園時代に至ってはお弁当の中身

を捨てて帰る日々でした。その頃『もったいないばあさん』と出会っていたら、絶対にできなかった行動です。食育絵本の豊食は、飽食の時代において、そして核家族にいる子どもたちにとって意義あるものだと思います。

「もったいないばあさん」のように、食べものの有り難さや丈夫な身体を作る食材の話など、真っ向からの食育も大切ですが、食に関心の低い子どもには「遊び」の要素が強い絵本もおすすめです。2015年に復刊された『ぼくのシチュー、わたしのシチュー』<sup>5)</sup>を読んだとき、子どもの頃に出会っていたなら、自分の食の関心度も変わっていたかもしれないと思えた一冊です。



『ぼくのシチュー、わたしのシチュー』  
堀川りまこ 文・絵  
(復刊ドットコム)



お留守番中のくまの子はリンゴが食べたくなくて、赤いクレヨンでリンゴのお絵描きを始めます。人参やブロッコリー、お魚も描いたら、次は調理です。お絵描きしたリンゴをハサミでくるくると皮剥きの要領で切って、人参は乱切り、魚はぶつ切りにして、切った具材をお鍋に入れ、ぐるぐる混ぜてシチューを煮込むのです。なんて楽しそうなのでしょう。こんな夢のある遊びを知ったら、空想好きの子どもは真似しないではいられないはずです。もっと夢があるのは、ママがシチューの具材を買って帰ってくるのですから、ごっこ遊びはママのお手伝いへと変わったに違いありません。そして、遊びがおいしい夕食になるのです。先行研究でも論じられているように、空想体験や疑似体験に加えて、現実の食事作りのお手伝いは、食の関心を刺激することにつながると思います。

この絵本は堀川理万子氏の初創作絵本で、2005年にハッピーオウル社から出版されましたが、長らく絶版になっていたものを、当館選書者の一人で、絵本評論家の広松由希子氏が「ずっと残したい絵本」として復刊させたとびきりの一冊なのです。

## 遊び・空想から広がる食

年齢がもう少し上の幼児の反応もみてみましょう。ビブリオ4～6歳向けのおはなし会は、絵本に限らない「絵本と図鑑」と冠して、絵本の中の「これなあに？」や「それなんで？」を図鑑で解決しながら進める構成です。「からだたんけん」の会ではお子様だけでなく、お母様も一緒に身体の中を探検しました。メイン絵本は『おべんとうんち』<sup>6)</sup>で、食べたものと一緒におなかの旅をしながら、炭水化物は緑のトロッコ、タンパク質は赤、野菜類は黄色いトロッコに分別されて腸内を進み、やがて分解吸収されていく様を、自分の身体を触りながら確認です。終点は食べた物がウンチとなって出てきて、「ウンチくん、ありがとう」で、元気なウンチと困ったウンチを確認して終わりです。絵本と図鑑をたっぷり楽しんだ最後には、子どもたちそれぞれに緑・赤・黄色のトロッコセットを渡してから、ご飯や肉、野菜などの色々な食べもののイラスト用紙を順次手渡し、力が強くなるもの、病気から守る働きをしてくれるものなどに分別遊びをしました。親子で「これは何色だったっけ」と話しては楽しく仕分け、「Nちゃんのお腹がグーって鳴る理由が分かったね」なんて今日知ったことを会話しながら、トロッコセットを大事そうに持って帰りました。

それから一週間後の週末、「からだたんけん」をした3人姉妹のお母様が、「食事のときに食べものを『赤』とか『黄色』に分別できるようになって、黄色のトロッコの野菜も食べるようになったんです」と報告して下さいました。子どもたちには、遊びから

現実生活に良い影響を及ぼす体験が大きく、多いことがよくわかります。そして、これが「心豊かな生活が送れる糧となる」<sup>4)</sup>なのでしょう。

## 育児支援としての食育

地域の育児支援の役割も担っているこどもの歯科と親子ライブラリーでは、子育て支援の実践と、あるべき姿を模索していく中で、ブックスタート支援と同様、食育支援も担っていくものだと考えています。親子が食べものと身体の関係を知り、命を食べるということ、もらった命が命になるという教えを学ぶのは食の教育です。それは、保護者への啓発にもつながり、若い親御さんの食育ともなるのです。

小児歯科では口腔・歯科診療だけでなく、食べものや食べ方の相談と指導もされていると思います。言葉による説明だけでは理解が難しい小さな子どもたちへ、絵本を使って理解につなげるのは容易な方法です。2か月にわたりお伝えした「絵本から広がる食の世界」で紹介した食べもの絵本は、出版されているもののうち極々一部に過ぎません。豊食の食べもの絵本の中から、大人の正しい眼で選び抜いたものを子どもたちに出会わせてあげて下さい。そして、食べものと合わせて、絵本から食の世界を豊かにしてあげてほしいと願います。



### 文献

- 1) 小林治子 絵：おべんとう なあにかな？, ひかりのくに, 大阪, 2011.
- 2) 武井啓一：子どもの味覚・嗜好の発達と食行動を探る, 小児歯科臨床, 21(8), p.6-15, 2016.
- 3) 真珠まりこ：もったいないばあさんのいただきます, 講談社, 東京, 2009.
- 4) 堤千代子, 他：絵本の中の食育, 中国学園大学紀要7, p.177-188, 2008.
- 5) ほりかわりまこ：ほくのシチュー、まものシチュー, 復刊ドットコム, 東京, 2015.
- 6) 石倉ヒロユキ：おべんとうんち, 幻冬舎, 東京, 2011.