

さわって遊んで 子供たちが主役の

お・や・つ

福岡市 石橋 慶子(母親の言い訳もよくわかる歯科衛生士)

お・や・つ / 「禁止すること」をならべるよりも「こんな物は、どうア」とヒントを示すことで、やる気を出して楽しんで工夫をしてもらうことが、良いような気がして――

まず、スライドを作りました。次に一スライドは見てもらう機会が限定されるので一写真にしてリーフレットを作りました。

「これなら私にもやれそう。やってみようかな？」と若い母親達は、にこにこして帰って行くのです。

いくら知識を押し付けても、実行してもらえないものでは意味がない。立派すぎて、他人事と敬遠されても仕方がない。更には、ひとつひとつの作り方を解説するわけにもいかず、いっそのこと発想の転換をしてもらえば、後は一人歩き /

でも、しかし……お母さん一人の頑張りでは、難しいこともある。さわって、遊んで、生活の中で子どもを洗脳してしまおうではないか /

そこで思い付いたのが、布絵本。布を張り付けるだけではなく、立体的に作り、親子でおしゃべりをいっぱいしながら遊び、いつしかここに紹介したおやつが、その親子にとり当然の物であり、もっとたくさんのバリエーションに育て膨らませてくれることを信じています。

「おやつ」=「おかし」をやめてみませんか？ 台所には「私もおやつに変身したい /」と思っている食品がたくさんあります。

ちょっと発想をかえるとそれが見えて来ますヨ。

1 さわって 遊んで



これは何ですか？ 最初からとんでもない物が登場。海水浴に行ったとき、お土産やさんで買ってきました。

- ・一晩水につけて
- ・ことことたいて
- ・こして
- ・冷すだけ

ヒント ①○○○④○



そう！
答は トコロテン



道具を使ってマーケットに売っている状態にする。実は子ども達が自分でやりたがります。「遊び」もブラスされて、もう大喜び！ 食べきれないほど山のように出来たこともあります。



おやつ

われがわれがの大騒ぎを経て完成したのは
手作りトコロテン……海藻ゼリーです。
一度にたくさん作るの、次の日には
すっかり変身して酢の物に。
すました顔して夕食の一品として登場します。



おかず

次は何？ ただのチクワ？



素焼きしただけのチクワと言
えばその通りだけ「丸ごと
かじる」ことが好きです。
「歯形の研究」もします。



前歯の形など
見事にくっきり/
ここまでくると
もう子どもは夢中
になってしまいます。



短くなると
お皿の上に
立たせてもみます。
穴の中をのぞいてもみます。
ますます子どもの想像力が
かきたてられて…、でも…
いつまでもあるはずがない。

付録 凍らせて & 凍らせて

夏。冷たいもの大好き…の子
ども達。今は夏だけではなく
一年中の課題。
市販のアイスはおさとうも添
加物もいっぱい。
ただの水もこんなことをして
みると結構モテモテの人気者。
・牛乳で作った氷も大うけで
すヨ。



もうひとつの手
果物をそのままアイスにして
しまいます。少し強引な
やり方ですが全く手は
かかりません。

パイン
いちご

…

その他 ブドウ、メロン
バナナ、桃
ミカン、etc.

⑤ スイカ・ナシ・リンゴは
失敗の巻でした。

福岡市 石橋 慶子(母親の言い訳もよくわかる歯科衛生士)

2

野菜の姿造り



子どもの性格にもよるでしょうが……
きれいにスライスして「野菜サラダ」という
お料理になってしまうより

丸ごとの方が形を楽しみ
食べる(かじる)ことで形の変化に興味を
もつようです。

ウッソー!と言わないで
下さい。洗ってザルに入れて
おくと「これ食べていい?」と
言い寄ってくるのです。
「空腹は最高の御馳走?」



気持ちよくかじっていたけど
さすが1本全部は多かった。
歯型がついたままの
きゅうりは又ザルの上に
落ち着いて……何に変身
しようかな?

やらせではありません。ピーマンについてはさすがの母親にも丸ごとの発想はなかったけれど……。
(大流行のきっかけとなった田舎での兄妹の会話が、今日も又お皿のかじりかけのピーマンから聞こえ
てきます。)



兄

「このピーマン
かじれるか?」

(加でちぎってガブリと
やったのです。)



妹

「何よ それくらい」

(本当は苦手なはずなのに
意地を張ってみせました。)



お兄ちゃん、セロリをかブリ!



ほくにもやらせてよ。



ついついつられて、バクリ!という
ことを繰り返す。

野菜屋さんの店先に
並んでいた

小ぶりの
トマト
たち。

こうして

可愛いお皿に

おさまると、ウインク

しながらすまし顔。つい

手が延びてしまうよ……ネ!



1個300円のリングより、
ひと山いくらの小さなリング。
くるくるくる／と目の前で
皮をむいてみせてあげて
下さい。もう子どもにとって
お母さんは魔法使いか
手品師に見えて、あこがれと
尊敬のまなざしでいっぱい。

少し大きくなると下手なりに
自分でくる、くるくる……くるり

と多少デコボコにはなる
けれど挑戦します。
四角のリングになったって
いいじゃない／オリジナル
って言うんだよね。



サンタさんのくつ下にはお菓子が
いっぱい決めてませんか?年に1度
のお楽しみでも良いけれどこんなものも
オシャレ……と思いませんか?



中には、なな、なんとドレッシング、リング
バナナ、ゆで玉子やらふりかけ、納豆
まであって……愉快だネ。



付録 クリスマス プレゼント

そうくつ下からとび出しているのは
だーい好きなセロリの葉っぱ。小さいとき
おしゃぶり代わりに持たされてたらしい。



「くつ下の中はお菓子」にするも
「くつ下の中はセロリと納豆」にするも
小さい時からの経験です。

お母さんがコントロールしてみませんか?
そのためには急にとってつけてもダメ。
ふだんの生活の中で「当然。のことにしてしましましょう。
そこで思いついたのが布絵本。布を張り付けるだけではなく
立体的に作り、親子でいっぱいおしゃべりをしながら遊んで
みませんか?

3 ハラペコはくふうの天才

福岡市 石橋 慶子(母親の言い訳もよくわかる歯科衛生士)



おなかがすいて仕方がない時、自分で出してきて食べるもの…納豆です。良くできた(?)子で、お皿も使いません。これで満足な顔でもされると、抱きしめたくくなります。ネギまで自分でのせているところがにくい!



お母さんの夕食作りのあわただしさが最高潮に達する頃、そろそろ子供のハラペコも限界。グズグズ言い始めます。

そこで一時しのぎのお菓子…をグッと我慢して、一品でもできたものがあれば、可愛いお皿にのせて出してみませんか?



食欲旺盛の年頃になると、食事と変わらぬような一皿がおやつの時間に登場。こんなものでもメチャクチャお腹がすいていれば文句も出ません。

他に、冷蔵庫にころがっているはんぱものを、全部集めて、やみ鍋風のお好み焼き、焼きソバなど…。

残ったごはんをおにぎりにして冷凍しておく、何に変身? こんがりいい色、焼きオニギリ。かむ時の音で、人の食べる音と、自分の食べる音の違いをこのとき発見しました。



今日はお母さんが留守をしています。いつもの「おかえり!」の笑顔の代わりに、待っていてくれたのは、不揃いのおにぎり!



大ききいろいろだから、ハラペコ具合に合わせて、好きな大きさのものを選んで食べています。

台所のあちこちからも「おい、ボクもおやつになりたいヨー！」と声がする。

だし昆布

砂と塩をざっととって、
いろいろな形に切る。

イリコ

くさみとりと、パリッ/
きを求めて、ちょっと空炒り。



かつおぶし

これが、また大ヒット/
袋菓子にあこがれる時期、
このかつおぶしの小さなパックを
持たせてやると、それはもう
有頂天。——あたり一面、かつおぶし
だらけには、なるけれど——。

付録 日光浴

これ…… 何ですか？



子供たちは自分で好きなように工夫して、楽しんで食べるの
です。熱いのなんのと大騒ぎして、細く、太く、いろいろに
するめを研究して…。



するめの後の、
お茶や牛乳が、
またおいしい！



さわって遊んで 子供たちが主役の

お・や・つ

福岡市 石橋 慶子(母親の言い訳もよくわかる歯科衛生士)

4 演出で感~激!



下手な料理も、うまーく竹の皮で演出、
大人だって感激してくれます。



水筒と弁当箱とフタが
あって、信号みたい。

ごく普通のおにぎりも、
お弁当箱ひとつで楽しくなりますね。
これ…銀行からもらいました。

写真右：
アッという間に
ひとまとめ。

ただのゆで玉子…も
愉快なおやつ。
ちょっとした遊び心で
親も子も揃ってわくわく!



カラをむくのもその度に面白い。
カラの形はいろいろ。時にはうまくいかないけれど、
悔しいのをじっとがまんして、
やっとの思いでイタダキマ〜スの
達成感!



野菜のぬいぐるみ



野菜と遊んでみると、
「きゅうりさん バクッ!」
「カボチャさんがいっぱい食べてと
言ってるヨ」
その調子、その調子…、まずは、
お友達にしていましょ! /
“野菜嫌い” に対する、母親の苦肉の策…でした。

付録 揚げて チン！して

にっころがして、見向きもしてもらえない野菜があったとしても
 そこであきらめるわけにはいきません。抜きつ抜かれつ知恵くらべ。
 フライ、天ブラになると不思議や不思議、おやつ感覚いっぱい！



例えば ジャガイモ



小魚とさつまいもの
 カレー風味揚げ



イカのゲソが
 カリカリあげに！

ほかに
 カボチャ
 レンコン
 インゲン
 ゴボウ
 玉ネギ
 ニンジン
 …

油ばかり使いたくないとき



リングを薄切りにして、お皿に並べてレンジで乾燥。
 ビービービート そう、ノンオイルリングチップスの
 出来上がり！残念ながら「レンジで何分」と言えません。
 リングの水分の具合などで微妙に違うのです。ただただ、
 レンジの窓から見張っているのが一番です…
 が、油断するとレンジでも焦げるので真剣に！



お・わ・り・に



ここに紹介したおやつを素に、たくさんの親子がそれぞれの生活の中で、過程を楽しみながら「わが家のおやつ」を作って行ってほしい…と希望し、どの家庭でも可能であると信じています。バクッ！はおやつの総仕上げ。その途中がとても面白い。工場発、マーケット着のおやつも魅力いっぱいだけど、受け身のおやつではなく、参加型のおやつ…そう考えただけで、ワクワクしてきませんか？
 さあ、台所で耳をすまして！
 おやつに変身したい物達の声が聞こえます。「早く見つけて！」と。



「バクッ！」までした。

お・し・ま・い