

MiMAMORU



食育

从摄取营养到
重视饮食行为

〔日〕藤森平司◎著 孔晓霞◎译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

★ 守护型保育系列丛书 ★

食育

从摄取营养到
重视饮食行为

〔日〕藤森平司◎著 孔晓霞◎译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

食育：从摄取营养到重视饮食行为/(日) 藤森平司
著；孔晓霞译. —北京：当代中国出版社，2014. 9
ISBN 978-7-5154-0495-0

I. ①食… II. ①藤… ②孔… III. ①婴幼儿—饮
食卫生 ②婴幼儿—营养卫生 IV. ①G615

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 182947 号

© 2014 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社
未经版权所有人书面同意，不得以任何手段复制本书任何部分。
版权合同登记号 图字：01-2014-5059

出 版 人 周五一
责任编辑 李一梅
责任校对 康 莹
封面设计 Faithink
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572132 66572154 66572434 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 8.25 印张 插图 126 幅 87 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

前言

我生在东京，长在东京，是个老东京。我家住在一条批发商店林立的商业街上，每到星期日，机动车比平时少时，孩子们便跑到马路上玩。孩子们从小就在家门口的马路上玩，在邻居的守护下长大，从周围人的身上学到了许许多多的东西。

我家附近有一条街，叫作“熟食巷子”，卖熟食的店铺一家挨着一家。店铺大多是用自家的房子，几乎所有家庭成员都在自家店里工作。采购则是孩子们的任务。就像《哆啦A梦》那部动画片里一样，母亲将菜篮子交给野比大雄，说：“大雄，去买东西！”《海螺公主》那部动画片里也是一样，在河豚田海螺家，也是差矶野鲱鱼去买东西。过去，买东西都是孩子们的差事。孩子们通过买东西，学会区分食材的好坏，学会订购，学会讨价还价，学会付钱找钱，买东西中包含了太多的学问。

在巷子里此起彼伏的叫卖声中，孩子们会被鱼店杀鱼的情景留住脚步，会被烤串店用炭火烤泥鳅和鳗鱼的香味吸引，还会被谁家的大婶叫住，尝一口她煮的菜。只要在巷子里走一走，就足以刺激孩子的五感。

其实，所谓“食育”，并不是教孩子如何吃东西。有关食育的知识和智慧，是在生活和生存中学到的。保育园和幼儿园里有做饭的人、有配餐的人，这些是生活，是社会，都是孩子们学习的环境。孩子们在从事各种职业的大人的守护下成长，这样的环境对于孩子们来说比以往任何时候都更加重要。

MIMAMORU hoiku

前言

对食育的思考 001

一起吃饭的快乐 002

◆小学教师的经历 002

◆零剩饭之战 006

◆爱吃比顺序更重要 010

◆先试着喝一点点..... 014

◆真的不介意挑食吗 018

◆强制吃的反作用 021



引发孩子自身的能力 024

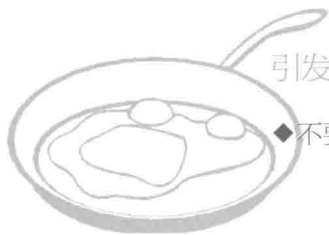
◆从给予变为孩子自己摄取 024

◆“因为是婴儿就不会做”的武断 028

◆婴儿自身所具备的能力 031

引发孩子的生存能力 034

◆不要妨碍孩子的成长 038



保育指针中有关食育的要求 044

◆从摄取营养到重视饮食环境 044

◆推广食育 047

MIMAMORU hoiku

食育之实践 049

创造环境 050

◆孩子与炊事员的关系 050

◆创造食育空间 056

◆制作道具 058

◆待客之心 062

◆孩子做饭的意义 066

◆通过感觉和体验了解食材 072

◆与食材“相会” 077

◆使用五感的重要性 080

◆什么是感谢的心情 083

◆了解不同的文化 086

◆吃是运用五感的食育 088





MIMAMORU hoiku

为什么开始重视“食育” 091

为什么开始重视食育 092

◆日本人的饮食 092

◆食养 092

◆日本的饮食文化 095

◆食育基本法与新保育园保育指南中的“食育” 097

◆世界的食育 099

◆饮食习惯 102

什么是适合人类的食物 106

◆前提是享受“吃饭的快乐” 106

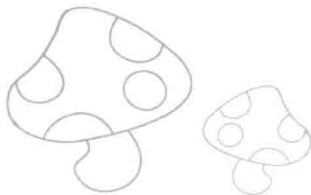
◆人类饮食活动的大支柱 107

◆栽培 108

◆庭园的作用 110

◆做饭 112

◆共食 114



- ◆让吃 $\leftrightarrow$ 劝吃 116
- ◆吃饭对发育的影响 119
- ◆共食中的挑食 122

参考文献 124



MiMAMORU

对食育的思考



mimamoru hoiku

一起吃饭的快乐

◆小学教师的经历

首先，我想介绍一下自己做小学教师时的体验。我是在当了小学教师之后才真正接触孩子的，理解了孩子和大人的不同。还有，我是在亲自体验了学校每天的午餐^①后才对食育有了更多的思考。可以说，我现在正在实践的守护型婴幼儿保育，以及正在思考的婴幼儿保育中的问题，都是始于对学校午餐的思考。

当小学教师时，我和所有的老师一样，每天和孩子们一起在学校吃午餐，期间，有两件事给我留下非常深刻的印象。一件是我的班级实现了零剩饭，推动全校消灭了剩饭；另一件就是让不喝牛奶的孩子喝牛奶了。这两件事不仅给我留下了深刻的印象，同时，也成为我思考守护型婴幼儿保育的契机，这些是我现在正在实践的守护型保育理念的根基。

我原本在大学学建筑专业，研究的是学校建筑。因为对学校建筑感兴趣，就想去实际体验一下学校这样的空间。当时，这些社会实践可以有多种选择，为了深入体验，我选择了当小学教师。因为在建筑系拿不到教师资格证，我就在修完建筑系课程后，在其他大学考

① 日本在义务教育期间，公立小学和初中都由学校统一提供午餐。费用按家庭收入收取，全额为每月 3000 日元左右，家庭收入低的可享受免费。

取了教师资格证，当上了小学教师。然而，当教师并不是我的主观愿望，而是想在各种学校实际体验一下校舍建筑对孩子们的影响，以及授课形式的效果，等等。于是，我申请做代课教师。代课教师是替休产假的老师代课，一般为4个月左右，如果事先申请，可以到自己希望去的学校代课，这对我很有吸引力。当时，我刚刚考取二级建筑师资格，正在思考建筑的人生道路今后如何走，如果要到学校去体验生活，也只有现在。

9月，日本学校第二学期^①开学，我申请了某个小学希望做代课教师。第二天，那个小学的校长就打电话来让我去面试，他说：“请你马上来一下。”我随即去了那个学校，找到了校长室。正是学生报到的时间，孩子们都在大声喧哗。校长问我：“走廊里孩子们的声音是不是很吵？”我说：“我不在乎。”校长说：“是吗？那你跟我来。”他带我出了校长室，穿过走廊，上了楼梯，在一年级某个班的教室门前停下了，校长对我说：“这就是你要代课的班级，拜托了。”然后就留下我下楼去了。我吃了一惊，这是我第一天到学校呀，什么也没准备，没有教科书，也没有录用考试。后来人家告诉我说，校长问你“走廊里孩子们的声音是不是很吵？”那就是录用考试了。我当时回答了“我不在乎”，因此我被录用了。

然而，事情并没有那么简单，马上我就遇到了大麻烦。当我进到教室后，孩子们正在大声喧哗。9月，暑假结束，新学期刚刚开始，学校一时没找到代课教师，就由校长和教导主任轮流代课。我进了教室，说了第一句话：“开始上课，请同学们安静一下。”然而，我的声音

^① 日本大学、高中、初中、小学都是一年三个学期，新学年4月初开始，9月为第二学期，1月初新年假期结束后为第三学期。

却被孩子们高分贝的喧哗声淹没，没有人听见。在之前的生活中，我平时都是和大人说话，不需要大声，因此我说话声音很小。可是，在这里，不管我说什么，因为声音小，孩子们根本听不见。因此，刚开始工作的那段时间，我每天回家后都练习发声。“原来孩子和大人的声音有这么大的区别！”这是我和孩子们接触后的第一个感触。第二个感触是大人和小孩的力量之别。有一次一个孩子故意捣乱，我说了很多遍，他仍然我行我素，我想让他转过身去，一边说“坐好了！”一边用手按住他。没想到，我刚一按他，就连桌子带椅子都翻了。我一直都是和大人打交道，从未按过孩子，这让我实际感受到“小孩子竟然这样柔弱！”还有一次，正值一年一次的文艺演出排练期，我带着孩子们在体育馆排练。孩子们站在阶梯舞台上，最后一排的孩子淘气，拽身后的幕帘，我走过去推了一下孩子说：“站直了！”刚刚说完，前面就乱了起来。原来我推后排的孩子时，后排的孩子朝前倒，碰倒了前排的孩子，最前排的孩子从台子上掉下去，哭了起来。“原来孩子和大人的力量有这么大的差别呀！”这又让我吃了一惊。如果不是和孩子在一起，我连这些最基本的常识也不知道。通过这些事情，我实际感受到“小孩和大人不同”这个理所当然的道理。在我代课的第一所小学，几乎每天都有新的发现和感受。

4个月后，我本来应该调到另外一所学校去，可校长对我说：“现在育儿休假制度改了，希望你能在这里干一年。从4月份开始，想请你负责一个一年级的班级。”我有点吃惊，在我的印象里，好像一年级学生都是由有经验的女老师担任的。我是男老师，又是单身，当时20多岁，当代课老师仅仅4个月，还没有经验。我就问校长：“我负责一年级行吗？”校长回答说：“一年级学生说你教得很好。”即便是一

年级学生说我好，我也只有这么一点点经验，我有些犹豫。从结果上看，我教师生涯的一开始就担任低年级老师，为我积累了很多经验。办保育园之前，我在所有学校几乎都是担任一年级或二年级老师。不言而喻，在我做保育工作后，这些低年级的教学经验，给了我很大的帮助。刚开办保育园时是这样，现在也是这样。我觉得，当时自己在没有任何固有观念的状态下开始做小学教师工作是一件好事。自己不是专门学教育的，没有那么多固定的框框。我每天和一年级学生在一起都有新鲜的刺激，每天都过得很快乐。

上社会课(当时不叫生活课，而叫社会课)时，曾经发生过这样一件事。教科书中的“工作的人们”里，有一张在厨房洗碗的照片，这一页的标题是“请想一想，这是在什么时间段，在做什么？”给孩子们看了照片后，让孩子们思考。之后，我向大家提问，大多数孩子回答：“饭后洗碗。”其余的孩子却说，“是在饭前洗碗”。于是，我让孩子们在一起讨论，结果孩子们的意见最后统一为“在饭前洗碗”。我觉得非常不可思议，不由问道：“为什么这样想？”孩子们认为，照片的角落里放着装牛奶的纸箱，那是决定性的证据，认为“这个牛奶箱里还有牛奶，如果是饭后，里面不应该有奶了。因此，这就是在饭前……”我对此也感到震惊，除了让孩子们继续思考外，我还去问了厨房的炊事员，他们也不约而同地说：“是啊……”我又去问其他班级的老师，他们不以为意地说：“这些小事，没那么重要吧……”于是，我给发行教科书的公司写了信，“我认为是在饭后洗碗，可是为什么照片里会有没有喝的牛奶？”他们回复说：“送牛奶有两种情况，一种是早晨送牛奶；另外一种情况是下午送第二天的牛奶。”当我告诉孩子们“那是第二天的牛奶”时，遭到了孩子们强烈的反对：“送来的牛奶不



保育员和炊事员频繁交流,共同参与保育。

应该就那样放在洗碗的地方,应该立刻放到冰箱里,这张照片还是饭前洗碗。”我还是未能说服孩子,我又给发行教科书的公司写了信。他们回复说:“教科书中的照片就是下午送来的牛奶。当时,为了拍照片,特意把牛奶放在背景中了,没想到却给孩子们造成了混乱,不应该放在照片里。下次修订时,我们会改过来。”这才说服了孩子们。这件事令我对孩子们的观察力和想象力感到震惊。就这样,我在和孩子们相互学习的过程中度过了一年的时间。后来碰到的剩饭问题,是在下一个学校。

◆零剩饭之战

到了下一个学校,我又接任了一个一年级班。那个班每天午餐都剩很多,在学校成为老大难。所以,一开始校长就对我说:“每天



营养师与保育员一起商量如何开展“打年糕”活动。

中午都剩好多饭，在厨房、家长会、学校，甚至在区教育委员会都成了问题。”于是，我就制订了计划，终于在某一天，我们班消灭了剩饭，后来又扩大到其他班级，最后在全校成功地消灭了剩饭。这件事让我在圈里小有名气，后来市教育委员会还邀请我去做指导午餐的讲演。

为了弄清剩饭的原因，我制订了计划。首先去向厨房的炊事员请教：“为什么会剩这么多？”当时，学校校舍的一侧是厨房，旁边是炊事员的休息室。我来到休息室，向他们请教。一开始炊事员就对我说，“除了校长和教导主任，你是来这里的第一位老师。”我听了之后感到很意外。学校里通常都有营养师，营养师只和教师有联系，而与其他职员基本不接触。炊事员虽然也琢磨“为什么会剩这么多？”但是却不知道原因，只是生气。我对一样从事教育职业的、不同岗位的



炊事员和孩子们围桌而坐，一起快快乐乐地吃午餐。大家一起吃饭，这在食育中非常重要。

同事之间完全没有交流一事，感到非常不舒服。既然剩饭已成问题，为什么大家不就这个问题交流呢？这样下去，甚至连解决问题的入口也看不到。由于有了这次的经验，后来我自己设立保育园时，就把炊事员和保育员的休息室设置在一个房间。

我和炊事员交流了几次以后，终于找到了解决剩饭问题的方向。我开始做准备，定下在哪一天执行，决定在执行当天就消灭班里的剩饭。执行当天真的实现了零剩饭。这成了厨房里谈论的话题，也在学校产生了很大反响。

我是如何消灭剩饭的呢？其实方法很简单。执行当天，为了消灭剩饭，我把剩下的午餐都吃掉了！我是如何做到的呢？我选择的日子，午餐是我爱吃的炒面。自己爱吃的炒面，我很有信心，相信自己

能吃很多。于是，我从一个星期前就开始调整身体，控制饮食，做好准备。可即使这样，如果真的剩了很多，自己也不可能都吃。我把一大盘炒面放在自己面前，开始了我的战略。面对吃惊地看着我吃着大盘炒面的孩子们，我说：“老师特别能吃，全部都能吃掉。”然后就开始大口大口地吃起来。这时，孩子们不干了：“为什么不给我们吃？老师太狡猾了。”孩子们大叫起来：“我们也要吃！”可是我对孩子们说：“不给，因为老师喜欢吃，老师都吃了！”我越这样说，孩子们就越想要，我装作不情愿的样子，分给他们一些。孩子们不想让我都吃了，就立刻都吃光，然后又向我要。一会儿功夫，班里的炒面全部被吃光了。有的孩子还想吃，就来问我：“我可不可以去别的班级要？”我对他们说：“你们可以去六年级教室看看！”于是，孩子们很快就从六年级又要来了炒面。第二天是不同的食谱，他们又去六年级要，可是六年级学生也要面子，这次不给了，说：“我们自己还要吃呢，不给！”就这样，要来要去，从六年级要到五年级，又从五年级要到四年级，终于，全校消灭了剩饭。

用这样的方法实现了零剩饭计划，首先是自己喜欢吃炒面。也就是说，首先是我自己可以大口大口吃得很香。我在调查时听说，前任老师妊娠反应非常严重，而且这个班级在我来之前的几任老师都是孕妇。尤其是我的前任，只要一闻到饭菜的味儿就受不了，在学校吃午餐本身对她就是一种负担。老师自己吃饭非常痛苦，肯定盼着早早吃完，早早结束。孩子们一直看着老师吃饭的这副模样，本身肯定不会快乐。当我了解到这个情况后，就决定自己首先要做出一个吃饭很香的样子给孩子们看。结果，孩子们全部都吃光了，从此消灭了剩饭。