カリフォルニアの生活と味覚

西大和学園カリフォルニア校

平日校校長小倉佳恵

 　子どもたちが大きく成長した2学期ももうすぐ終わり、サンクスギビング、クリスマス、お正月と、子どもたちがご家庭に戻る季節を迎えました。特に12月と1月は、いろいろな美味しいお料理が食卓に並ぶ季節ですが、子どもたちの味覚はどのように育つのでしょうか？

　思い起こせば、お子さまが離乳食を始められた頃、リンゴペーストならば食べるのに、野菜ミックスになると、食べずに出してしまうというご体験があるのではないかと思います。胎児となってから12週経つ頃には、「甘い・苦い」を区別する味覚の機能が発達し、生後2・3か月もすると好みの味を意識できるようになるそうです。また、私たち大人もそうですが、食べ物の好き嫌いは、味だけではなく、その料理の色や舌触り、形も関係し、自分の味の好みは幼少期にその基盤が作られるそうです。

　私たちが住むカリフォルニアは実に多様な人種で構成されていますので、色々な国や風土の食を体験することができる土地です。つまり、幼少期をカリフォルニアで過ごした子どもたちは、日本食だけに触れて育った場合と比べて、多様な味を好きになれる機会が与えられているわけです。私事ですが、幼少期に米国にて多様な食に触れてきた長女と長男は、成人になりインターンシップで出向いたガーナ・ケニア・東南アジアにて、現地の食事で不自由を感じませんでした。一方、一番長く米国で教育を受けたものの、幼少期を日本で過ごした次男は、どこに行くにも白米とふりかけを準備して出掛けます。3人の違いを見るにつけ、食も子育てのひとつだったのだと、今更ながら気づかされます。

　日本の学校では、給食指導を通して、バランスの取れた栄養摂取の知識や食文化の継承を行う、食育指導を推奨しています。残念ながらNACでは、食育に重点を置いた指導が十分とは言えませんが、5年生以上では、家庭科で米国の食文化を教材に扱うようにしています。サンクスギビング、クリスマス、お正月と美味しい季節を迎える冬休み。是非ご家庭でも、代表的な日本の味や、多様なカリフォルニアの味を体験し、食の背景にある人の暮らしや考え方に興味を持つ子ども時代を過ごしてもらえればと思います。