



リアル ごっこ遊び から!

新生活の食習慣、家族みんなで育もう

食生活の基本 「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」は、食育の基本です。朝食の時間によりおともてるように、親子で早起きに取り組みたいですね。幼稚園・保育園時代、その後子どもも身立って大人を見本に育ちます。だから、親子ももちろんと自分の生活を振り返り、親子で「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を作ってみてはどうでしょうか。ゆっくりよく噛んで食べるのを胃腸に負担をかけず、栄養の吸収もよく、ダイエット効果もあります。ゆとりある朝食は集中力もあり、活動に連したからだになり、親子でメリットがあります。

「つ」のつく年頃に“食事の準備から参加し、食べる楽しさ”を

デンマークでは、1960年代から幼少期からの食育が展開され、「キッズ イン サッチン」が家庭での食育として取り組まれていました。1人で立ち上がることができるように、歯も生えそろう始めるこの頃から男女問わず、子どもをキッチンに入れるんです。正に、リアルキッチンでのごっこ遊びです。キッチンには月齢、性格、ご機嫌に応じてお手伝いがたくさんあります。野菜や、割れない素材の食器を洗ってもらったり。もちろん、最初から上手には洗えません。子どもが寝た後に皿を洗う直さず取り組まれていました。1人で立ち上がることができるように、歯も生えそろう始めるこの頃から男女問わず、子どもをキッチンに入れるんです。正に、リアルキッチンでのごっこ遊びです。キッチンには月齢、性格、ご機嫌に応じてお手伝いがたくさんあります。野菜や、割れない素材の食器を洗ってもらったり。もちろん、最初から上手には洗えません。子どもが寝た後に皿を洗う直さず取り組まれていました。でも、得意気に洗っていく子どもも、「ありがとう」「助かる」「じょうずだねー」とたくさんほめるんです。ごっこ遊びが盛んな幼児期、タマネギを渡

入園、入学、進学—新生活はワクワクと楽しみでもありますが、環境が変わること生活リズムが取りにくいこともあります。忙しいママもパパも、子どもも、健やかな生活を育んでいくためのポイントを、食育実践プランナーの安武郁子さんに伺いました。

今年大学に入学する娘さんは、高校入学の時に「お弁当は自分で作る」と自ら決めて3年間欠かさずお弁当を作り、今年中学になる息子さんは、9歳のときに一人で朝食作りには申し、今ではお母さんが出張の日の朝ごはんを自主的に作ってくれているという安武家の食習慣は、幼少期の「リアルごっこ遊び」が土台だそうです。

して、「今日の夕ご飯に使うから、もいてくれる?」とお願いすると、2、3歳の子どもは可愛い指で器用に皮をむいてくれます。「台所=危ない所」ではなく、「僕でも、私でもできることがある!」と思える経験を台所で重ねると、料理を作ることが自然にできるようになります。

「子どもがそんな小さな時期は過ぎてしまった!」という方でも間に合います。「一緒にやろう」と誘ったり、「喜んで!やるやる!」と応じてくれる年頃ですね。具体的に言うと、ひとつ、ふたつ、みっつ—というように、「つ」のつく年頃です。

また、離乳期からできるお手伝いで、子どもの心をグッとつかむのがあります。それは「お味見」。お汁の味見をしてもらうことからできます。おいしそうな様子をを見せてくれたり、少し大きくなると、「うん!」「おいしい」とか「ちょっとお味足りないかな?」なんて言ってくれます。味見で、自分が作ったかのような気持ちになれるんです。そして、食べることで、作るのとのお味もわかってきます。そうしたら、「次はどんな食材をいれようか?」「この中に入れる小松菜を洗ってみよう!」「豆腐を切ってみようか?」などと、次のステップへ。「参加できた!」「作れた!」「役に立てた!」という気持ちが大切なですね。



「つ」のつくごろから、お菓子でおなかを満たさない習慣をしっかり作っておきたいですね。おむすび用に、お茶碗1杯分を電子レンジで温めたらよう用意しておくのもいいですね。お菓子が手が伸びるのは、おなかが減っている時が多いです。おむすびを食べたらだとか、お菓子を食べて温まらずに。美味しう食事をするためにも、「おなか为空いた」という感覚は大切です。また、お菓子作りなどを実際にやってみると、どれだけかさんの砂糖を使っているかということや、子ども自身が分かるようになりますよ。



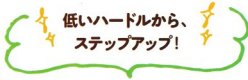
一緒に食べる大切さ、 1人で食べられる力の大切さ

1人で食事をする「孤食」「個食」などが問題視されています。共働きのお家も多い中、家族全員がそろって食事をすることは平日など特に難しいと思います。また、東京であれば、約半数は単身世帯という現状。だからこそ、「1人で寂しく食べる」のではなく、「1人で食べることを楽しむ」ことが大切だと思います。

それにはやはり、小さい時の経験が土台になります。「食べるのが楽しい」ということを、小さいときに経験していると、大きくなって、家族と一緒に食事をすることが少なくなるとしても、「久しぶりにみんなで一緒に食べられる!」という日がとても楽しくなります。家族はもちろんですが、1つ屋根の下に住んでいる仲間だったり、大人になっても職場の仲間だったり…。みんなが食べて、「おいしいね!」って言いあえる時間は良い関係が育まれています。

共働きのご家庭では、作り置きをして、焼いたり、焼いたり、冷蔵庫から取り出して、温めたり、焼いたり、ひと手間かけて仕上げるときに、大好きな器を用意して「このお皿が盛って食べてね!」と手書きのメッセージを

添えるなど、ひと工夫があると、1人のときでも作ってくれた人の存在が感じられ、食べることを楽しむことができるようになるのだと思います。「こ食」でも「己食」です。自分をもてなす力が大切ではないでしょうか。



スーパーに買い物に行ったら、子ども用の小さなごっこ遊びを持って、お買い物の分担をするのも楽しいですね。メモを渡して「これこれをお願い!」って。買ってきたお惣菜もダメではありません。おうちでお気に入りの器に盛り合わせるだけでも違い。少しステップアップして、惣菜売り場子どもと回り、「どれ食べたい?」「これ作ってみようか?」と話し、おうちで作ってみるのも貴重です。おうちで素材を切って、市販のソースを使って料理を完成させるのもいいと思います。親子でできることから始めて、「このソースどうやって作るんだらうね?」と次の段階に進くこともできます。料理の過程を知ること、ステップアップできます。思っていたより簡単だったり、手間がかからない場合も多いです。最初からあまりハードルを上げず、イベントのように親子で取り組んでみてはいかがでしょうか。

「食生活」を考える時、大人と子どもを切り離さず、親子でキッチンに立ち、家族で食生活を育んでいけたらいいですね。性別別業の意識が根強い日本ですが、男女問わず、食べたいものを自分で作れる力は大切です。それは、働き方改革にもつながると思っています。「育で」という言葉をローマ字で書くこと「Sodateru」で、「Special おでん」だと、話しています。ぜひ、キッチンで「ありがとう!」「うれしい!」「おいしかった!」と、たくさん褒め言葉を子どもさんに投げかけてみてください。これは夫婦間でも大切だと思います。



安武郁子氏
(やすたけ・ゆうこ)

食育実践プランナー・ジャーナリスト一般社団法人食の検定協会 代表理事
株式会社 eatright japan
代表取締役