



## 食卓は子どもの「心の 栄養状態」を知る絶好の場！

同じ場所で、みんなといっしょに食事をするのは人間だけです。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。「楽しい食卓づくり」を心がけたいですね。

### 家族で楽しく食べるための食育トレーニング

- ① 空腹で食卓に向かわせる
- ② 食事時間は20～30分程度に
- ③ 食卓はゆったりとした雰囲気です
- ④ 子どもの食欲に合った必要量

### ご家庭でできる食育チェックリスト (お子さんといっしょに取り組んでみましょう！)

- ① 食事の準備を手伝わせていますか？
- ② 家族みんなが「いただきます」をしていますか？
- ③ 一緒に食べるように心がけていますか？
- ④ 食事中「早く」「何でも」「きれいに」などと小言が多くないですか？
- ⑤ クロスを変えたり、花を飾ったりしていますか？
- ⑥ 家族みんなが「ごちそうさま」をしていますか？
- ⑦ 食べた食器を片付けるなど、お手伝いをさせていますか？
- ⑧ 「ありがとう、助かった」などの一言をかけていますか？



## ～食育は家族そろって囲む「楽しい食卓」の演出から～

### 食育コラム

最近保護者向けの食育講演会で、子どもの食育の根っこは家庭にあるということをお話しさせていただいたばかりです。8年前に、こんなブログを書いていた。

とあるスナックでの心温まる話  
二次会で訪れたスナックでの出来事。女性店員、20代、1歳児の母とのこと。事情は聞かない。

食に関する仕事をしていると話すと、「味見をして下さい。」と言って出してきたのは、家で作ってきたという肉じゃがとゴーヤチャンプルー。それがとっても優しい味で美味しい。「ゴーヤは初めて作ってみました。美味しいですか？良かった・・・!」

スナックで働く女性を色眼鏡で見ているとは思わないが、ちょっと見直す出来事でした。多分お母さんの手作りの料理で育ったに違いない。そして1歳の子も、ママの愛情手料理で育っていくことだろう。今手作りしなくても、食べることには事欠かないが、やはり子どもにはママの味で育ってほしいな・・・と思った嬉しい出来事でした。うん、まだまだ捨てたもんじゃない。

今彼女がどんな生活をしているかは知らないが、きっときちんとした食生活を送っているに違いない。赤ちゃんだった子も、健やかな小学生に育っていることだろう。(え)