



## 食育の根っこは家庭に！

「食育」の目的の中でも特に重要なのが、**子どもの食習慣を確立すること**です。食べ物の好み、味覚のほとんどは幼少期に決められると言っても過言ではありません。

しかしこの味覚に関しては、学校での授業で教えることはなじみません。子どもはほとんどの食事を家庭で摂ります。孤食や個食といった状況では、子どもが健全な食習慣を身につけることはできません。これらを放置すると、大人になったときに塩分や脂質の多いファストフードやコンビニ弁当だけを好むようになり、さまざまな病気のリスクの心配もあります。**健全な食生活を送るためには家庭での取り組みが大切なのです。**

## 家庭でできること

- ① **子どもと一緒に料理する**  
野菜を洗ったり、卵を割る等の他、危険な包丁やコンロの火も貴重な体験になります。
- ② **手伝いをさせる**  
食器の準備や後片付けの手伝いも効果的な食育です。
- ③ **規則正しく食べる習慣をつける**  
三食を決まった時間に食べることで、1日の生活リズム、精神の安定にもつながります。
- ④ **みんなで食卓を囲む**  
幼少期の食育の重要な役割は「食事は楽しいもの」と教えることです。
- ⑤ **食事のマナーを教える**  
食事を楽しむにはマナーも大切。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶やお箸の持ち方などは家庭で身につけておきたいものです。

## 食育くん まじん



## 食育コラム

### ルール

NO.39

ついに、ついに！ 入れ歯になってしまった。

何年も前から差し歯で事なきを得ていたのだが、歯根がグラグラし出して、いよいよアウトとなった次第である。

犬歯部分3本の部分入れ歯だが、「いよいよ俺も入れ歯かあ！」と情けないやら悔しいやら、複雑な心境である。

いざ着けてみると、異物以外の何物でもない！ 自分の口ではない！ 痛いし、物が食べられない。食べ物の味もわからない。活舌も最悪である。歯科医からは「慣れて下さい。」と言われ、確かにそうなのだが……。調整を受けながらも何とか慣れて、装着したまま物を食べることができるようになったのは1ヶ月も後である。

歯の大切さを、今さらながら痛感したのは言うまでもない。80歳で自分の歯20本とは、それに越したことはないが、どれほどの人がそれを誇れるのだろうか？ と、少し負け惜しみも。

しかしこうなってしまった以上、くよくよしてはいられない。入れ歯も自分の一部なのだから。柔らかいものだけでなく、固い物にも慣らしていこうと言い聞かせて、昨日は固焼き煎餅に挑戦してみた。ぎこちないながらも味わって食べることができた。入れ歯のために美味しいものは諦めたくないものだ。

私が入れ歯になったことは、妻は未だ知らない。いつまで隠しておけるだろうか。 (U)