

# ～輝きの子育て～

## 心を込めた我が家の食卓

巣籠り生活の今はTVを見る機会が増えました。新型コロナ関連ニュースの他に、昔の映画、ドラマ、旅など懐かしいものを見て過ごしております。TV番組の中に「料理」、「食べ物」の番組が大変多いように感じます。料理や食材は種類も多く、奥が深いから番組も多いのだと思います。

我々、人間にとって、食べることは、生きることです。ちゃんと食べてちゃんと生きる。これが基本です。最近、感染症の専門家が、ウイズ・コロナということで、「食事をするときは並んで黙って食べろ」「出来れば孤食が望ましい」と言っていることに、私は違和感を覚えます。食事は栄養を摂ることだけが目的ではない。家族や（今は）少人数の友人と会話を楽しむ重要な時間だと思うからです。感染症の専門家が、こういう大切なことを決めつけるような物言いには問題があるように思います。

一緒に食べること（共食）には、つぎのようなメリットがあります。

輝きの子育て、共食のすすめに書きましたが、再掲します。

- 食事がおいしく食べられる。
- 絆が深まる
- 食事のマナーが身にく
- 食文化が継承される
- 好き嫌いを減らすことができる
- 協調性が育める

内田産婦人科医院の内田美智子氏が講演の中で次のように言うておられます。

『ある調査によると、食事のときに親にしてほしいことは、「話を聴いてほしい、友だちのこと、今日の出来事」など。一方、親にやめてほしいことは、「時々でよいから冷凍食品を使わないでほしい。時々でよいから食事を作ってほしい」というものでした。

食事を作るという事に対し、親は「忙しい」「大変」「面倒くさい」と口に出したり、腹の中で思ったりしていませんか。

子どもの食事を作るという子育てで最も大切なことをさしおいてでも、しなければならないことが本当にあるのでしょうか。そのことが自分の人生にとってどれだけ意味のあるものか。しっかりと考えないといけません』と、厳しいことを言うておられます。

子どもの時の食卓の風景は、一生、記憶に残るものです。手間暇を惜しんだ食卓は、子どもが大人になっても同じことが繰り返されるのではないかと心配です。

冷凍食品は、冷凍技術が進んで大変便利な物で私のところでも良く使いますが、子どもからすると「手抜き料理」に見えるらしい。

料理は、作る労力より献立を考え決める労力の方がはるかに大きい。本日のレシピと言う新聞やスマホでの記載は、献立を決める助けになると思います。最後に蛇足ですが、中華料理「美虎」の、五十嵐美幸さんは今の時期にお勧めなのは、ホットプレートによる料理だそうです。家族と一緒に料理を楽しむことが出来るし、お母さん（お父さん）も熱々の料理が食べられ非常に便利だと勧めています。

食事は「作る」とことと「共食」が、子育て家庭には大切なことと思います。

我が家の記憶に残る「楽しい食卓の風景」を作る努力をしてみましょう。

片野 英司

参考 「心を揺るがす講演を読む」  
水谷もりひと 監修

