

# おしゃべい食卓

第 17 号  
2007 年 5 月  
発行：小国食育クラブ  
監修：おぐに整形外科  
(梅田修二)

## 親子がもっと仲良くなる食育

食育という言葉を難しく考えるのではなく、いっしょに楽しみながら料理を作り、いっしょに食べ、親子がもっと仲良くなることも食育ではないでしょうか。

子供は、泥んこ遊びが大好きです。土を混ぜ、水を加えてこねては、小さくちぎったりして遊んでいます。料理もまったく同じです。日常の料理のなかで、子供が出来ることは意外とたくさんあります。卵や納豆を混ぜたり、サラダ用の野菜をちぎったり、おにぎりを握ったりなどです。ただし、子供はひとつのことに対して、興味の持続時間がたいへん短いのです。大人にはなんでもない時間でも、子供には、とっても長く感じられたりするようです。だから、途中で飽きて、やめても怒ってはいけません。無理やりやらせたりしないこと、子供を縛らない事も大切です。小さい頃は遊び感覚でするのが良いでしょう。

少し重苦しい話になりますが、生きることは食べること、食べることは他者の命をいただくことです。生き物に対する感謝の念がなければいけません。食べ物を見たり、無駄にしない心構えが必要です。そのことをやさしく理解させることも必要です。そのため、元のままの食材を見せることも必要です。今はスーパーに行くと、カット野菜や魚も切り身で売っていますので、なかなか元のままは難しいかもしれませんが、いっしょに買い物に行ったり、丸のままの魚や野菜を見かけたときには、教えてあげるとよいでしょう。

また、家庭菜園に挑戦するのもおすすめです。昨年、万成小学校の菜園を紹介しましたが、植物がどのように成長していくかを目の当たりにすることが出来ますし、自分で育てた野菜なら、食べてみようという気になります。

## 多くの感覚を利用して食事をしてますか！

みなさん五感という言葉をご存知ですか？視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚の五つを言います。現在、学問的にはもっと多くの感覚があると言われてはいますが、まず、この五感を十分働かせて食べ物を食べるようにしましょう。まず、食事が出されたときには、視覚を働かせ、料理の色や形、盛り合わせなどを楽しみましょう。すると、その料理からおいしそうな臭いがしてくると思います。嗅覚を研ぎ澄まし、料理の臭いを嗅ぎ分けるのです。次に、その料理が硬いか、軟らかいか、ざらざらしているか、なめらかなのかを指や舌、噛むことによって感じる事ができるでしょう。これが触覚です。よく噛めば、口の中で甘み、塩味、酸味、苦味、うまみという味を感じるでしょう。これが味覚なのです。ここまで読んでくると、聴覚は必要ないじゃないかと思いますが、せんべいのような「ぱりっ」といった音、ラーメンをすする音を聞けば、その料理がおいしそうに感じると思います。よって、聴覚も食事をするときには大事な五感になるのです。五感を磨いておいしい食事をしましょう。

## 匠金同僚

今年のゴールデンウィークも杖立温泉ではたくさんこのこいのぼりが泳いでいました。各家庭においても、子供達の成長を願って五色の吹流しに大中小三色のこいのぼりが空高く舞っていたのではないのでしょうか。端午の節句には、こいのぼりの他にも、かぶとを飾ったり、菖蒲湯に入ったりと様々な風習があります。しかし、その多くは、中国から伝わってきたものだそうです。その中で、日本独特の風習は、「かしわもち」だそうです。かしわの葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことより、家系が途絶えないという縁起を担いで作られたそうです。家系だけではありません。みなさんも「おふくろの味」をお持ちだと思えます。これも代々受け継がれてきたものではないのでしょうか。子供といっしょに料理を楽しむ、今後、おふくろの味をアレンジしながら、各家庭の味を作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。