

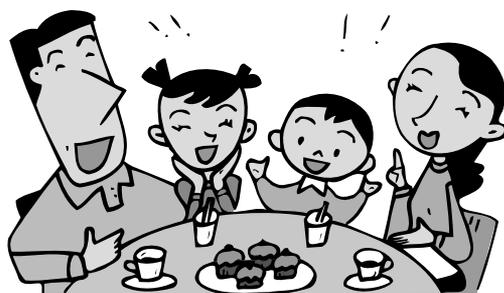
3, コミュニケーションがとれる家庭の味

小さい頃から親しんだ家庭の味は「お袋の味」と親しまれるように、子どもたちの味覚の基礎を作ります。また、おいしかった家庭料理の記憶は栄養面だけでなく、子どものころにしみ込みます。

それが、自分も役割を持って一緒に作った料理であれば子どもたちにとって、普段以上にとてもおいしく感じることでしょう。たまには、家族みんなと一緒に料理を作ることを楽しみましょう。忙しい毎日にちょっと家族団らんの時間として食事や調理の時間を使ってみることで、自然と会話が生まれ、笑顔があふれることでしょう。

目 標

- ◆ 家族で食事作りを楽しむ機会を持つ。



ひとくちメモ

～ご存じですか～

毎年 6 月 は 食育月間
毎月 19 日 は 食育の日 です。

毎月 19 日は、家族そろって食事を楽しみましょう。

①家族そろって食事を楽しもう

家族そろって朝食をとることは、家族で規則正しい生活のスタートを共有することになり、また、比較的ゆっくり時間のとれる夕食を家族そろってとることは、家族団らんの心地よいひとときになるでしょう。

家庭の事情・状況に合わせて、食卓を家族そろって囲む機会を増やしていくようにしてみませんか。

そして、家族全員はそろわなくとも子どもだけが食事をとることがないように心がけましょう。一緒に食べることは難しくても、台所の片づけをしたりして、子どもが食事をとる場を共有することで、安心して食事をするにもつながるでしょう。

目 標

- ◆ 1日に1回、家族そろって食卓を囲もう。
- ◆ 子どもの孤食（※3）をさけよう。

※3 孤食：家族が違う時間にひとりひとり食事をとること。

ひとくちメモ

5つの『コ食』にも気をつけたいですね。

孤食：1人で食べる。

食事を楽しむためにも、できるだけ誰かと一緒に食卓を囲むようにしましょう。

個食：1人ひとりバラバラ。

みんながバラバラのものを食べると、作る人は大変です。また、同じものを食べることによって、連帯感も生まれるでしょう。

粉食：麺類ばかり食べる。

麺・パンといった、「粉」を中心に食べていると、消化が良い代償として腹持ちが悪いので、持続力に欠ける場合があります。

また、麺やパンは、それだけの単品になりやすいのでバランスを摂るためにも、おかずと組み合わせやすいごはんを食べましょう。

小食：少食。

極端に少ししか食べないと、必要なエネルギーや栄養素が十分とれない可能性があります。

固食：ひとつのものばかり食べる。

ひとつのものばかりだとバランスが崩れてしまいます。

何かと一緒に摂ることで吸収が良くなるものや（鉄とタンパク質）、何かを代謝するために必要なもの（糖質とビタミンB群）もあります。複数の食品を組み合わせましょう。

②家庭の味を伝えよう

みなさんのご家庭には、手作りの定番メニューがありますか。小さい頃から慣れ親しんだ家庭の味は将来の食生活の土台を作ってくれます。また、手作りの食事は温かく、できたてのおいしさも味わえます。忙しいときの調理済み食品でも、お皿に盛りつけたり、野菜を添えたり、簡単にできるちょっとした工夫をひと手間加えることで家庭の温かさを伝えることはできます。

そして、子どもたちは一緒に調理を楽しむことで家庭の味や調理の仕方を自然と覚えていきます。それぞれの家庭の温かさを大切に子どもたちにも伝え、つないでいきたいですね。

また、代々受け継がれてきた地域特有の伝統料理には、地域の特産品やその加工の工夫がかくされています。昔ながらの知恵を取り入れ、年輩者（おばあちゃん）の知恵をちょっと拝借してみましょう。

目 標

- ◆ 子どもと一緒に調理を楽しもう。
- ◆ 地域の料理教室や講座、講習会などに積極的に参加しよう。

ひとくちメモ

郷土色豊かな伝統料理の一例です。



「いなか寿司」



「四方竹料理」

写真提供：白百合グループ