

優秀賞

おいしく食べたら元気百倍！

中井 和子

退職直後の私は、家で一人で食べるランチタイムが苦手だった。

幼稚園に勤めていた頃の、園児と一緒に食べた賑やかなお弁当や給食の時間とは落差がありすぎる。戸惑いながらそそくさとすませる昼食は、お腹はふくれても何か物足りなく、満足感がなかった。

やっぱり食事は誰かと一緒にいい。

お弁当日の朝、子どもたちはみんな、笑顔満開で幼稚園にやってくる。

「もうお昼？」と、何度もたずねに来る。

待ちに待ったランチタイム。わくわくしながらフタを開けたお弁当箱の中は赤黄緑、何とカラフルなこと。おにぎりもパンダ、サッカーボール、アンパンマンなど、海苔で楽しく変身させてあり食べるのが惜しいくらいだ。

大好きなお母さんの作ってくれたお弁当を友だちや先生と一緒に食べる、これは子どもたちにとって最高に楽しい時間である。

ごはん粒はホッペにくっつけ、タコの形のウィンナーをつまみながら、おしゃべりの花が咲く。

さっき、友だちとケンカしたことも、転んで泣いたことも、先生に叱られたことも、もうどこかへふっ飛んでいる。

食べることは生きる力の源。

おいしく食べれば、効果倍増！

心がほぐれる、一緒に食べる人とも心が通い合って温かい雰囲気が生れる。

今の時代、大人も子どもも忙しい。

外食の機会が増え、コンビニやスーパーに行けば、持ち帰るとすぐ食べられる食品が並んでいる。忙しい時は助かるし、レトルトのカレーやカップ麺などを常備しておくで安心感がある。登下校時の高校生がコンビニで買ったパンやおにぎりをほおぼりながら歩く姿は、ほほえましいが少しさびしい。

小中学生のいる家庭では塾やおけいこ事で時間が合わず父親も帰宅が遅いため、夕食も個食になりやすいと聞く。

そんな日常は、やむをえないかもしれない。でも、これに慣れ切ってしまうないようにしたい。本当は家族みんなで楽しく食卓を囲みたい。できるだけ手作りの料理を食べさせたい。ゆっくりおしゃべりしながらの団欒の時間を大切にしたい。そんな気持ちを、忙しい中でも少しずつ実感できないだろうか。

休日には、みんなでワイワイ、クッキングするのも楽しいし、畑や家庭菜園で野菜を作り一緒に収穫して食べるのもいい。

嫌いだったピーマンや人参が、自分で栽培したことから食べられるようになった子どももいる。

親子で作ったクッキーを、離れて住む祖父母にプレゼントするのもすてきだ。相手のことを考えて心をこめて作ったお菓子は祖父母を喜ばせ、その笑顔を見て子どもも嬉しくなるにちがいない。

食育というと、何だかむずかしい感じがするが、「みんなと食べたらおいしい」ということが一番であろう。

家族で食卓を囲みおしゃべりに花が咲く、そんな楽しい時間を共有する日常の中で、子どもの小さな異変にも気づける。「今日は元気がないみたい。」「食欲がないようだ。」など・・・

家族揃っての楽しく、おいしく、和やかな雰囲気の食事、それは、子どもたちの体と心の健やかな成長にとって欠かせないものであると言えよう。