

## 第六回 食卓塾

### キッチンには、知識と体験の宝島。

#### 材料を買う、選ぶ。

料理の材料を揃えるためのお買い物には、社会生活のエッセンスがいっぱいつまっています。ものの値段を知ること、安くおいしい食材を選ぶこと、合計いくらになるか計算すること。自分でわからないときには、お店の人にたずねることも、子供がコミュニケーションの取り方を覚える絶好の機会になります。



#### 材料のことを知る。

四季があり南北に長い日本には、様々な気候風土に育てられたその土地ならではの食材があります。新鮮な食材の色、香り、風味を、産地とともに教えてあげましょう。



#### 道具や使い方を覚える。

料理道具は、料理をおいしく作るために長い歴史の中で発展してきた知恵の産物。包丁や火は便利ですが、使い方を間違えると、とても危険。使い方をきちんと教え、そばで見守ってあげましょう。



#### 食べたら片付ける。

後片付けは、生き方の姿勢やきちんとした生活習慣を学ぶ機会。食器を洗って元の場所に戻し、テーブルの上をふく。後片付けをちゃんとしてこそ、また気持ちよく料理が楽しめることを教えます。

料理は頭の働きを活発にします。

「料理をすると頭がよくなり、ボケ予防にもなる」というのを、ご存じですか？ それは料理が、思考や理解、記憶やコミュニケーション、情操や創造力をつかさどる前頭葉の働きを活発にするから。料理を作ろうとするとき、脳は過去のおいしい記憶や家族の健康のこと、さらに喜ぶ

反応やレシピなどを瞬時にイメージします。そこで、例えば「サンマの塩焼きをメインにしよう！」と決まると、次はスーパーで面白い物。サンマは目や背を見て、活きのいいものを選び出す。副菜も旬や栄養バランスを考え、無駄なく食材を選び出します。キッチンに立てば、段取りに合わせて料理を開始。お湯を沸かし、その間に煮物の材料を切り、味つけを工夫、と、かなりの集中力で作業が進行していきます。実は、人間の脳の進化は食が拓いたと言われる

# キッチンの創造力。

#### 段取り上手は生活上手。

食材を揃えることに始まり、何を先に切り、刻むべきか、何を先に煮るべきか、といった頭の回転が常にある。包丁や火を使う場面では、気持ちを集中させなくてはケガをする。料理の段取りは、生活の諸問題も、仕事や勉強を手際よくすることに通じています。もっとキッチンワークを、お子様と一緒に。親のテキパキとした姿を見て、子供は学びます。教えられたこ



とは、心に残ります。おしゃべりしながら生活を学習。食への関心も深まります。

#### お手伝いで五感を豊かに。

トントントンと野菜を切る音、お鍋が煮える様子や魚が焼ける匂いや音、家族で交わす楽しい会話。キチンは子供の五感を刺激し磨いてくれる場です。いい味、いい音、いい会話、そんな記憶をたくさん持った子供は、思いやりの心も磨かれ、人にもやさしく接することができます。いじめの問題もキッチンから解決するかもしれません。



#### 料理することは、思いやること。

料理は、「おいしく、体にいいものを、家族そろって楽しみたい」という、思いやりの心の行為です。料理を作ることには、逆に料理を作ってくれた人への感謝や、食べ物を残さず食べる心づかいにもつながります。お箸を正しく持つことも、「いただきます、ごちそうさま」の挨拶の意味も、料理を作ってはじめてわかることなのかもしれません。料理を作ることを通して、人を思いやる気持ちを子供たちに伝えたいものです。

#### 服部先生の食育一言(五)

料理をしてみることで、子どもたちの食への興味は、ぐっと増します。4・5歳になったら、恐れず、子どもに包丁を持たせましょう。親子で料理を楽しむことは、何よりいい食育につながります。

