

食卓は心と体を育てる大切な場所。食事によって栄養をいただくのはもちろんですが、人を思いやるやさしさや節度、集中力や忍耐力、生きる知恵や頭脳も食卓で養われます。家族団らんの食卓で正しい食習慣と生活のリズムを養い、お子さまたちにしっかりと生きる土台をつくってあげたいものです。

子どもの成長は食卓から。

同じ食卓についているのに、家族それぞれがバラバラに違うものを食べる「個食」。コンビニで買ってきたものを二人で食べる「孤食」。

そんな食事形態って、なんだかへんだと思いませんか。人間にとって食は食べる以上のもの。おいしいものがあれば家族と分かち合いたいと思えば、食卓では料理の味はどうか、家族の心や体の状態はどうか考えます。食卓は、無意識のうちに思いや

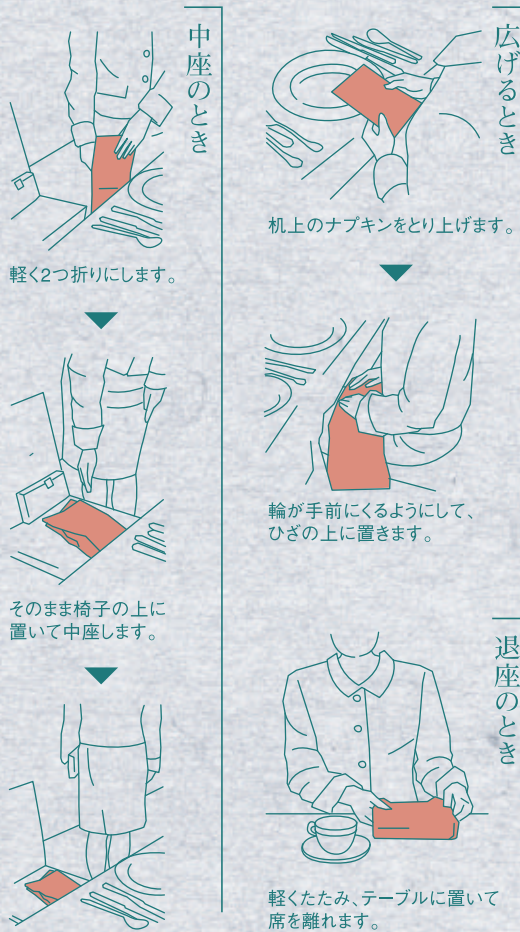
りの基礎を育み、人をおもんばかることや料理の味わいを想像することで、感性や知恵、そして感性と表裏一体の知性も育んでいるのです。家族が同じ料理を楽しみ、今日あったことなど明るい会話が弾む食卓を毎日心がけたいですね。

食卓は心の土台。

第三回 役立つ食事作法

ナプキンのあつかい

今回は洋食のときのナプキンのあつかい方について学びましょう。



食卓のぬくもりを取り戻そう。

孤食や個食で心配なのは、食卓のぬくもりという心の栄養が足りないために起こる、キレる子どもの増加です。食卓は家族がいちばん長く過ごし、ほっと肩の力を抜けるくつろぎの場であってほしいと思います。忙しい時代ですが、1日1食は、家族団らんの食卓を。そこで必要なのは、やっぱり

おいしい料理です。心も体も頭脳も吸収力抜群の子どもたちに、栄養バランスを考えた愛情料理は欠かせません。ずっと心に残るわが家自慢の料理で、お子さまたちの成長をあたたく見守ってあげたいものです。

シュガーレディ
代表取締役会長 佐藤啓次郎

お手伝いの習慣。

はじめてのお使いや料理をしたときのこと、今でも覚えていませんか。それは子どもにとって胸を張る出来事であり、すばらしい達成感を抱いた体験だから。配膳やテーブルふきなど、何かひとつ役割を決めて日課にすると、責任感や継続力も養われ、食への感謝の気持ちも根づきます。

食卓は社会へのドア。

ちゃんとお手伝いできたときには、「ありがとう、助かるわ」の言葉のシャワーを贈ってあげましょう。お手伝いは人を思いやるやさしさを育て、人の喜びを幸せに感じる行為。生涯に渡り、人や社会に役立つ立派な人格を育てます。

食卓は子どもたちがはじめて参加する社会。食卓で積み重ねた密度の濃い人との関わり方は、そのまま社会に踏み出す力となります。家族が同じものを食べることで生まれる一体感、好き嫌いを言わず何でも食べる食習慣は、わがままに走らず人と歩調を合わせる協調性を養い、会話は心をほどきお互いを理解する術となります。

テレビは会話を障害しダラダラ食べを助長する元ですから、食事の間は消しましょう。節度を知り、集中力を養い、心身のほどよいバランスやリズムをつくるのも食卓の大切な役割です。

