



家族めいめいが、好きな時に、好きなものを食べている。そんな「個食」の家庭が珍しいものではなくなっています。好き勝手に食事ができることは、見方を変えれば豊かな社会だからこそなのかもしれません。しかし一方、家庭から団らんの風景がなくなり、親子の会話は途絶えかけています。子供たちの過食や偏食、食べ方や食の安全性への欠落も心配です。いま、私たちが考えたいのは、家庭の食卓はどうあるべきか。家がイチバンと思える食事のあり方ではないでしょうか。

## 家がイチバン。

「食」は、心が満たされず、美味しさも半減。栄養の吸収も悪くなります。家族が違うものを食べる「個食」では、自分勝手に協調性のない子になりがち。決まったものしか食べない「固食」は、栄養が偏りやすく肥満を招く元。「小食」は、発育に必要な栄養素が不足し学力低下の元。パンやパスタなど、主食が小麦粉を使ったものに偏る「粉食」は、噛む力が弱くなり悩みの発育を妨げます。家族そろって会話を楽しみながら、バラエティに富んだ食生活を心がけましょう。

コシヨクを変えたい。

食卓は正しい食習慣を教えると同時に、社会生活の基本となるやさしさや思いやり、コミュニケーションの仕方を子どもたちに伝えていきます。キレる子どもの増加や生活習慣病も食事のとり方が問題。まずは「コシヨク」をやめることから始めましょう。一人寂しく食事をする「孤食」



おうちへかえろう。

好きなときに好きなものが食べられる時代にあっても、わが家の食事がイチバン。それは家族のために愛情を注ぐおかさんと、心休まる家族がいるから。暑いときには精の付く料理を。寒いときには体があたたまる鍋物やシチューを。家族の喜ぶ顔や健康を考え、安心安全な食材を選び、つけや栄養のバランスに心を砕き、同じものでも体調によって味つけ

固食

を変えてくれる。おかあさんの料理は世界一。一流シェフも脱帽で

子供たちの健康のために、食卓が果たす役割。

幼児期から少年・少女期、青年期の食体験は、ストレス社会にあってもしっかりと自己を管理し、たくましく生き抜く力強い心と体をつくります。その軸足がぶれないように見守るのが、食卓の役割です。食卓の団らんの減少が言われて久しいのですが、食卓を囲む時間は、家族が心を寄せ合える、かけがえない時間でもあります。日々の行動や意識、その先の生き方をも左右する食の大切さを、団らんの中で、舌や目、鼻など、五感のすべてで子どもたちに教えてあげてください。

シュガーレディ本社  
代表取締役社長 大野悦史

手渡したい味、残したい思い出。

す。今日あった辛い出来事も、家族の団らんがあれば吹き飛んでしまいます。食卓のおいしい魔法を毎日の食卓でお子さんたちに伝えてあげてください。

から受け継いだ味。ありあわせの中からパッと生まれたわが家オリジナルの一品。けっして豪華でなくても、家族が「おいしい」と食べてくれる自慢の味を、お子さんたちにとたくさん残してあげましょう。安心安全で心のこもった手料理は子どもたちの生涯の財産。季節につけ、折りにふれ、思い出を描けるおいしい食の思い出は、家族の団らんとともに、健康と思いやりの心を次の世代にもつないでくれます。



### 第十三回 役立つ食事作法

レンゲの使い方

何気なく使ってしまうような中華料理のレンゲ。スプーンのように持つのはNGです。人差し指を溝に入れ、柄の部分を親指と中指ではさむように持つのが、正しい持ち方。スープを飲む時にはそのまますぐ、汁物の料理の時には、箸を右手に、



レンゲを左手に持って食べます。

スープのいただき方

直接器に口をつけて飲んだり、音を立てて飲むのはNG。レンゲを正しく持ってスープをすくい、そのまま平行に口に運んで、レンゲを傾けるようにして飲みます。スープが残り少なくなったら、器を傾けてすくいます。

エビの食べ方

エビは中華料理によく使われる食材。大きなエビは、身体を曲げるようにして頭と尻尾を抑え、お腹の部分の殻をむきます。無理に箸を使う必要はなく、指を使ってむいてもOKです。



### 中華料理のいただき方