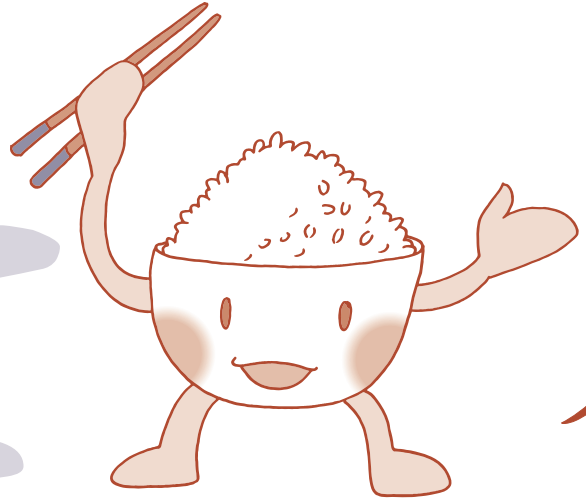


生きることに食べることに。

テレビでは美味しいお店の紹介や、産地からの採れたてレポートなどが花盛りです。豊富な「食」の情報…にもかかわらず、朝ご飯を食べなかったり、ファーストフードばかりだったり、子供たちの食事への関心が薄れているのが現状です。体を作り、人と人を結び、感謝の気持ちを育む、つまり人間として生きることに、食べることがあります。このことを、しっかりと子供たちに伝えるためにはどうしたらいいか。皆様と一緒に考えてみましょう。

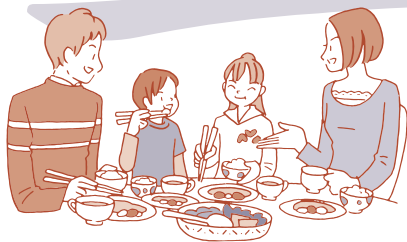


物のない安全な食品を選び、みずみずしい自然の生命力で命をイキイキ輝かせましょう。

誰かと一緒に
食べることの大切さ。

味わうという感覚的な楽しみと、人と食卓を共にする安らぎが一緒になって、食は美味しく楽しいものになります。同じものを食べて「美味しいね」「うん、美味しいね」で、つながるコミュニケーション。分かち合い、譲り合

う気持ちや思いやり、社会生活のマナーもそんな食事の中から生まれます。家族が一緒でも、そ



「自分」になること。自分が食べたものが



私たちは食べることで脳と体と心の健康を維持し成長しています。人の発展の長い歴史の中で、人はいろんなものを雑食し、エネルギーや栄養を効率よく摂取する知恵を得たおかげで、霊長類にはない大きく成長した脳と遺伝子学的には120歳まで生きられる強

自分の食生活について考える姿勢を。

山と川、海に囲まれた日本には、豊かな食と健康な食文化が息づいています。食文化を支えるのは、それぞれの家が大切に育てた家庭の味です。外でバランスの悪いものを食べても、その誤りに気づき整えられる姿勢は、日々の食習慣が導きます。大切なのは、美味しい旬の野菜や新鮮な魚や肉の

シガレディ本社
代表取締役社長 大野悦史

れぞれが思い思いのことをして、何を食べているのかわからず、味わう楽しみに欠けるばかりか、栄養も十分に消化されません。ゆつくり噛んで味わう落ち着いた団らんの中で、誰かと一緒に食べる大切さと、人と心を通わせ合う喜びを教えてください。

考えて食べると
興味が広がる。

自然の味わいはいつも同じではありません。地域や作り手、産地や調理法によっても違います。食卓に並ぶ野菜やお肉、魚の味や香りの違い、栄養を話題にして食べ



る習慣でお子さまたちの食への興味と感謝、考える姿勢を養いましょう。さらに食への関

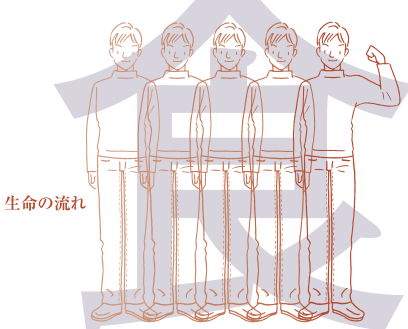
心を飛躍的に高めるのがキッチン。グツグツ煮えるお鍋から漂う、お味噌や醤油、出汁の風味やあたたかさ。美味しいものが次々と出来る体験は、さらに美味しいものをつくらうという動機づけにつながります。お手伝いから、今日からはぜひお任せね、になった時、子どもはプランニングの一切を考え、食を自分のものとしめます。安全な食を嗅ぎ取る力をキッチンですくすく伸ばしてあげてください。

最近の話題から考える

食善食誤 ①

ご覧になった方も多いのではないかと思いますが、《生きることに食べることに》というテーマは、最近NHKの「クローズアップ現代」でも取り上げられていました。いま日本人の一日当たりの平均摂取エネルギーは、終戦直後の昭和24年を下回るのだそうです。しかも、お菓子への出費は、主食の2倍にもなるという話でした。

う科学者の説を引いて語っていました。人の体は、年もすれば分子レベルではすっかり入れ替わっているのだそうです。ということは、いま食べているものが、いまの自分の生命の流れを形成するということ、とても無関心、無感動ではいられないわけです。



生命の流れ

人の体は、食を通して絶え間なく新しくなる