シュガーレディの食育かわら版 第二十九号

子は親を見て育つ。

身を美しくすると書いて「躾=しつけ」と読みます。車内で騒ぐ子どもを制止できない親、食べ散らかしや食べ残しを注意できない親・・・。昨今、しつけのできない親が増えています。しつけは、まわりの人を不快な気持ちにさせないための訓練。親が手本を示しながら、子どもに伝えていかなければならない社会常識です。今回は食育の観点から、親の役割りを考えてみましょう。

家族で食事していますか。

「しつけ」というと何か難しく聞こえますが、親が子どもと一緒に食卓を囲むことが、その基本的な一歩です。食卓には、子どもが人として成長できる宝物がたくさん載っています。箸の使い方をはじめ、時間を守ること、会話を楽しくすること、他の人を不快な思いにさせないこと…。家族揃った団らんは、大人になってからではなかなか習得できないものを、自然に子どもに身につけさせる機会です。内閣府の22年度調査によれば、『家族と一緒に夕食をとる子ども』は、小学生で約70%、中学生になると約半分に減ってしまいます。この数字をあなたはどう考えますか?

まず親が食に関心を。

早い年齢からの食卓離れは、塾などの事情もあるかも知れません。でも振り返ってみると、親自身も食事に対する関心が薄かったり、手間を惜しんだりしてはいなかったでしょうか。とくに子どもの味覚の成長には、親の役割りが大きいと言われています。たとえば日本の代表的な味である「お吸い物」。昔は出汁をひくといって、かつお節と昆布から旨味だけを引き出すことがふつうに行われ、そこには今の市販のお吸い物にはない自然の味がありました。親が作って食卓に出さない限り、そんな日本の美味しさも、子どもは知らずに大人になります。美味しいものを、美味しいと教えること。味覚も大切なしつけなのです。

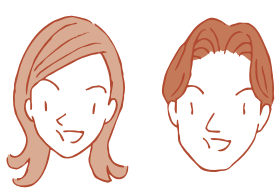
最近の話題から考える 食善食誤 ⑨

しつけの東西。

ヨーロッパでは、公共の場で子どもが騒いでいることはめったにありません。マナーやエチケット違反をした場合には、たとえ他人の子どもでも注意する光景も見かけられます。とくにドイツの家庭はしつけに厳しいようで、「犬と子どものしつけはドイツ人にさせろ」ということわざもあるくらいです。外食での子連れはほとんどなく、子どもはベビーシッターと家で食事。子どもは未だ一人前になっていない、大人の世界に子どもは入れないということを、小さいうちから教え込みます。夜7時以降は子どもの入店禁止という国もあるようで、この辺りが、夜中まで子連れでレストランで騒ぐ、日本人など東洋人とのちがいですね。

母の役割り、父の役割り。

個性豊かにのびのび育てよう。そうした考えに重きをおくあまり、家庭の役割りが失われ、社会性の乏しい子どもが増えています。「あまり口うるさいと、子どもに煙たがれることをあえて言うのが、親の勤めではないでしょうか。父親なら食卓で仕事のことや仲間のことを例に話してもいい。たとえ今は解らないことでも、数年後にはきっと納得するはずです。母親は、そんな会話ができるリラックスした食卓づくりを演出する。食卓の団らんは、子どもが幸せになるための夫婦のコラボレーションです。



食物の正しい選び方、美味しいいただき方を。

食育かわら版も、お陰さまで29号を重ねることができました。この辺でもう一度「食育」の意味を考えてみましょう。「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくこと」。この目的のために、3つの重要な柱があります。一つは、安全な食品を見分けて自分を守ること。二つ目は、世界の食料事情へ関心を向けること。三つ目は、礼儀や行儀に関するしつけです。私たちシュガーレディは、美味しくて安全な食品のご提供を通して、家庭の食卓の新しいあり方を考えるとともに、今後も食育に対して真摯に取り組んでいきたいと考えます。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健

ほんとうの美味しさを食卓へ
Sugarlady