

身を美しくすると書いて「しつけ」と読みます。しつけという最近では、ちょっと古いと言われがちですが、要は人としてのマナーを、子どもに身に付けさせること。「自由にのびのびと育てたい」という親の理想が、得てして放任になってしまっているのではないのでしょうか。食育でも、基本のひとつとされているのが礼儀や行儀に関するしつけ。今回は「食としつけ」について考えてみましょう。

身を美しくする躰。

まず食事の
あいさつから。

ある調査では小学生の70%、中学生の50%が正しく箸を持っていないというデータがあるそうです。正しく箸を持つ、良い姿勢で食事をする、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。こうした食事のマナーは、だれかがきちんと教えてあげなければ、身に付くものではありません。かつては大家族で食事をしていて、祖父母などが多少口うるさく孫に注意したものでした。核家族の現代、わが家では

ちょっと「しつけ」が不安と思っている方も多いのではないのでしょうか。「しつけ」の第一歩は、食事の



いただきます

最近の話題から考える

食善食誤 ⑮

子育て中のお母さんの代表的な悩みは「食事のしつけ」だと言います。遊び食べをして食事に集中しない子どもに、

しつけ適齢期

ピリピリしているお母さんも多いことでしょう。1歳半から3歳手前くらいまでは、言葉を理解する能力が発達していません。何度言ってもきかないときは、かわいそうですが食事を下げてしまったり、言葉以外のや



り方で食事の大切さを覚えさせる方法もあります。3歳から8歳くらいまでは、本格的な「しつけ期間」。いろいろなことをスポンジのように吸収できる期間です。食べることの大切さやお行儀のことも、言葉によって伝え理解させることができます。10歳から12歳になると、

脳が完成してしまうので、しつけはなかなか難しいと言われています。

あいさつから。家族の決め事のひとつとして、始めてみてはいかがでしょうか。



した。現在でも、臭いのきついものや食べこぼししやすいものなどを避けるのは、最低限のルールでしょう。プライベートとパブリックの区別を子ども時代にしつかりと。他の人に迷惑のかからない作法を身

家と外の 区別を。

最近、ネットなどでよく見かけるのが「電車内での飲食のマナー」です。JRの渋谷駅で駅弁を売っていた時代もあり、も

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしないとダメです。「いただきます」には、食材である動物や植物の命を頂くという意味が、また「ごちそうさま」は、もてなす行為に対する感謝の表現です。相手への思いやりにあふれた日本の食事のあいさつ。「しつけ」の根底にあるのは、そうした他者への思いやりや感謝、気配りといった社会性を備えさせることです。つまり、それは子どもへの思いやりと言っているいかもしれません。

相手への 思いやり。

に付けさせることが「しつけ」の基本です。

食事を一人で



企業としてのしつけがCSRです。CSRとは「Corporate Social Responsibility」の頭文字を取ったもので「企業の社会的責任」と訳されています。この言葉が急に出現したのは10年前くらいですが、シュガーレディは創業時からそのことを第一に考え、製造する際の化学合成添加物の排除など食品の安全性を通じてCSRを実践してきました。CSRは、決して新しい概念ではありません。社会に対してどうあるべきかという「企業としてのしつけ」だと考えています。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健