

「家庭でできる食育」

校長 村上俊二

平成十七年に食育基本法が制定され「食育」という言葉が使われ出して久しいです。もとより「食」は、人間が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間形成のために欠くことのできないものです。しかし、このように堅苦しく大仰に構えなくても、「食」は毎日毎日、どの家庭でも繰り返されるごく当たり前の事象です。その中で食に対する感謝の気持ちや、家族のふれあいなど、大切なことを子ども心に育てるチャンスにしたいものです。

ところで、あなたの家では、子どもが一人でご飯を炊けますか。身近にある簡単な食材を使ってみそ汁を作ることができますか。「そんなことはさせたことがあります」という方がたいいでしょ。ぜひ、やり方を教えてさせてみてください。そして、出来たら、「すごいね」「おいしいよ」とほめてやって、一緒に味わってください。親が忙しい時には、子どもがご飯を炊いてくれるようになりますよ。

ある地域の方からいただいた、小さなヒントです。気持ちに余裕のある夏休みに、ぜひ挑戦させてみてください。