

風の輪

食文化を子どもたちにも伝えてみましょう

水仙福祉会 管理栄養士



このお野菜な〜んだ?



この日のメニューは丹波で育てた「だいこんのたくあんを使った『牛肉とたくあんの炒めもの』

日本在住の人は日

本食、欧米在住の人は欧米食と、その土地に育まれた食べものがあります。それが体質に合い、アレルギーも少ないのです。食習慣は12才位で決まると言われていますので、実行できそうなところから

始めてみましょう。

① 余裕。早く起きる（早く寝る）。朝だけでも家族と食べましょう。

② 満足する。食べる時は、「おいしいね」とか会話して食べましょう。家庭により味は違うと思います。お母さんと言われると張り合いが出ます。旬のものはおいしいです。家族の健康管理を勧めましょう。

③ 食べものの本当の姿

4〜6面に食に関する関連記事掲載。

を見せる。流行の袋の、パンチのあるデザインに惑わされず、旬の野菜、サンマの形や光った色、目の色、米の稲穂、玄米や白米などを見せましょう。素材の味や形をすりこみましょう。つなげましょう。水族館に連れて行って、サバやイワシが泳いでいるのを見せ、漁師さんが苦労してとってくださっていることを話しましょう。スーパーの切身しか知らないのはちよつとつらい。それを「いただきます」と言って食べることを子どもにきちんと見せ、経験してもらい伝えましょう。

これらが大切なことだと思います。その一つひとつの積み重ねで、子どもは、自信をもって、健康で生きていく手段を得ます。

働くお母さんたちは特に、忙しいと思いますが、毎日少しずつでも実行してみてください。家族関係を作り、築き上げるのに、食生活はとてもしっかりやすい方法なのです。