

食育セミナー概要

開催日時：平成24年7月7日

(土) 午後1時30分～4時00分

開催場所：土佐市保健福祉センター

参加者数 71名

(講師、地域センタースタッフ除く)



1 講演 テーマ「台所に立つ子どもたち」

講師 (株)オフィス弁当の日 代表 竹下 和男 氏

高知は、弁当の日の取り組み後進県です。「子供の食事を作るのが楽しくて仕方ない」という親を作ることが大切である。ここにご紹介した乳がん患者で余命5ヶ月と宣告された母親が、5歳の子供に最後にしてあげたことは、家事と食事を作れることだった。

この子供は、今10歳になり、朝鰹節を削ってみそ汁を作っている。

この話を聞いて、目が潤んだり、ジンときた方は多いと思うが、小中学生に問い掛けるとこんな反応は少ない。それは相手の気持ちを考えるという脳が完成していないからだ。子供が小さな時から、自分がしたことを他人が喜んでくれる、こんな経験を積ませるようにしたい。

子供が台所に興味を持った時に、手伝わせさせたい。大きくなってから立たせようとしても難しい。子供が台所に立ちたいと思うのは次の3つの理由からである。

- ① 自分が役に立つことを証明したい。
人間は人の役に立たないと生きて行けない。
- ② 子供は0-7歳まで模倣の時代
人の真似をしながら覚えていく
- ③ 3-9歳で味覚が発達・完成する。
5歳頃が一番台所に立ちたがる



だから、子供には〇〇してほしいと言うのではなく、やって欲しいことを親が実践して見せれば、子供はそれをまねをしていく。

親が子供に言ってはいけないセリフは「今晚何食べたい。」だ。本来、子供に食べて欲しい食材や色々な味覚を味わい、身につけさせたい時に、このセリフを言っていると味覚の発達していない大学生になる。人間は本能として「甘い、脂、ダシ」を欲する。だから甘い、脂、流動食で幼児期を過ごした者は癖になり、大きくなっても正しい食生活に戻れない。

今、大学生の85%がとんでもない食を送っている。親が「台所に立たない」、「台所に立つことに価値がない」という世代・子供を育ててしまった。

料理学校の服部先生曰く、生徒に1年間かけて調理の全てを教えているのに、自分の食べ物を作る者は少ない。」、お金を稼ぐ技術としてしか見ていないので、お金にならないところはできないと嘆いている。

また、小学校の運動会では、一部の弁当を持ってこれない生徒がかわいそうという理由で、家族揃って弁当という景色が消えつつある。親子の絆・家族の絆という原風景がそこにあると思うのに。

私が滝宮小学校で実施した弁当の日の約束は、1 子供だけにやらず、2 5・6年生がやる、3 10月から初めて年間5回だった。

弁当の日の子供達を観察していると、内容を自慢し合ったり、他人に負けまいと工夫したりして、2回目、3回目となると全てを自分で作った子が出てきた。

子供が育つ環境を作るために弁当の日を始めたことが、親を育てることに繋がった。

また、料理を作って親にほめられた子供の中には、人に喜ばれることの嬉しさから勉強にも頑張った子もあった。皆さんは、親が作ってくれた料理はどれ位作れますか。また、あなたの子供は、あなたの料理を作れますか。自分が作れる料理は、子供が作れるように引き継ぎたい。

弁当の日の取り組みは、「家庭環境がかわいそうな子」も含め、変えることができる、育つことに繋がるということをこれからも伝えて行きたい。

2 質疑・意見交換

意見交換は、セミナー参加者が事前に参加申込書に記入した「お弁当の日について、聞いて見たいこと」等を中心に講師が答える形で進められた。

ー 参加申込書に記載された講師への質問 ー

○子供が野菜をすすんで食べるようにするにはどうしたらよいでしょうか。

○朝の短時間に調理をする時、休日等に準備していればよいもの。冷凍保存など工夫できる食材等について教えて下さい。

○夏の期間のお弁当の食中毒が気になります。注意すべき点を教えて頂きたい。

○学校とPTAとの関わり具合、また、学校での役割、家庭での役割について