

食事こそ 家族のきずな

① 女子栄養大学教授
食生態学

足立己幸

野性の動物は、食べることに
ためにその一生を費やします。
獲物を探し、獲物をとらえ、そ
れを食べるといふ行動は、自然
と子孫に伝わっていきます。

わたしたちの祖先も、かつて
は毎日の食料を手に入れるため
に労働の大半を費やしてきました。
そこでは、食料を生産した
り調理したりする場に、家族全
員が参加し、協力し合っていた
ので、食べ物をお口にするときの
喜びもひとしおだったことでは
しょう。

このような状況の中で、子供
たちは食べ物や食べ物をつくっ
てくれる人に対して、自然と感
謝の気持ちをもつようになって
いました。

食事に無関心、無感動でも 不思議ではない

一方、現代は、お金さえ払え
ば、何でも好きな物を好きなだ
け買って食べることができる時
代です。別の言い方をすれば、
食事づくりに参加しなくても食
べられるようになってしまった
のです。

例えば、自動販売機に硬貨を
入れ、ボタンを押せばお好みの
飲料缶が出てきます。インスタ
ント食品を買い置きしておけば、
いつでも好きな時に加熱するだ
けで空腹を満たすことができます。

食事づくりから 遠ざかった子供たち

このような食
事づくりから遠
ざかってしまっ
た社会環境の中
では、子供たち
が食事に感謝す
るところか、食
事に対して無関
心、無感動にな
ったとしてもち
っとも不思議で
はないのです。

増えてきた 時間差食事

家族そろって食卓を囲み、同
じ献立と一緒に食べるという伝
統的な食事様式に代わって、最
近は、一人で食事をするいわゆ
る「孤食」や、家族がバラバラ
に食べる「時間差食事」が増え
てきました。子供たちが食事に

対して無関心、無感動なのは、
こうした食事の仕方にも原因が
あるようです。

つまり、家族がそろって食事
をしなければ、親から子へと伝
えられるはずの食事の知識や、
食べ物に対する感謝の気持ちが
伝わらないままになってしまっ
からです。

子供に食べ物の大切さを教え、
感謝する気持ちを育てるため
は、何より親が積極的に食事づ
くりをすることです。そして、
できるだけ食事づくりの現場を
子供たちに見せることです。

その上で、世代の違った家族
が食卓を囲み、一家だんらんの
ひとときをもつようになれば、
子供たちが食べ物の知識や調理
を知る機会も増え、食事に対す
る考え方も変わってくるのでは
ないでしょうか。



お知らせコーナー

7月の各相談室の開設日は、
次のとおりです。お気軽にご利
用ください。

健康相談(第2・4火曜)
7月8日 大総会館
7月22日 文化会館
(午後1時半～3時)
※40歳以上の方は、健康手帳を
ご持参ください。

教育相談(毎火曜)
7月1・8・15・22・29日
中央公民館
(午後1時半～4時半)
※当日は、電話でも相談に応じ
ます。(☎②1111内線69)

行政相談(第木曜4)
7月24日
中央公民館
(午前9時～11時半)

心配ごと相談(毎火曜)
7月1・8・15・22・29日
中央公民館
(午後1時～4時)

お知らせコーナー

人権相談(第1・3火曜)
7月1・15日
中央公民館
(午後1時～4時)

心身障害児巡回相談
千葉県教育委員会では、心身
に障害があるお子さんの育児に
関する問題や就学など教育上の
問題で悩んでいる方々のために、
次により巡回相談を行います。
当日は、子供同伴でおいでく
ださいようご案内します。
■期日 7月24日(木)
■場所 県立東金養護学校

出張年金相談
千葉社会保険事務所の職員が、
直接皆さんの相談に応じます。
年金に関することなら何でも、
気軽ににご相談ください。
■日時 7月24日(木)
午前10時～午後3時
■場所 東金市厚生会館
(市役所隣)

※相談される方は、年金手帳等
資料ご持参ください。