

# パクパクだより



食べることは  
生きること!

一年のまとめということで...  
今回はコラムで  
お届けします!



生きとし生けるもの、生きていくために食べることは欠かすことが出来ません。野生の動物は、山や野、海などで、どこに何の食べ物があるか?どのようにして食べるのか?大変な苦勞をしながら食事をします。生きている時間の多くを、食べることに費やしているといっても過言ではありません。知能が発達した動物は、家族や仲間と連携を図りながら食事をします。その知識を代々受け継ぎ、食べるためのプロセスを大切にすることで、私たちは今日まで生きながらえてきました。

今、日本人における食環境はどうでしょうか?食品の6割を輸入に頼りつつ、多くの食品を残食として廃棄しています。また、厚生労働省の調査では、「適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について」「まったくない」、「あまりない」と回答する方が、20歳代及び30歳代の男性で7割、女性で約5割になるとも言われています。食べることに困る人は少ないけれども、食べ物を獲る、育てることから調理、食べるまでに至る、食のプロセスが軽視されている傾向にあるといえます。

食べること、生きることを大切に考えるために、平成17年に食育基本法が施行されました。また、パクパクだよりにおいても、乳幼児期の食事は、単に空腹を満たすだけのものになってはいけなことを、ここ何年かの間、お伝えしてきました。

私事です、私には皆さんのお子さんと同じくらい年齢の子供がいます。普段は一緒に食事をとることもままならない日もあり、父親として何も立派なことをしてあげていないのですが、休日に一緒にパン作りをしてみたところ、親子ともども大変嬉しい気持ちになりました。小麦粉が固まりになること、発酵はじっくり待たなければいけないこと、生地がぐんぐん膨らむこと、焼きたてはとてもいい香りがすること、子どもにとってはすべてが新しく、不思議な発見だったようです。上手に出来たことを褒めてあげたら、とても嬉しそうでした。パン屋さんの苦勞も少し分かったようです。何よりも、自分で作り、家族で食べた焼きたてパンが驚くほど美味しく、親子でビックリしてしまいました。



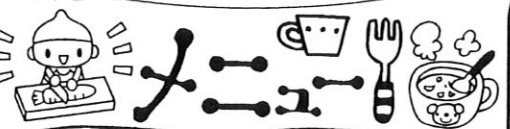
パンは、買えば簡単に、かつ安価に食べることが出来ます。今回作ったパンも、何も知らず、ただ空腹を満たすために食べたのであれば、ごくありふれた普通のパン...いや、それ以下のパンだったかもしれません。しかし食べるためのプロセスを知ること、食べるために必要な、一見すると無意味とも思われるような時間を、一緒に楽しく過ごすことで、普通のパンが特別なパンに生まれ変わりました。



繰り返しますが、食べることは生きることそのもの、子どもにとっては大きな楽しみの一つです。親がそこに愛情を注げば、子どもは本能的に愛されていることの喜びを感じます。食べ物が単なる体への栄養から、心の栄養に変わることを実感しました。

私が豊橋市役所保育課の管理栄養士業務に就いてから10年あまりの年月が経ちます。その間、「食育」という言葉は、かなり浸透してきたようです。ここ数年の食べ物に関するニュース、報道を振り返っても、「食」に対する関心が高くなっていることが感じられます。毎日は無理でも、食べること、生きることを大切に思い、親子で楽しい食体験を積み重ねる...それが乳幼児期の一番の食育です。これからも、皆さんが「食」をきっかけとして、親子の絆を深め、お子さんが心身ともに健やかに育まれていくことを願いつつ、今年度のパクパクだよりを終わりにしたいと思います。ご精読ありがとうございました。

## 親子でクッキング



### 切り干し大根のサラダ

#### 材料(4人分)と作り方

- 切り干し大根 25g
- ツナ缶 1缶(80g程度)
- きゅうり 1/3本
- にんじん 小1/3本
- しょうゆ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- すりごま(白) 小さじ2

1. 切り干し大根は戻しておく。食べやすい大きさに切り、ボイルして水気をよく切っておく。
  2. きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにしてボイルする。
  3. 材料が冷めてから、ツナ缶と調味料で和えたら出来上がり。
- ※ 切り干し大根は、日本人に足りていない食物繊維や鉄分を多く含んでいます。煮物以外にも積極的に取り入れたい食材の一つですね。

