

地域子育てネットワークだより (21) 2006年10月  
孤食にいませんか？

私たち人間は、悠久の歴史の中で自らに最も適した食についての豊かな知識、経験、そして文化を築き、食生活を実践してきました。しかし、わが国の食をめぐる現状は、ファーストフードや外食産業の普及により、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食など大きなゆがみが見られます。欲しい食べ物がいつでも、どこでも、なんでも手に入る現代社会では、その便利さゆえに、家族が揃って食卓を囲む機会を奪ってしまったように思えます。

親の帰りが毎晩遅く、家族ひとりひとりが忙しいスケジュールで過ごす毎日。子どもが、一人ぼっちでテレビを見ながら夕食をとる姿はあまりにも痛まし過ぎます。どんなに粗食であっても、家族で会話を楽しみながら食べるほうがはるかに健全な食生活ではないでしょうか。

子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けた、「キレない子ども」に育つ基礎となるものです。