



えんちょうコラム

今月から園長が特定の話題について保育士そして精神保健福祉士、時には1児の母としてつぶやく園長コラムを掲載します。なが〜い文章を子育て中に読むだなんて大変だと思いますので、気の向いた時、気になるテーマだった時、よかったら読んでください。

給食試食会を終えて

給食試食会へのご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。各ご家庭のお悩みや工夫などを知ることができ、短いながらも充実した時間となりました。

試食会で伝えさせていただいた、バランスのいい食事、7つのご食に気を付けること…できるに越したことはないですが、ママとパパが無理なく子育てできること、笑顔で子育てできることも同じくらい大切です。食べない、ムラがある、遊んでしまう、どれも乳幼児期のあるあるです。先生たちもよく分かっています。成長とともに落ち着いていくことがほとんどですので、あまりそこに焦点をあてすぎず、安心して今を笑い話にしてほしいと思います。

…何を食べるかより誰と食べるか？

私が非常勤講師をしている大学で大学生と話をしていると、子育ての“その先”が垣間見えることがあります。ストレス対処の話から「疲れた時どうしたい？」と聞いた時、ある学生は「お母さんが作ったご飯を食べたい」と答えました。メニューは“しいて言えばハンバーグ”なんだそう。それから、一人暮らしを辞めて実家に戻ることにした学生にその理由を聞くと「1人での食事が寂しくて実家でみんなでご飯を食べたいから」とのことでした。実家に帰ると通学に1時間以上もかかるのにそれよりも一緒にご飯を食べる人が欲しい、というのです。こうした話を聞くと“家族と食”は強い関連があるなあと感じたりします。そして、この学生たちは家族と楽しく食卓を囲んできたのだらうと容易に想像できるのです。実は「家族での食事の回数が多いほど、子どもの摂食障害、暴力的行動、うつ病が少ない」なんていう研究結果※も発表されており、“食べる”という行為に関すること(誰と食べる、どこで食べる、どんな雰囲気食べる等)は、気持ちとの繋がりが強いことが分かります。こんなことを言ったら栄養士の先生に、手作りご飯も大切よ！と怒られてしまうかもしれませんが、作ることに一生懸命で子どもに孤食をさせてしまうくらいであれば、買ってきたお惣菜でもいいから一緒に「おいしいね」と食べてほしいと思ってしまうのです(そんな言い訳してすぐわが娘と外食に行く私は怒られるべきですが)。楽をすることは決して悪いことではありません。「今大切にすべきことは何だろう」と考えながらほどほどに頑張してほしいと思います。

今はお子さんとの食事で大変だと感じることもあるかもしれませんが、今がんばっている保護者のみなさまに全力で拍手を送りたいと思います。👏

※「The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits」。[Nutrients. 2021 Mar 30;13(4):1138]