

— 長岡のお父さん・お母さんから寄せられた質問について、服部先生から  
アドバイスをいただきたいのですが、よろしいでしょうか。 —

食事の時間を楽しくしなくてはと思うのですが、ついつい  
小言が多くなってしまいます。

最近、食事は楽しく食べたいから、食事中は小言は言わないという人が  
増えているようですが、愛情を持って注意されることで、耐性がついて多  
少人から注意を受けても簡単にキレたり、ムカついたりしない子になるん  
ですよ。意外とこの小言が大切なんです。親がもっと「いただきます」「ご  
ちそうさま」から、食卓での過ごし方などを食事を通して教えなくてはい  
けません。ただ、感情的にイカるのではなく、愛情を持って注意し教えて  
あげることが大切なんです。

子どもも大人も忙しくてなかなか家族そろって食事をする  
ことができないのですが、どうしたらよいでしょうか。

食事は1日3回ですから、1年で1,095回という計算になります。30~40  
年前は、約800回は家族と一緒に食事をしていたはずですが、今はその三分  
の一程度かもしれません。親も共働きが多くなり、それぞれ仕事の関係、  
家庭の事情があり大変でしょう。ただ、特に子どもが3歳から8歳  
の間は、意識して家族一緒に食卓を囲むことです。それが無理なら、  
例えば、「朝食だけは毎日一緒に食べる」とか「必ず家族の誰かと  
一緒に食べる」とか、各家庭で工夫してほしいと思います。



夫婦共働きでのため、スーパーのお惣菜や外食の機会が  
多くなってしまおうのですが。

買っていいんですよ。冷凍食品を買ってストックしておいてもいいです  
しね。でも、市販のものは味が濃いですし、添加物も入っているものが多  
いので、一品は手作りを添えるようにしてはどうでしょう。また、ス  
ーパーのお惣菜でも、材料や作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れては  
いけませんね。

— 最後に、長岡のお父さん・お母さんへ  
服部先生から、「これだけは！」という  
メッセージをお願いします。 —

まずは、家族一緒に食事をしましょう。それぞれの家庭の事情があると  
思いますので、できる範囲で心がけてみてください。そして、親子で同じ  
ものを食べましょう。小さな子どもは、薄味にしたり、小さく切ったりし  
てあげればいいんです。また、食事中的テレビは消しましょう。毎日が無  
理ならまずは曜日を決めてチャレンジするのもいいですね。家庭の食卓は  
子どもの人格を形成する「しつけの場」です。また、家族が一緒  
に過ごし、家族の絆を深めるためのかけがえのない場所であり、大切な  
時間です。「我が家の食育」について少し考え、できるところからぜひ始め  
てみましょう！！

