

# 家庭教育つうしん

令和7年9月発行第94号

発行責任者：士別市教育委員会  
生涯学習部社会教育課  
(電話 26-7308)

メール：shakaikyoutu@city.shibetsu.lg.jp  
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

## 食事の大切さについて

食事は、単に栄養を摂取するだけでなく、健康、心の状態、社会的なつながり、そして生活の質を向上させるための重要な要素です。食事の大切さを理解し、実践することで、より健康で充実した生活を送ることができそうです。

今回は、「食事の大切さ」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

## 「食べる楽しさを感じていますか？」

学校で子どもたちの成長を見守る中で、そして私自身の経験を振り返る中で、食事の時間は単なる栄養補給ではないと強く感じています。

私にも、子どものころ好き嫌いがありました。例えば目玉焼きが嫌いで、母に「卵焼きがいい！」とよくわがママを言っていました。でも、忙しい母は「醤油をかければ同じだよ！」と一言。仕方なく自分で卵焼きを作ったものです。また、刺身をおいしいと思えず、「焼いて！」と言って、よく叱られました。

そんな私が、一人暮らしを始めて、料理をする大変さと楽しさを知りました。そして、不思議なことに、今まで苦手だった刺身が、今では一番のごちそうになっています。

料理をする手間や、食材への感謝、そして家族と一緒に食卓を囲む喜び。食べることへの向き合い方が変わったことで、私自身も少しずつ成長できたように感じます。

食べることは、子どもたちの体と心を育む大切な時間です。そして、好き嫌いを克服する小さな挑戦や、家族と笑い合う食卓の時間は、きっと子どもたちの未来を支える「生きる力」を育んでくれると思います。今日も「おいしい」の笑顔が見られるように。

(温根別小学校教頭：重森推進員)

## 「楽しい食事」

食事は、健康な身体を作るために栄養を摂るだけではなく、食事を楽しむことで心を育て、家族や友だちとコミュニケーションをとる機会になります。みんなで集まって食事をする雰囲気は安心して過ごせる場にもなり、「食事が楽しい、待ち遠しい」という気持ちに繋がります。

そして、「おいしいね」と話しをしながら食べると、同じ食べ物でもひとりで食べる時よりおいしく感じますよね。子どもは、誰かと食べることで食事が楽しくなり、食欲が増します。また、苦手な食べ物でも、身近な大人や友だちがおいしそうに食べている姿を見て、「一口だけ食べてみようかな」と思うようになります。バランスの取れた食事はもちろん大切ですが、みんなで食卓を囲み、その日の出来事や楽しかったことなど話ができる、食事がそんな時間になると素敵ですね。

(北星保育園副所長：水村推進員)

## 「食事の大切さ」

”1日の食事で30品目を摂る”という目安を耳にしたことはありませんか？

私は、その言葉にずいぶん苦しめられていました。それを実現するために苦労した…というわけではなく、料理が苦手な、その実践ができない自分は「ダメな母親」だと感じていたからです。

チャットGPTによると、これは昔の目安だそうです。30品目を毎日摂るのは大変で、「数をこなすこと」が目的になってしまいがちだったため、2000年以降は方針が変わり、今は「1日30品目」ではなく、「主食・主菜・副菜をそろえて、色々な食品群をバランスよく」この目安なら、私も必要以上に、負担に思わずに

いられたのに…と思います。

栄養について考えることが大切なのはもちろんですが、献立を考えることが準備をする人の負担になりすぎませんように。みんなで一緒に楽しく美味しいひとときを過ごせることも、食事の大切さだと思います。みんなで食べると苦手なもの、一口くらい頑張れるかもしれませんよね。

(士別市教育委員会青少年相談員：寺口推進員)

## 「生涯にわたる大切な食事」

私たちの健康を支える食事。特に大人は子どもたちにできるだけバランスよく、そしてたくさん食べて元気であって欲しいと願っていることと思います。しかしながら、その願いが強くなる一方で食事への意欲が湧かない、決まったものしか食べない、苦手なものが多い、食べることに集中できない、遊び食べをしてしまう等、毎日のお子さんの食事について心配されることも少なくはないことでしょう。特に幼児期は経験が浅いことから野菜嫌いや感覚的に不快感を抱いて手をつけない事例も多くあるかと思えます。

人は五感を大いに働かせながら、食事をおいしく摂りますが、子どもの「食べない」「食べられない」「食べたくない」には、味覚や嗅覚、触覚の過敏さ、こだわりや不安感等多くの原因が考えられ、また複数の原因が重なっている場合もあるのかもしれない。

その他、発達途中においては、手先の不器用さや筋力の弱さ等の身体的な要素から食事が苦手なお子さんも見られることでしょう。

いずれにしても、子ども時代の食経験は、大人が子どもにたくさん食べさせることが目的ではなく、食事の楽しい経験、記憶がどんどん増えるように、そして食材のおもしろさや豊かさに感謝する心を持てるようなきっかけ作りこそが、生涯にわたる豊かな食生活への土台となることを期待したいものです。

さあ、今日も家族そろっておいしく食べましょう！

(士別幼稚園園長：谷推進員)

## 「絵本や読書についてのおすすめ本」



「こっそりオムライス」

世界文化社 (2014.5) きむら ゆういち 作 江川 智穂 絵

オムライスを作るとき、どうやって作るか知っていますか？たまねぎとウイナーソーセージを炒める香り。熱したフライパンに卵が入ったときにたてる、ジュッという音。絵本を読みながらオムライスが食べたくなるはずです。絵本を読んだ後は、おうちの方と一緒に作ってみましょう。もちろん、使ったものを片付けるまでが料理ですので皆さんは片付けまでできるでしょうか？



「くらべて発見 食べものはどこからきたの？」

ほるぷ出版 (2023.11)

ユリア・デュア 作 木本 栄 訳 藤原 辰史 日本語版監修

牛乳に野菜、お肉に果物。毎日いろんなものを食べていますがお店で買ってきた食べものは、いったいどこからきたのでしょうか。この絵本は作者が実際に食べものを作っているところへ行き、見たり聞いたりしたことをまとめた本です。早速、絵本を開いて食べものがどこからきたのか学んでみましょう。



「からだおたすけ食べ物辞典 こんなときに食べる？」

KADOKAWA (2023.11) 牧野 直子 坂井 建雄 監修

「足が早くなりたい」「頭がよくなりたい」「風邪を治したい」、そんなときに、からだを助けてくれる食べ物はは何でしょうか？

栄養素のキャラクターといっしょに、必要な栄養素とその栄養素が含まれた食べ物、その食べ物をおいしく食べられる料理を知ることができます。

この本をきっかけに食べることの楽しさを味わってみませんか。

これらの本の他にも、関連図書を貸し出ししています。図書館へぜひお越しください♪

(市立士別図書館主査：澤田推進員)