

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

子供の食事
なぜなぜ

コンビニの食を与えることや外食することは愛情不足？

コンビニの食を与えることそのものだけを見て、愛情不足と考える必要はありません。

食は、食材を探す、獲得する、調理加工する、口に取り込む、咀嚼・嚥下する、消化・吸収するといった一連の過程の総称です。台所を片付ける、食器を洗う、ゴミを捨てるなどの行為もその周辺に属するものです。そういうことの全体に関わることによって、子どもは「生きる」ということを学ぶのであり、いわゆる食育もそういうことまでを視野に入れてなされるべきだと思います。またその過程は周囲のさまざまな人との関わりをともないながら行われるのです。コンビニの食を買い与えたり、外食するというのは、そういう食のさまざまな段階にちりばめられた楽しさや大切な経験の機会を欠く可能性のある断片化された行為であるということはいえるでしょう。それに、コンビニ食や外食の食品などは、味つけが濃かったり甘かったり、個性のない様な味であったり、高エネルギーや栄養バランスの偏りがあったり、原材料や添加物などの内容確認が難しかったりするものが多いので、子どもに与えるには問題となる要素もいろいろとあります。

食が乏しかった時代には、ほしくても我慢しなくてはならなかったり、それが得られたときに感激したり与えてくれる人への感謝の念をもったり、分かち食べる楽しさを味わったり、などがあったのでしょうか。

そういう時代の方が食の体験は豊かであったとも考えられ、コンビニの食とはずいぶん違うところです。他方コンビニやレストランなどの食には、自分では作るのが困難、珍味、ハレの贅沢、特別な社交の演出、あるいはまた準備・片付け不要の他者による食支援といったメリットもありますから、たとえばその味の画一性や栄養の偏りなどについては、コンビニでも販売しているカット野菜を加える、卵でとじるなど一手間加えたり、煮る、焼く、蒸す、揚げるなど調理法の異なるものを組み合わせたりするなど、一手間加えたり組み合わせを工夫したりすることで改善するなど、コンビニ食の利点を活かしつつ欠点を回避して、それを賢く使いこなすことをお勧めします。

引用文献：日本歯科医学会 子どもの食の問題に関するよくある質問と回答

オーブンで 旅行気分

塩ちんすこう



材料(15枚分)

小麦粉	100g
ラード	50g
砂糖	75g
塩	3g

作り方

- ① 材料をボールに入れよく混ぜる。(手でこね合わせて粉っぽさがなくまるまで混ぜる。)
- ② 15個分に分け、形を整える。(丸めて掌でつぶしてもOK)
- ③ 170度に熱したオーブンで15分焼く
- ④ オーブンから取り出し粗熱を取ったらできあがり。