１４.「一緒にご飯を食べよう」

２００７年７月１日　社会福祉法人　江刺保育園

家族みんなで、一緒にご飯を食べましょう。家族そろっての食事は、皆が家族であるということを、確認する時間です。家族の絆を強め、そして、一人ひとりの気持ちを確かめる時間が、食事の時間なのです。一日の生活の中で家族が同時にみんな揃って同じことするという時間は、この食事時間しかないと思います。この時間を大切な家族の時間にしましょう。朝ごはんの時は一日の予定を確認し、夕ご飯の時は、その日の出来事を報告しあう時間にしましょう。楽しい豊かな会話のできる時間にしてください。子どもたちは、いつでも、お父さん、お母さんと一緒にいたいと思っています。そして、いろんな話を聞いて欲しいと願っています。そんな、子どもたちのために、家族揃っての食事時間を、一日の中で、一番の楽しい時間にしてください。しかし、楽しい語らいのときだけではないかもしれません。時には一緒に涙を流す悲しい時、困難な出来事を、力を合わせて乗り越える決断をする時、いろいろな出来事を、家族が一緒に考え、心を一緒にする大切な時間が、食事の時です。**皆が、お互いを許しあい、お互いの喜びや悲しみを共有できる時間が、家族揃っての食事の時間なのです。**毎日の繰り返しの中での**大切な家族の時間**にして欲しいと思います。

この時、テレビやビデオをつけながら、食事をすることは、よくありません。テレビやビデオに、皆の興味が向いてしまっては、せっかくの会話ができなくなってしまいます。子どもたちの話も聴くことができませんし、子どもたちに、一日の出来事をお話してあげることも、できなくなってしまいます。家族の気持ちを共有することを、テレビやビデオに邪魔されてしまうのです。

小学校に、入る前の子どもたちは、心から、親を信頼しています。ですから、自分のことを、何でも知ってもらいたいと素直に思っているのです。この時代に、親子の信頼関係をしっかりと築き上げて欲しいと思います。そのためには、子どもの話を聞いてあげて、その訴えを受け入れてあげましょう。良いところは心から誉め、悪いところは優しく諭してあげましょう。子どもが楽しかったことを、親も一緒に楽しみ喜びましょう。悲しかったことは、親も一緒に涙を流しましょう。そんなことができる時間が、家族揃っての食事の時間なのです。

[じょうざの皮せんべい]

材料　　１０枚分
- ぎょうざの皮１０枚
- みりん、しょうゆ

作り方
- みりんとしょうゆを１：１の割合で混ぜたれを作る。
- ぎょうざのかわをそのたれに浸す。
- オーブントースターでカリッと焼く。

すごく、簡単にできます。ぜひお試し下さい。