

## 61. 食べること

2015.5.1 遠藤清賢

子どもたちの心身の成長と健康にとって最も大切なことは正しく「食べる」ということです。正しくということは、規則正しい時間に穀物、野菜、魚や肉など様々な栄養素が含まれている食事を摂ることが心と体の成長にとって非常に大切なことです。幼い子供たちは好き嫌いが決まっていません。離乳食から、普通食に切り替わる段階で嗜好が変化します。ほとんどの場合、保護者の嗜好がそのまま子どもに伝わり、好き嫌いが始まるのかもしれませんが。子どもたちも保護者の皆様も偏った食事ではなく、様々な食材の入った食事をしていれば好き嫌いなく何でもおいしく食べることができるようになります。

食事をすることは命を維持するために欠くことができません。成長するために、体を形成するためには必要な栄養を取らなければなりません。ですから健康な肉体と精神を持つためには本来好き嫌いがあるてはいけないのです。私たちの体は外から摂取した物質によって形成されます。精神を司る脳、様々な伝達物質、ホルモン、体内の酵素、全てが外部から摂取した様々な食材によって形成されます。それを好き嫌いによって必要な栄養素が体内になれば正常な成長ができなくなってしまいます。体の成長だけでなく正常な精神活動もできなくなってしまうのです。偏った食事ばかりしてしまうと体だけではなく、心にも支障をきたしてしまい、感情を抑えることができないとか、攻撃的になってしまうことがあるのです。正しい食事をするのが体と心を成長させるために絶対に必要なことなのです。

保護者の皆さんがよい子育てをしたいと思うならまず初めに何でもおいしく食べ、そしてお料理ができれば子育てはほぼ大丈夫だと私は思います。子どもたちが食事をするのが子育ての全ての基本になっています。お料理が上手とか下手ということはあまり重要ではありません。大人が美味しいとか美味しくないとか批判するかもしれませんが、大切なことはたくさんの食材を使い子どもの為にお料理することです。赤ちゃんたちはお母さんの作ったものは何でもおいしく食べることができるのです。おむつを交換した手で、子どもを抱っこした手で作ったお料理がその子にとって最高のお料理なのです。

ですから精一杯気持ちを込めて、いろいろな栄養が含まれている料理を作れるように頑張ってくださいと思います。お母さんの努力は子どもたちの成長に確実に良い結果をもたらしてくれます。そして、遅くそして心優しい人に成長できるはずですよ。



### バナナマフィン (5個分)

バナナ 1/2 本  
バター 30g  
卵 M1 個  
ホットケーキ  
ミックス 100g

### 作り方

1. バナナの皮をむき輪切りにして飾り用とする。  
(1人1~2枚)
2. 残りのバナナをボウルに入れフォークなどでつぶす。
3. ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。  
(生地が固い時は牛乳などを加え、調整する。)
4. マフィンカップに入れ 180℃のオーブンで  
12分くらい焼く。



奥州市江刺区男石1丁目3-5 社会福祉法人 江刺保育園 子育て支援事業  
電話 0197-35-1522 ファックス 0197-35-1741 も  
子育て広場「友遊広場」専用電話 090-7327-9686

Eメール [esahoiku@pup.waiwai-net.ne.jp](mailto:esahoiku@pup.waiwai-net.ne.jp) ホームページ <http://www.esashihoikuen.com/>