

食の工夫で子どもが伸びる!

……今日の夕食、何にしよう?
毎日の食卓に並ぶメニューを考えるのは結構大変なこと。育ちざかりの子どもを持つ親ならなおさらです。忙しい毎日でも、子どもの健やかな成長のためには、よく考え、納得できるメニューを作りたいもの。就学前から中学・高校生までの子を持つみなさんに、子どもの年齢また運動、受験対策などの状況に応じた食のアドバイスをお届けします。



経験する手順は小さい子もいっしょ。年長の子が手伝ってあげることもあるそう



7月に行われた「子ども料理教室」。参加した子どもたちは小1から小6までの男児3人、女児5人。同伴のお母さん・お父さんが見守るなか、神木千鶴さんやアシスタントといっしょにパン生地づくりやジャガイモの皮むきから料理にチャレンジした

子どもたちが作ったベーグル、ツナポテパテ、野菜、ジュワシュワはちみつレモン



**健やかな心・頭・体はここから
食が大きく広げる子育ての可能性**

日々の食事は、身長・体重や体力などの身体能力だけではなく、学校や家庭での学習を支える脳の成長にも深く関わっている。

食ビジネスや食育の担い手の育成を行うジャパン・フードコーディネーター・スクール(JFCS)の三井愛さんは話す。

「子どもの脳は誕生から12歳ころにかけて段階的に発達します。この発達期に必要な栄養を摂取することが大切です。その意味で子ども時代の適切な食事は、頭をよくする食事ともいえます」

芦屋市で子ども料理教室Ⅱ写真Ⅱを催している食育デザイナー・神木千鶴さん(キッチンスタジオ・フードアプローチ)は、「つくることを通して、子どもたちに食べることの魅力と大切さを体験させ、また家族とのつながりを深めてもらうこと」と目的を説明する。

「お店で食材を購入し、量をはかり、切ったりこねたり加熱したりして盛りつけるプロセスには、国語、社会、算数、理科、図工のすべてが含まれます。子どもたちにぜひ知ってほしい世界です」

多忙な毎日、つつい手軽なインスタント食品に頼ってしまいがち。いま一度、心・頭・体のすべてを伸ばす毎日の食事を見直してみよう。

年齢	脳	食
0	神経細胞の分裂・増殖	栄養摂取が強く影響
1	↓	↓
2	ほぼ終了	味覚の基盤の形成
3	脳の重量が大人に近づく	↓
4	↓	食事観の形成・確立
5	↓	↓
6	↓	↓
7	終了	↓
8	↓	↓
9	↓	↓
10	↓	↓
11	↓	↓
12	脳の機能を発揮する素地がほぼ完成	脳のエネルギー代謝をまかなう食事が必要

JFCS食育研究所の資料をもとに作成