

# 家庭でいただきます

## コミュニケーションを食べる

**家庭での食事は心身の成長や人格形成に大きな影響を与える**

近年は、ライフスタイルが多様化し、食習慣に対する悪影響も懸念されます。食へることは、栄養を取るだけでなく、心を育む、人を育てるといった重要な役割を持っています。特に、家庭での食事は、心身の成長や人格形成に大きな影響を与えます。

**食を通じたコミュニケーションが食を楽しくさせる**

近年では、家族の生活時間のずれや単独世帯の増加など、子どもだけで食事をする「孤食」といった健康面、精神面に影響する問題を生んでいます。食卓を囲んでの食事は、家族や仲間など人とのコミュニケーションを図る場として、重要な役割を

持っています。食卓での会話を通じて、家族のきずなや人とのふれあいを深め、社会性を育んだり、生活習慣を身に付けます。また、食を通じたコミュニケーションは、食を楽しくさせ、精神的な豊かさを与えてくれます。楽しく食卓を囲む機会をもつように心がけることが大切です。

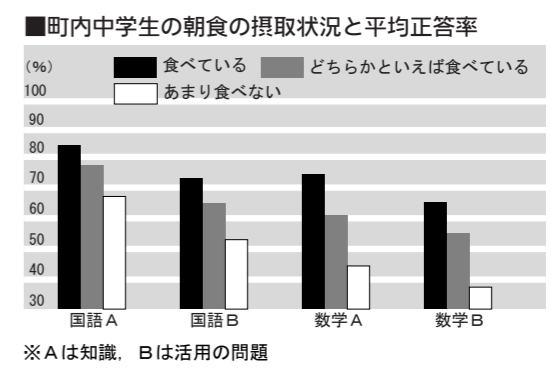
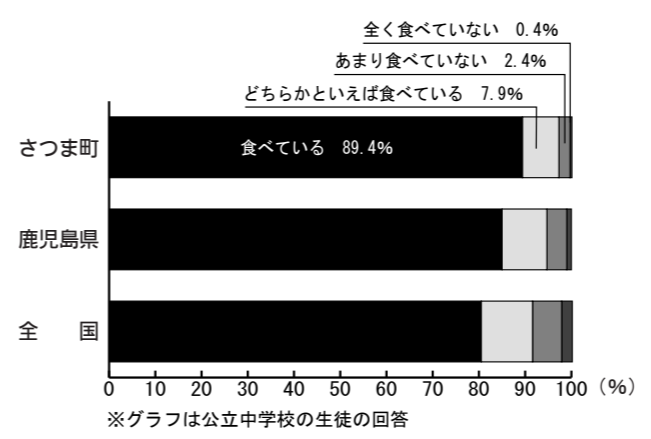
分なエネルギー源が脳に補給されて、集中力が高まり能力をフルに発揮させます。朝食を欠食する子どもは「つかれる」「いらいらする」などの傾向が見られることや学習意欲、体力の低下の要因のひとつとして指摘もされています。全国学力・学習状況調査の生活習慣に関するアンケート結果によると、毎日朝食を食べている子どももほぼ学力テストの得点が高い傾向にあることも明らかになってきています。

**朝食を食べて生活リズムを規則正しくする**

健康的な食生活を送るには、1日3度の食事を規則正しく取ることが重要です。特に、朝食は1日の生活リズムを規則正しくします。朝食を食べることで、脳にエネルギーを補給して、食べ物を口に運ぶ、噛む、飲み込むといった食行為が体全体を目覚めさせ、休息モードから活動モードへと切り替えてくれます。また、朝食を取ることで、十

また、朝食を取ることで、脳が元気を取り戻し、必要な微量栄養成分も確保して、肥満や糖尿病などの生活習慣病も予防することができま。朝食を欠食する人は、食事の時間が不規則で、食事の内容も偏りがちになります。朝食をしっかり取るためには、規則正しい生活リズムの確立が大切です。

Q. 朝食を毎朝食べていますか? =平成19年度全国学力・学習状況調査の生活習慣に関するアンケート結果=



### 家族で囲む食卓の時間を大切にしています

我が家は7人家族です。家族揃って朝晩の食事をします。色々な食べ物があふれ、食べ過ぎや栄養のバランスなど、食べ方を考えなければならぬ三世代が、ひとつの食卓を囲みます。ですから、我が家の食事は、とてもにぎやかです。

園で採れた野菜と地元の食材を使った手料理です。市販の便利なおかずもありますが、愛情のこもった手料理が、健康にもつながると考えるからです。子どもたちのお弁当も手作りで、親子のコミュニケーションにも役立っています。

- 久保秀司さんの家族 (柏原)
- 父 久保 清水さん (81歳)
  - 母 久保 和枝さん (79歳)
  - 本人 久保 秀司さん (54歳)
  - 妻 久保美恵子さん (49歳)
  - 長女 久保友香理さん (高校3年)
  - 次女 久保 摩純さん (高校1年)
  - 三女 久保 輝夏さん (中学1年)