

特集  
食事について考える

アンケート

のことだから……

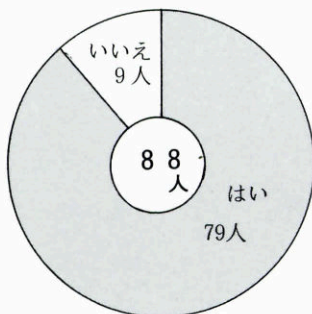
かすことのできないものです。  
い食生活・バランスのとれた食事を  
育成へとつながって行きます。  
体の流れ（生活リズム）はいかがで

リズムを養う上で、一番大切な時期  
事に関するアンケートをとってみま

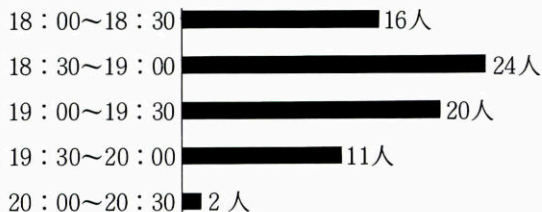
の食生活も見直してみましよう。



■食事の時間はほぼ決まっていますか



■夕食の時間帯



の時間ではないでしょうか。  
いくら子供でも、一人ではそ  
ぼそと食べるのでは、せつか  
くのお母さんの手作りでも食  
欲はわきません。夕食時「今  
日、こんな事があったよ」と  
一日の出来事を話し合う場を  
もつことは、大人にとっても  
大切な時間ですし、楽しい食  
事環境を作ることによって食  
欲の増進につながったり、心  
の栄養補給をしてあげること  
にもなります。  
「家族そろっての食事はほ  
とんどない」の方は、どうに  
か工夫して少しでも顔を合わ  
せることが出来るとよいです  
ね。

食生活の変化によって  
つくり出された偏食

現代の食生活は多様化して  
きましたが、反面食事の内容  
は、片寄っているといわれ  
ています。

また、加工食品や冷凍食品  
などの画一的な味に慣らされ  
て、多種多様な味を受けつけ  
なくなっている子供が増加し  
ている傾向があります。

食卓に並んだ「野菜」がお  
いしくないのか、「その味つ  
け」がおいしくないのかその  
判断がつかないのもその一例  
です。その食物を噛んだ時に、  
肉は肉の味、大根は大根の味

として十分に受けとめること  
のできる子供となって欲しい  
ものです。

そのためにも、これからは  
各家庭での食事の作り方の工  
夫、そして楽しい食事環境を  
作ることが必要ではないでしょ  
うか。

家族そろって食事を

■夕食は家族そろっていますか

