



幅広い世代が集まる 「地域の居場所づくり」

ボランティア団体 「来夢」



ボランティア団体「来夢」の皆さんは、子どもたちに栄養バランスの取れたおいしい食事や交流の場を提供することを目的に、NPO法人ワーカーズコープの協力を得て、「来夢」代表の小林さんが経営するカフェ「トムテ」で、月1回子ども食堂を開催しています。こども食堂で使われる食材は、団体の活動を支援する人や、地域の人による寄付などで成り立っており、その温かい支援に日々感謝していると話します。

子ども達との交流を楽しみにもこども食堂に集まるようになりました。また、祖父母世代と接点がない子どもにとっても、一緒に食事をしながら世代間交流が楽しめる場所になっています。小林さんはこども食堂だけでなく、高齢者買物支援も行っているといわれています。「来夢」は、地域が抱える悩みに対し、小さなことでもできることから支え合いの輪を広げ、1人でも多くの人を笑顔にするために仲間たちとこれからも活動していきます。



「こども食堂」開催概要

日時 毎月第3土曜日 11時30分～
場所 トムテ(古河市大山1513-10)
定員 20人(先着)
費用 子ども100円、高齢者200円、大人300円
※詳細は、問い合わせください。
申込・問 小林TEL 090-2543-9914

笑顔ある食卓にちょっとした工夫

- Q: 帰りが遅く食事の時間が合わない
A: 一緒に食事をしなくても同じ食卓につき、一日の出来事を話してみよう
- Q: 帰宅後、調理の時間がとれない
A: 購入した惣菜に自宅にある食材を加えたり、家族と一緒に盛り付けたりしてみよう

無理せず小さなことから
平成元年には783万だった共働き世帯は、平成29年には1188万に増加しています。そのため、仕事・家事・育児に追われ、食にかけられる時間を確保することが難しいと言われています。まずは、毎日の負担が誰かに偏ることがないように、家族でよく話し合い作業を分担し、余裕の持てる生活を送ることが食を育むことへの第一歩だと考えてみましょう。

必要なものは、
「こだわり」よりも「愛情」

また、「なに」を食べるのかわからなく「だれ」と「どのよう」に食べるかが、食育として大切であると併せて考え、小さなことでもいいので無理なくできることから始めてみましょう。

愛情は必ず伝わる

料理を作る時間が十分にあれば問題ありませんが、忙しい毎日の中では、出来合いの惣菜や弁当が食卓に並ぶ日があるかもしれません。無理なこだわりを持ってしまつと時間に追われ、せつかくの食事の時に会話ができないほど疲れたり、ストレスをためてしまいます。

限られた時間であるからこそ、親子の触れ合いを第一に考え、一緒に楽しく過ごすことを心掛けてみましょう。

健康的に成長してもらいたいという親の愛情は必ず子どもに伝わるはずですが、「食育＝手作り」という考えにこだわるのではなく、親子のコミュニケーションを通してしっかりと食の大切さを伝えることが、子どもたちの生きる力につながっていきます。

食育を通して自己管理能力を育成したい



古河第三小学校

(左) 国府田薫 校長
(右) 工藤萌 栄養職員

古河第三小学校では、食に関する知識や感謝、生産者の思いが伝わる給食を児童たちに提供できるよう、さまざまな取り組みを行っています。「子どもたちへの愛情はお母さんに負けません！ 苦手な食べ物でも栄養士や調理員の工夫により克服してもらえれば嬉しいです」と元気に語る栄養士の工藤さん。献立に地元産の野菜を取り入れたり教科書に登場する野菜を給食に使ったりして、児童が野菜に対して興味をもてるよう工夫を凝らしています。

また、毎月開催する献立会議では、学校関係者のほか保護者にも参加してもらい、家での食生活や給食の反響を献立に反映しています。健康な体があつてこそ学習意欲が湧き、学力向上にもつながります。将来自分で栄養バランスを考え、健康を管理できる能力を養うためにも、これからは食育に力を入れていきたいと校長先生は語ってくれました。