

## おべんとうのこと

コロは週1回、子ども達と野外料理を作りますが、その他の日はお弁当持ちです。負担にならないように、コロの中で簡単レシピを募集。そうしたら若いお母さんから“お弁当はすばらしい”という文章が寄せられ、1本取られてしまったなという気持ちになりました。

簡単レシピの小わざも役に立ちますが、それで“お弁当＝大変”感を軽くしようと思うのは間違いました。ぜひ読んでみてください。できそう・・・って思うかも。



### ＝ 我が家のお弁当 ＝

子どもの離乳食が3回食になると少しずつお弁当を持って外出するようになり、1才過ぎると外出してもしなくても、朝食後とりあえずお弁当箱に簡単な食べ物を詰めておいて、お腹がすいたらパッと出せるようにしていました。子どもが遊びに夢中になる頃にはお腹がすいてきていることが多いのですが、その場で食事をして、お昼寝までもうひと遊びできて気持ちよく過ごせました。

初めはおにぎりとゆでたにんじん・さつまいもなど、本当に簡単な有り合わせを入れていましたが、お腹がすいてよく食べると気づいたので、少しずつ入れるものを変えいきました。できる日はがんばって、できない日は簡単にという具合です。彩りよくと思ういろんな食材を調理するようになり、結果、家族の食事バランスもアップ。お弁当はすばらしい。日々楽しく研究中です。

### 食をめぐる遊び



公園で繰り広げられる食べ物屋さんごっこを見ていると、店に並んだ料理のメニューも、家族ごっここの食事シーンも、すこしづつ時代と共に変化しています。子どもは大人の文化を模倣して育っていくのですね。

食をめぐるやりとりの場は、多くの大切なことを学ぶ機会となります。欲求を表現すること、共感を得ること、自分が共感すること・・・。食べ物はお腹を満たしてくれるだけではなく、子どもと大人をしっかり結んでくれているのだと思います。

