

理事長語録6

in shibushi



講演会とはちょっと違う内容のお話です。不定期に掲載します。お楽しみに！

「子どもを伸ばす・子どものごはん」②

～子どもにとって、毎日の食事は成長に必要な栄養を補給するだけでなく、体と心、脳を育むために欠かせないものでもあります～

②毎日のごはんで 脳は育つ

幼児期はね、脳の土台を作っていく最も大切な時期。毎日のごはんが脳の成長にどう影響するのだろうか。

毎日毎食、「おなかすいた」そう言える脳を幼児期までに子ども達に作ってあげられたら万々歳ですね。子育て大成功ではないでしょうか？食べることでカラダの成長もあるのですが、それは「規則的」にも「自発的」にも「積極的」にも活動できていて とても意味のあることではないでしょうか？呼吸を整える、自律神経を整える、睡眠を整える、生きていくために必要な基本の機能を担い、食欲、情緒が安定ししっかり育っているという事です。

人間の脳は生まれて18年くらいかけて「人間」へと成長します。3歳までの時期に寝る、食べるといった行動がしっかりできてきて、7歳までになると人間らしい賢くてところが安定していくなど食のコントロールも含め規則正しい生活が定着し、いい生活習慣が身に付く、10歳になると「自分で考え」「自分で行動」「人を思いやる」など自発的で積極的にできるように積み重なって脳が育っていくのです。

毎日きちんと食事をとれることの幸せ、餓死のない豊かな環境がある中で「食」についての幸福感を伝えて育てていくのは難しいかもしれません。

生まれてから寝るのも飲むのも不規則で、食べ物の味もわからない赤ちゃんが離乳食から始まり、自ら「美味しい」「おなかすいた」と楽しみを感じられる子どもに育つことは、また「食」、毎日のごはんで養われて「きちんと食べられる脳」を育てられている証、一生の幸せが保障されているのだと思うんです。

毎日のごはんでも味噌汁がいい。昔の人はね、こう言った。「味噌汁は、朝の毒消し」とか「味噌汁は医者殺し」味噌汁を飲めばいろいろな雑菌も寄せ付けず元気で過ごせる。医者も商売できなくなるって。朝に飲む味噌汁は病気を予防するといって「発酵食品」が見直されているでしょ。味噌は一日もなくてはならないものであって、おふくろの味として一生忘れられない味になる。「五菜三根」の味噌汁を進めます。野菜と発酵食品とのバランスは、昔の人から受け継ぐもので次の世代にも受け継いでいって欲しい、毎日のごはんには欠かせないほんとの豊かさだと思います。