

タイトル

【予告あり】『大事件』トマト一つで人生が狂う

本文

こんにちは、悠です。

昨日のメールでは、
食育の最重要ポイントをお伝えしました。

- ・子どもの興味を引き出すこと
- ・考え方や価値観を育てること

食育で子どもの偏食を改善するために
とても大事なポイントなので、
覚えておいてくださいね。

今日のメールは

「特別なお知らせ」もあるので、
最後まで読んでもらえると嬉しいです。

さて今回は

「イライラしない食卓を作るたった一つの方法」

についてお話をしていきたいと思います。

僕が小学校で食育の実習をして
少し慣れてきたころのこと。

お世話になっていた栄養士の先生から

「ねえ、3年生の2組の先生の話聞いた？」

と声をかけられました。

僕が主に見ていたのは3組だったので、
他のクラスについては全くわからず、

「いや、わかりません…。何があったんですか？」

と返しました。

栄養士の先生によると、
2組では「衝撃的な事件」が起きてしまっていたのです……

ある児童(Kちゃんといいますね)がいつもトマトを残していて
それを毎回、

「給食は残さず食べなさい！」

「残食ゼロがクラス目標ですよ！」

と、担任の先生が注意していたそうです。

そして、事件が起こったその日は

給食の副菜が
Kちゃんの嫌いなトマトがたくさん入った

「トマトと葉物野菜のサラダ」でした。

この時のトマトは
食べやすいように
一口大のくし形になっていました。

でも、なかなかトマトを食べないKちゃんに

担任の先生がしびれを切らして

「Kさん！そのくらい一口で食べられます！」

「食べられないなら先生が手伝います！」

と、Kちゃんの口に無理やりトマトを押し込んで
食べさせようとしたんです。

Kちゃんは
びっくりしたのと
嫌いなトマトを無理やり食べさせられたことで
吐いてしまいました。

Kちゃんは吐いたショックでしばらく泣いていて、うまく話すことさえできない状態でした。
その後、Kちゃんは保健係の子が保健室に連れて行ってきて、そのまま休むことになりました。

先生はというと、
Kちゃんが吐いてしまったことで取り乱し、
片づけが給食の時間の最後までかかってしまいました。

「嫌いなトマトを無理やり口に押し込まれるなんて、
Kちゃん、怖かったらうな…。」

クラスみんなの前で吐いちゃったのも苦しかったらうし…

いつも先生に怒られてたのもあるから、
今回のことで
食べることに嫌いになってないといいな…。」

とっさにそう思ってしまいました。

Kちゃんは普段から

トマトを箸で掴んで口に近づけては皿に戻し、

お肉に乗せて食べようとしても
直前で野菜だけ外してしまう。

そういう姿があったと聞きました。

きっと、その日もKちゃんは

「今日こそ頑張って食べよう！」

と、食べる努力をしていたのでしょう。

だからこそ、
気持ちの準備ができる前に
無理やりトマトを食べさせられて

「トマトだ…。気持ち悪い！」

「食べたくない！！」

「嫌だ！！！」

と吐き出してしまったんだと思います。

この時のKちゃんのことを考えると

昔の
苦手な野菜を食べようとしているのに
どうしても食べられなかった自分と重ねてしまって

「頑張って食べようとしてたのに、
無理やり食べさせられるなんて苦しいよね…」

と、心が痛みました。

でも、担任の先生の気持ちもわかるんです。

何ヶ月も何ヶ月も
毎日同じことで注意をし続けるのは
かなり苦しいことです。

「なんでわかって貰えないんだろう」

「どうして食べてくれないんだろう」

「こんなに一生懸命やってるのに！」

そういう気持ちがあったんだと思います。

でも、
もし担任の先生に
食育の知識があったとしたら

無理やり食べさせようとはせず、

トマトを楽しく食べられるような手助けをして
担任の先生とKちゃんの両方が
給食の時間を楽しめるようになっていたと思います。

実はこれって
家庭でも同じことが言えます。

つまり

「知識があれば、子どもと食卓を囲む時間が幸せなものになる」

ってことなんです。

偏食を解決するための知識があれば、

たとえ食べられないものがあつたとしても、
食べられるようになるまでの間
親が少し頑張つて食育をするだけです。

偏食に限らず

- ・少食
- ・食欲の無さ
- ・食べ過ぎ
- ・早食い
- ・欠食
- ・孤食
- ・食のマナーの悪さ
- ・食べることに時間がかかりすぎる
- ・遊び食べ

など、

あなたが子どもの食の問題で悩むことも、
子どもが食べることで苦しい思いをすることも
知識があれば、無くせるものなんです。

そうしたら、
親子揃つて「食べる」ということに対して
前向きになれるんです。

例えば、

子どものためを思って工夫して作った料理を食べてもらえず、

「いいから食べなさい！」

「いらない！」

の繰り返しから、

「ママの作ったこれ美味しいね！」

「おかわり！」

と、子どもが、
食卓に出す料理を全部食べてくれるようになって

子どもの食にかけた努力が報われるようになる...

それって、すごく幸せなことですよ。

僕もかつて偏食だったので、
食べられない野菜が食べられるようになった時は

「うちの野菜ってこんなに美味しかったんだ...！」

と感動しました。

僕の母も、
自分が苦勞して作った料理を
残すことも、嫌そうな顔をすることもなく

美味しそうに食べる僕の姿を見て
嬉しくて泣いてしまいました。

それからうちの食卓では、
「食べなさい！」
という声は無くなり、

代わりに
「おかわり！」
という声が溢れるようになりました。

でも、

偏食を改善する知識がないと
子どもにとって
食べられないことに苦しむ時間が増えていってしまいます。

親にとっても、
どうすれば食べてくれるのか
うまくいくまで悩み続けることになってしまいます。

親も子どもも、
どんどん食べることに對するマイナスな気持ちが積もっていってしまうんです。

そうすると、
毎日の食事を考えるのが億劫になっていたり
気づいたら子どもの前でいつもイライラしていたり、

子どもも食事時間はいつもうつむいたままで、
食べる量も増えなかったり...

そして、それを繰り返すことで
悪循環になってしまう...

だからこそ、
知識を得て
偏食を改善する必要があるんです。

僕が今でこそ
食育で子どもの偏食を
改善できるようになったのは、

今思えば間違いなく
「知識を得る」ことに集中してきたからでした。

でもお母さんって、
知識を得ようと思っても

現代は選択肢が多過ぎて

「何を学んだらいいの？」

ってなってしまうと思うんです。

たぶんあなたが真っ先に思いつくのは

「子どもが食べられるような料理を作るための知識」

だと思います。

今は本屋に行けば、
「子どもが喜ぶ料理のレシピ」がたくさんありますし、

そういうものをテーマにした「料理教室」なんかもありますよね。

レシピや教室を活用して
あなたの料理スキルが上がれば、

確かに子どもが食べてくれるような工夫が
できるようになるかもしれません。

でも、それってあなたが苦勞し続けることには変わらないんです。

何か食べられないものが出てくるたびに、
子どもの嫌そうな顔や
残された食べ物を見ながら

それでも努力し続けなさいといけません。

そうすると、

子どもは
食べられないものは
全部周りが勝手になんとかしてくれると
思い込んでしまうので、

むしろ偏食が悪化したり
わがままになっていってしまいます。

それが行き過ぎて
90歳を超えても
介護施設の職員に理不尽な注文をつけ

思い通りにいかないと
痛癢を起こして手がつけられない人を
僕は何人も見てきました。

他には、
「SNSやブログの子育て情報を参考にする」
こともするかもしれません。

ただ、SNSやブログは
資格を持ってなくても発信ができてしまうため

発信している本人が正しいと思っていても
専門家から見たら、
根拠に欠ける信頼しにくい情報だったりします。

そういうものをあてにしてしまうと、
むしろ子どもの偏食が悪化してしまったり、
食べることから逃げるようになってしまうかもしれません。

でも、「正しい食育」を学べば

「頑張ってるのにうまくいかない...」

そういう悲劇を回避することができるんです。

食育は
子どもの食べることへの興味を引き出すので、
子どもが自分から喜んで食べるようになって
あなたは料理に追われることが無くなります。

子どもの食べることへの考え方や価値観が変わるので、
その場限りではなく
ずっと食べ続けることができるのです。

だからこそ、

「毎日の子育てが大変」

そんなお母さんにこそ、
「正しい食育」を学んでほしい。

なぜなら

食事は一生ついてきますし、
子育てをしていくにも避けては通れません。

給食がずっとあるわけじゃないので、
お弁当を作らないといけなくなるし

毎日の食事だってあります。

その度に
子どもの食べられるものに悩まされていたら
時間も精神力も保ちませんよね。

だから、食事の問題が解決できたら
子育て全般が楽になるんです。

さらに、食育の効果は
食事だけにはとどまらないんです。

どういうことかというと、

食育は子どもの好奇心や挑戦する力を育てるので、
子どもがいろんなことに興味をもって
自分から「やってみたい！」と、
積極的に行動するようになっていきます。

こうなってしまうと
親が「教育しなきゃ！」と意気込まなくても

子どもがひとりでに、
心身ともにどんどん成長していきます。

それって、すごく快適な生活だと思いませんか？

僕は、あなたにそういう生活を実現してほしいと思っています。

そして、その生活を実現するためには
食育が必要不可欠なんです。

僕には、
「食べることを楽しめる親子を増やしたい」
という理念があるので、

ここまでメールを読んでもくれた熱心なあなたには
食育を正しく理解してほしいと思っています。

これまでのメールで
「難しそう」と思ったところもあるかもしれませんが、

食育には型があるので、
それにそってやっていけば結果がでるようになっています。

なので、
心配せずに
食育の一步を踏み出してもらえたらと思います。

P.S.

昨日ちらっとお話していた食育の講座ですが、
ついに明日ご案内できることになりました。

明日の夜20時から、
3日間限定でご案内させていただきます。

僕が4年間学んできたことや
自分自身も偏食だったからこそお伝えできる内容を
ぎゅっと1つの講座にまとめました。

ご案内する講座に参加することで、
「何も気にせず、心から子どもとの食事を楽しむことができる」

そんな未来を受け取ることができます。

もし興味があれば、
通知をつけて見逃さないようにしておいてくださいね。

それでは、明日の20時をお楽しみに！