

タイトル

【講座募集は今日まで】「食育の方程式」が向いている人、向いていない人

本文

こんにちは、悠です。

講座の募集は今日の23時59分で終わります。

案内ページのカウントダウンが終わってしまうと、
ページが見れなくなるので、
早めに確認してみてくださいね。

案内はこちら

↓

レターURL

さて、今回は
「食育の方程式」が向いている人と
向いていない人の話をしていこうかなと思います。

今回の話を聞いて、
「私にあってそう!」と思ったら
ぜひ参加してほしいですし、

「私には向いてないかも、、、」と思ったら、
無理せず参加を見送っていただいて大丈夫です。

で、結論からお伝えすると、
「食育の方程式」が向いているなって思うのは

- ・学んだら一生使えるものを探している
- ・子どもに、将来病気にならないような食生活をしてほしいと思っている

そんな人は、
講座への参加を強くおすすめします。

逆に、ちょっと向いてないかなって思うのは

- ・子どもに喜ばれるようなレシピが知りたい
- ・どの子ども一発で偏食が改善する、魔法のような言葉を知りたい
- ・子どもの食生活は、成長した子どもがなんとかすると思っている

そういう場合は、
講座に参加しても
うまく活用できないかもしれません。

お伝えするか迷いましたが
参加したあとに

「思ってたのと違った・・・」
「求めているものじゃなかった」

となってしまうたらお互いに残念なので
あえて正直に伝えました。

僕としても
できるだけ多くの人に参加してもらって

子どもとの食事を心から楽しめるような人を
増やしたいと思っています。

でも、
あえて向いている人、
向いていない人をお伝えしたのは
理由があるんです。

それは僕が大学4年生の頃、
お世話になっていた学校での
給食試食会がきっかけでした。

給食試食会は、
小学校1年生の保護者を集めて、

「子どもたちは普段こんな給食食べてますよ～」

「給食への不安や、子どもの食の悩みあったら教えてくださいね～」

というのを
実際にその日の給食を食べながら話し合う行事です。

その試食会は毎年多くの保護者が参加していて、
僕が担当した回も30名ほど参加してくれていました。

やっぱり、
自分の子どもが普段学校でどんなもの食べてるかって
献立表だけじゃわからないものですよ。

だからこそ、
参加してくれる保護者の方は
子どもに関心が強く努力家な人ばかりでした。

そして、
その中にTさんという方がいました。

小6と小1の男の子のお母さんです。

で、このTさん、
1年生の男の子の偏食にめっちゃ困っていたんです。

食べないものは、
苦いものと酸っぱいもの。

サラダとか酢の物とか、
よく給食にも並ぶようなものが食べられない状態でした。

味の濃い青椒肉絲や回鍋肉も、
入っている野菜だけ避けて残していたようです。

でも、このTさんは努力家だったので、
子どもが苦手なものも食べられるように
料理の腕をひたすらに磨いていたんです。

お話を聞く中で普段の食事の写真を見せてもらったんですが、

毎日夕食は一汁三菜揃ってるし、
献立だってバランスが考えられていて。

肉も魚も野菜も豆も、たくさんの食材を使っていて、
一目で

「めっちゃ頑張ってるんだな」

と伝わってくるほどの内容。

僕は料理が本当に苦手だったので、
それだけ本気で
子どものために料理を頑張れることに尊敬でした。

普段の家での料理の様子を聞きながら僕は、

「これを毎日ってすごい頑張ってるじゃないですか！」

と素直に尊敬の気持ちを伝えました。

するとTさんは、

「でもどれだけ料理を頑張っても1年生の子は食べてくれないんです…」

「正直、食べてくれないのに頑張りが辛くて…」

「この前、あまりに食べてくれないので、カッとなって1年生の子を叩いてしまったんです…
それで大泣きされてしまって…」

「私ってダメな母親ですよね...」

と、うつむきながら話してくれました。

きっと、子どもを叩いてしまったなんて打ち明けるのは
すごい勇気が必要だったと思います。

でも、
これを聞いて僕は、
とっさに言葉が出てきませんでした。

下手なアドバイスをしたら、
Tさんのそれまでの頑張りを否定してしまうと思ったからです。

だから僕は、

「Tさんが子どものために頑張っていることは、
きっと子どもたちにも伝わっているので大丈夫ですよ」

と励ますことしかできませんでした。

給食試食会が終わって、
申し訳なさそうに会釈して帰っていった

悲しそうなTさんの後ろ姿が
今でも忘れられません。

もしかしたらTさんは、
今でも料理を頑張っていて苦しんでいるかもしれません。

あの時、僕がその場で

「料理を頑張らなくてもいい」
「シンプルな食事でもいいから、お子さんとの食事を楽しんでほしい」

と伝えることができているならば、
今頃Tさんの毎日は、間違いなく変わっていたと思います。

頑張っても食べてもらえない料理を作り続ける日々から救うことができたいでしょう。

あの時の、
苦しんでいるTさんの力になれなかった悔しさを、
昨日のことのよう思い出します…。

ただ、
子どもの食の問題を解決しようとしたとき
料理を頑張ろうと思ってしまうのは
仕方がないことだと思うんです。

なぜかという、
世の中の食育は

「食べ物を変えることしか考えていないから」

なんです。

もっと言うと、

「親が頑張って子どものために美味しい料理を作ってあげる」

「親が頑張って子どもが食べられるものを作ってあげる」

こういう考えが世間の人々の根本にあるからなんです。

でも、このやり方ってTさんのように、
親も子どもも不幸になりやすいんですね。

親は、終わらない料理の努力と
いつまでも食べてくれない子どもへのイライラで
神経がすり減っていきます。

食べてくれなかった料理を捨てる時って

心へのダメージ半端ないです。

まるで自分の頑張りを
そのままゴミ箱に捨てているようにすら感じます。

だからこそ、

苦手なものを
「なんとか子どもの口に合うように加工できないだろうか」

と考えるのではなく、

「どうしたら子どもが自分から『食べてみたいな』と思えるだろうか」

と、食べ物ではなく
【子どもを変える方法】を考えること。

これこそが、食育を成功させるために1番大切な考え方です。

もしあなたがTさんの
エピソードを聞いて、

私も料理ばかり頑張っちゃってるな...

って思っている
諦めることはありません。

「食育の方程式」で
これからの子どもとの生活が
180度変わることでしょ。

料理を頑張らなくていい
子どもに振り回されることのない食育の世界を
ぜひ体験してほしいです。

ぜひもう一度案内を読んでみてくださいね。

そしてあなたが、

「自分が作った食事を子どもに笑顔で食べてほしい」

「子どもが好んで食べるものだけ食べさせたら楽だけど

塩分や脂肪が多いものばかり食べて
将来子どもが生活習慣病になるのは避けたい」

という思いや、

「苦勞して料理をしているのに、ふざけて真面目に食べてくれなくてムカつく」

「頑張って作った料理をゴミ箱に捨てる毎日はもう嫌だ」

そんな気持ちがあれば、
今回の講座がお役に立てるでしょう。

【食育の方程式】では

「子どものために食事を工夫することがしんどい」

「食べない子どもにイライラする自分に自己嫌悪してしまう」

「それでも、子どもが食事を楽しめるようにしてあげたい」

「子どもの将来の健康のために食の面で妥協したくない」

そのために頑張りたい！

って思っている人には
どんどん参加して欲しいです。

僕自身、
過去に偏食で辛い思いをしてきているので

子どもたちに食事の楽しさを味わって欲しい。

偏食に対応する親が
どれだけ辛いかわかるので

純粹に子どもとの食卓を楽しめるようになってほしい。

そういう思いがあります。

なので、
僕の思いに共感してくれて
前向きに取り組める人は

僕もとことんサポートします。

ちょっと不安でも大丈夫。

やる気さえあれば、
現状なんていくらでも変わります。

少しでも興味があるなら、
このチャンスをつかんで欲しいなど
思っています。

案内はこちら

↓

レターURL

P.S.

ちなみにですが、

食育やったことないとか
栄養の知識がないとか
料理が苦手とか

そういうのは気にしなくていいです。

僕自身が料理は苦手でしたし笑
必要なことは講座の中で解説しています。

なので
「今のあなたがどうか？」ではなく

「これからどうしていきたいか？」
ということを考えてみてください。

あなたの「これから」に
『食育の方程式』が必要だと感じていたら
ぜひ飛び込んでみてくださいね。