

# わんぱくだより 月号

## 一緒に食べる“共食”の楽しさを感じて

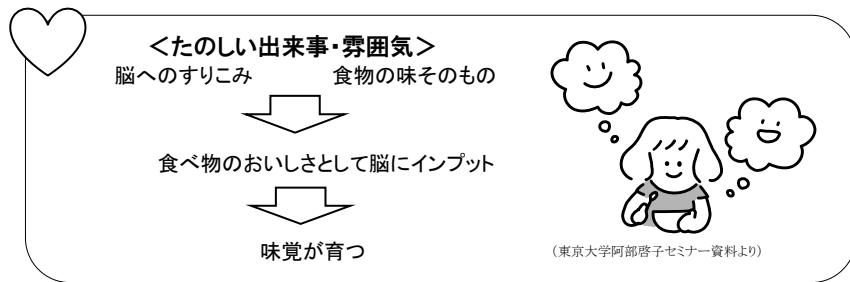
家族や仲間との食事で、「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」。誰もが感じる、食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しているのです。子どもが多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる“幸福で有意義な時間”を持ちたいですね。

### ◆記憶と食べ物の関係

アメリカの心理学者ゴートン・H・パウワーは、幸福なときには幸福なときのことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸なときの記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。



これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとってとても幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べものを見た時、幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。



・すいかを食べると？

→楽しかった「すいか割り」を思い出す



・おせち料理を食べると？

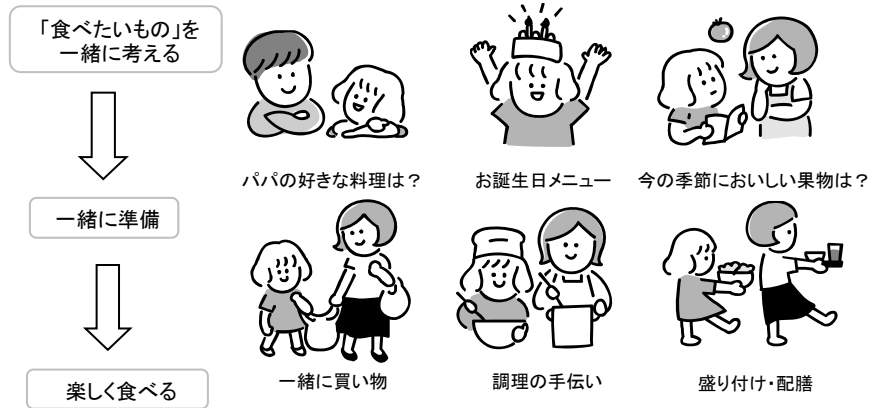
→家族とお正月を思い出す



### ◆食を楽しむ方法

子どもたちにとっては、ちょっとした変化が「食の楽しさ」につながります。マンネリになりがちな毎日の食事の中で、楽しみを見つけましょう。3つの方法をご紹介します。

#### 1-いつもと違った食事作りを楽しみましょう

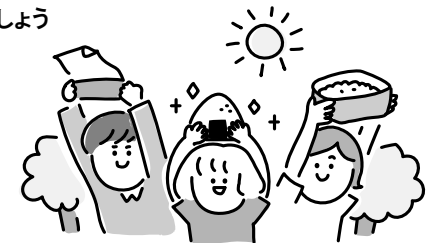


#### 2-いつもと違った場所で食を楽しみましょう

＜近くの公園でおにぎりパーティー＞

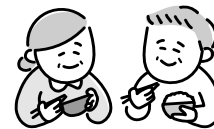
準備

- タッパーに入れた御飯
- のり
- さけフレーク
- ごま
- サランラップ



公園でラップおにぎりを作って楽しく食べましょう。

#### 3-おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食を楽しみましょう（敬老の日など）



日本では昔から「行事やお祭り」の際には、食を共にするというを通して、人とのつながりを深めてきました。特別な日の食事は、子どもたちの記憶に深く刻まれます。他世代と一緒に食べる食事は、子どもの豊かな育ちにつながります。