

家族みんなでの食事の温かさ

武田中学校 二年 有福 海優

私の両親は共働きです。そのため同居している祖母が、毎日食事を作ってくれます。祖母が作ってくれるおいしいご飯を、できるだけ家族そろって食べる”という暗黙のルールが我が家にはあります。そのおかげが私が一人ぼっちで食事をすることはほとんどありません。

近年両親の共働きで、子供が一人ぼっちで食事をする“孤食”が増加してきているというニュースをよく目にします。子供の孤食がいけない理由として、

(1) 食事のマナーが身につかなくなる

(2) 子供の栄養バランスが偏る

(3) コミュニケーション能力が欠落しやすい
の三つが挙げられています。

まず(1)の食事のマナーが身につかなくなるという問題についてです。私は幼い頃から家族と食事をしていたので、箸の持ち方や配膳

の仕方、食事中の作法など厳しく教わってき
ました。ですが、一人で食べていると誰も注
意せず、マナーを身につけられないため、恥
ずかしい目に合ってしまったという問題が起こ
っているそうです。

次に(2)の子供の栄養バランスが偏るとい
う問題についてです。我が家はいそがしい両親
に代わって祖母が食事を作ってくれています。
そのため栄養バランスも良く、昔ながらの料
理から最近の料理まで色々なものを作ってく
れます。また、一人で食事をしないので好き
嫌いをしなくなりました。ですが、一人で食
べていると好きなものだけ食べて残したり、
惣菜やコンビニ弁当ばかりで栄養バランスが
偏ってしまうという問題が起こっているそう
です。

最後に(3)のコミュニケーション能力が欠落
しやすいという問題についてです。我が家で
は会議などで帰りが遅くならない限りみんな
で食事をするので、その時にその日あった出

来事やこれからのことなど様々な話をしながら食事を楽しみます。ですが、一人で食事をすると「ながら食べる」や会話しないことにより、コミュニケーション能力が欠落しやすいという問題が起こっているそうです。

これらの問題を解決するために夕食は無理でも朝食は一緒に食べるようにする、毎日ではなくても二日や三日に一度一緒に食事をするなど各家族に合う解決策を考え、一人でも孤食をしている子供が減ったらいいなと考えました。

また、どうしても一緒に食事をするのが難しい家族では「子ども食堂」という選択肢があるそうです。子ども食堂は地域住民や自治体が主体となって無料または低価格で、子供たちに食事を提供するコミュニケーションの場です。ここでは栄養バランスの整った手作りで温かい食事が提供され、利用者や食堂の人ともコミュニケーションが取れるので、三つの問題を解決するのに繋がります。

このような問題を知って、毎日一生懸命ご飯を作ってくれる祖母や仕事が忙しくて一緒にご飯を食べてくれる両親にも、と感謝しなければならぬなと思いました。また、新型コロナウイルスの影響で、対面での食事や大勢での食事がさらに難しくなる社会になってしまっただけでなく、家族みんなでの温かい食事の場がこれ以上奪われぬような世界になっ
ていけばいいなと思います。