

一緒に食べる“共食”の楽しさを感じてみませんか

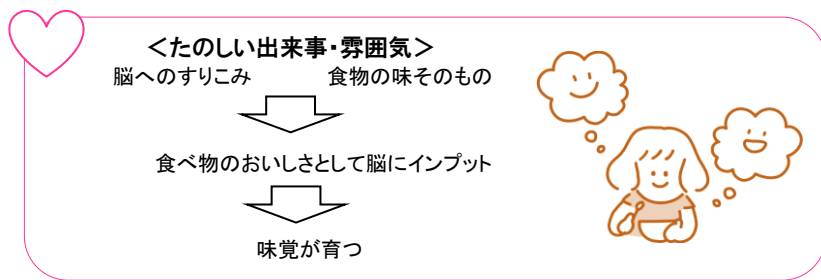
家族や仲間との食事で、「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」。誰もが感じる、食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しているのです。お子さまが多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる“幸福で有意義な時間”を持ちたいですね。

◆記憶と食べ物との関係

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



お子さまにとっては、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、楽しみを見つけてみませんか。

食事作りを楽しんでみませんか



9月29日は『十五夜』です！

お月見は、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。だんごやサトイモなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキなどの秋の七草を、東に向けてお供えます。月見台とはお月見をする場所のことです。縁側、ベランダ、窓辺など、月を眺められる場所があれば、そこが我が家の月見台です。そこに、ススキやお供えものを飾り、ご家庭でもお月見をしてみませんか？

例えば…

- ・縁側なら→縁側にちゃぶ台を出して…
 - ・ベランダなら→ベランダにテーブルを出して…
 - ・窓辺なら→出窓の張り出し部分を利用してお供えをして…
 - ・お庭なら→ガーデンテーブルを利用して…
- お子さまとの素敵な思い出になるといいですね。

