

「子どもの食と健康を考える」

2025年6月29日報告

前橋 明

名古屋で開催された「日本食育学会」に参加してまいりました。

改めて実感したのは、幼少期の食習慣が子どもたちの将来に大きな影響を与えるということです。食材の選び方や味の好み、食事の量やリズム等、私たちが日々子どもに提供する「食」が、将来の健康や生活習慣を左右するのです。

特に、まだ自分で食べ物を選ぶことができない幼児期には、大人が選択がすべてになります。ですから、私たち大人が「どんな食を子どもに与えるか」について意識をもつことが、とても重要だと強く感じました。

栄養のバランスや間食のタイミング、そして、旬の食材や自然な味わいを取り入れることも含め、日々の食卓が子どもの心とからだを育てていきます。

とはいえ、私たち大人も毎日忙しく、時間がないときには惣菜や加工食品に頼ることもありますし、ついつい味の濃いものや甘いおやつがほしくなることもありますよね。「わかっているけど難しい…」という現実と向き合うことも、私たちの日常の一部です。

だからこそ、完璧を目指すのではなく、「ちょっとだけ意識してみる」ことが大切なのだと思います。例えば、週に一度は家族で食事について話してみる、子どもといっしょに買い物をして野菜を選んでみる。そんな小さな一歩からでも、子どもにとって大きな学びになります。

子どもたちの未来のために、私たち大人が「食」について考えることを、これからもいっしょに続けていけたらと思います。