

【ある食堂にて】

グアム日本人学校 全日制 校長 工藤 雅敏

ある日、Wさん一家は、家族そろって買い物に出かけ、その帰りに、小さな食堂に入りました。「何になさいますか?」「僕、オムライス。」「私も。」二人の子供はオムライスを、そして、ご両親は天井を注文しました。

しばらくすると、オムライスが二つ、先に運ばれてきました。すぐにスプーンを手にしようとした子ども達を、お父さんが目でたしなめました。「全員のお料理が揃うまでは食べてはいけません。」というのが、W家の「決まり」なのです。やがて、天井が来ました。「さあ、食べようか。」とお父さんが言うと、4人はテーブルに向かって軽く一礼をし、「いただきます。」と食べ始めました。

「おいしいね。」「ウン、おいしい。」箸がドンドン進みます。やがて、みんなが食べ終わりました。するとまた、全員が一礼して声を合わせます。「ごちそうさまでした。」この挨拶が終わるまでは、席を離れてはいけません。「さあ、行こうか。」Wさんは子どもたちと一緒に店の外へ出ました。お勘定はお母さんが払います。ところが、なかなか出てきません。「僕、見てくるよ。」長男が様子を見に行くと、驚いた顔で戻ってきました。「大変だよ。お母さんが、お店のおじさんと喧嘩しているよ。」

そこへ二人が、出てきました。店のご主人は、Wさんの姿を見つけると、深々とお辞儀をしました。「今日は、私どもの店でお食事をさせていただき、誠に有り難うございます。私は家内と二人、此处で二十年間、何とかおいしいものをと、苦労してまいりました。」「しかし、今日のように、ご家族4人揃って『いただきます』『ごちそうさまでした』と、頭を下げていただいたのは、初めてです。料理人としてこれほどの喜びはありません。せめてものお礼に、お代はいただきます。」

「払います。いえ、要りません。」で、もめていたのです。Wさんは言いました。「家ではいつもしていることで、特別なことではありません。」しかし、ご主人は引っ込みません。今までの苦労を話すうちに、ついには、涙を流し始めました。「じゃ、こうしましょう。お気持ちを有り難くいただいて、半額だけ払わせてください。」ご主人は、その半額の代金を押しいただくようにして、一家の姿が見えなくなるまで、立ったまま見送っていました。

「ねえ、パパ。あのおじさん、何か悪いことしたの?」「そうじゃないんだよ。君たちがきれいに食べてくれたから喜んでくれたんだよ。」

そう答えながら、Wさんご両親は、ほのぼのとした温かい気持ちがしたのです。

子どもたちに伝えていきたい、大切な心だと思います。



【幼稚部より】

◆食育

食育ってなんでしょう。日本では、2005年に「食育基本法」が制定され、教育の現場でも「食」の重要性がうたわれています。幼稚部でも、9月を食育の月として、「食べることをみんなで考えて実践していきます。」

食べることは、生命に直結する大切なことです。将来、大人になったときに、自分で自分の健康を維持できる、非常時に対応できる、自立した食生活が営める力を養いたいと思います。

人の味覚が作られる幼児期に何を食べるかは、その後の食生活に繋がってきます。ご家庭でも食事の時間を大切にしてほしいと思います。

どうしたら、食べたいという気持ちが湧き、食べることが楽しくなっていくか、一緒に考えて行きましょう。

9月一週目は、栄養素について遊びながら学びます。先週、サツマイモの苗を畑に植えました。3学期には、自分たちの手で収穫して味見するのを楽しみにしたいと思います。昨年度はたくさんのサツマイモを収穫することが出来、皆でおいしくいただきました。



◆朝ご飯のすすめ

朝ご飯どうしていますか?朝ご飯をちゃんと食べずに来たお子さんは動きが悪いですよ。いつも元気な子がゴロゴロしているのを見ると、あ、今朝はお腹がすいているんだな、と分かります。朝食抜きは、体が目覚めないうえに、エネルギーが不足してくるので、午前中の活動に影響が出てきます。

朝は忙しい。確かにそうです。せっかく作っても食べない。食事の30分前には起きていないとおなかには空いてきません。登園時間に間に合うように食事の時間も考えて逆算すると、遅くとも、家を出る一時間前には起きていた方が良いでしょう。

朝食は、温かいご飯とお味噌汁だけでじゅうぶん。おかずもあったら、添えればいい。これだけで子どもは午前中元気いっぱい過ごせます。どうしても難しい時はバナナでもいいです。ごはんを一膳食べるのは大変な時は、目先を変えて、おにぎりにしたらペロッと食べられますよ。

食事の時間はだいたい15分から20分、長くても30分を目安にしてください。完璧じゃなくてもいいので、まずは一日の始まりを楽しくスタートしましょう。

(参考:母の友 2012,4月号)

このページに関するお問い合わせは日本人学校、補習授業校事務局734-8024/25までお気軽にお電話ください。詳細はホームページもぜひご覧ください。http://japaneseschoolguam.com/