

## 優秀賞 「食育の芽」

井口 友美

トントントン…。

部屋中に響く包丁の音。私が食育という言葉を意識するきっかけとなったのは、息子の初めての離乳食だった。トロトロなおかゆを作りたいのだが、ご飯の粒を細かくするのが予想以上に難しい。すりつぶそうにもうまきかず、濡らした包丁で刻む事にしたのだが、ご飯が包丁やまな板にくっついてしまい、なかなかはかどらない。料理が苦手な私にはこれ以上の方法は思いつかず、ただひたすらネバネバの包丁と格闘し続けた。

悪戦苦闘の末ようやくおかゆが完成。しかし本当の難関はここから。果たして息子は食べてくれるのだろうか。見た目からは想像もつかないくらい手間がかかったこのおかゆ。大泣きして拒絶されたらどうしよう。期待と不安が入り混じった空気の中、スプーンを口に近づけてみる。息子の表情が曇る。次の瞬間、初めて口の中に入ってきたスプーンの感触に驚いたのか、舌で押し出されてしまった。やっぱりダメかな。半分諦めながらも一度食べさせてみる。すると、「食べた。」驚きの表情はあいかわらずだが、息子は戸惑いながらもおかゆをゆっくりと口の中で動かし飲み込んでくれた。初めての母乳以外の食事。また一つ息子の成長を見ることができた私と夫は、嬉しさのあまり手を叩いて喜び合った。

息子はもうすぐ一歳。食べられる食材も増え元気に成長してくれている。睡眠、運動、成長を支える要素はいろいろあるが、中でも食事は重要な要素の一つだと思う。寝返り、はいはい、おすわり、たっち、息子の成長を見守っていると、食べ物から得られる栄養が体作りに大きく関わっていることを強く感じる。

同時に、いろんな食材をバランス良く食べてほしい。そのためにも私をもっと食について意識しないといけない。という気持ちが自然と芽生えてきた。今まで自分の食に関して、味が良ければいい、おなかが満たされればいいと考えてしまっていたこともあるが、これからは家族の健康のため、今まで以上に栄養バランスや調理方法を勉強し、私の心の「食育の芽」を育てていきたいと思う。