

子どもの頃、朝、母の台所でのまな板の音に気づいたり、田畑に出かける玄関の開く音、帰って来て着替えている音などが聞こえると「寝てはられない」と思ったものだ。そして、小さな子どもでも玄関掃きや廊下拭きなど朝ご飯前にしなければならぬ仕事があった。そして、一緒に食卓を囲んでの食事。おかずは今より粗末だったが、賑やかに食事をしていた。

しかし、今は、その頃に比べ夜遅くまで楽しいテレビドラマやニュース番組などあり、夜更かしの傾向にある。休みの日など「寝坊したいな」と思ってしまう。

それに食事準備にかかる時間は、その頃に比べると格段に短くなっている。予約をしておけばご飯も炊けている。忙しくて料理する時間がなくても、すぐに食べられるような弁当や食品がある。冷凍食品も数多く、便利になったものだ。

最近では、世の中が忙しくなってきた、子どもの学校や親の仕事の関係で家族全員がそろって食事をすることが少なくなっているのではないだろうかと危惧される。

京都市のある学校の調査では、平日は、朝夕とも家族全員がそろっているのは、20〜30%台であるが、「全員ではないが大人と一緒に」の割合は

高く、かなりの家庭で大人の加わった食事をしている結果が出ている。

休日の夕食は「家族全員で食べる」は、85%と比率が高く、家族団らん の場になっていることが窺えた。休日 に家族一緒に食事をするように心がけている家庭が高い割合を示している。

また、栄養を考えたり、好き嫌いが無いように献立を考えていると答えた人も多くいた。食事を大切にしたいと思っている家庭も多い。ホッとした。本市ではどうだろうか。

NHKの朝のドラマ「てっぺん」では、下宿の大家さんが手の込んだ愛情いっぱい料理をつくっている。下宿人の中の「誰のために」という一品。それを囲む下宿人たち。家族のように楽しい会話が弾む。なんとおいしいような料理だろう、と感じてしまう。

最近では、生活が多忙であるが、一週間のうちのどこかで下ごしらえから挑戦し、皆で「おいしいね」と会話が弾む料理を何度か作りたいたいと思わずにはられない。

子どもに早起きの習慣を付けるには、やはり大人の生活習慣が重要であろう。一日が、早起きから始まり、元気の出る朝ご飯を準備するためには、大人も早寝早起きに心がけなければと感じる。



毎月第1日曜日は「家庭の日」

毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。

青少年育成都留市民会議編集委員

連載・青少年健全育成シリーズ 第238回

# 「食卓を囲んで」

## 広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？  
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています  
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ先：行政管理課 秘書広報担当

### 広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,000	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,000	2カ月掲載

掲載月は、①2・3月②4・5月③6・7月④8・9月

⑤10・11月⑥12・1月の6パターンとなります。

掲載状況につきましては、下記をご参考としてください。  
また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄