

## 「表紙」～盛岡甘熟会 佐々木健治さん

表紙では、毎号、2・3ページ「これいいね！ラブコープ商品」で紹介する商品に関連する写真を掲載しています。採用する写真は1点になるわけですが、撮影時には「どう撮ったらおいしそうに見えるかな？」とみんなで知恵を絞り何パターンも撮っています。今回は、やむを得ずボツにした写真をお見せしま～す！

### こちらが採用した写真



とてもよく撮れているのですが、「ミニトマトが主役になる写真に」ということで、ボツに。

写真を見ていただくとお分かりになると思いますが、この日はとてもお天気が良く、ハウスの中は暑かった！何パターンも撮影にお付き合いいただいた佐々木健治さんには感謝しかありません。

ちょこっと撮影ウラ話でした～(\*^▽^\*)

### そして、こちらがボツにした写真



## 楽育しましょ！ に関連して

食を通じて子どもの成長を育む「食育」について、キッズ食育トレーナーの根本さやかさんのお話を紹介します。

### 「食育」って？

親元を離れて一人暮らしを始めたわが子の食事を、想像してみてください。もし、栄養が偏りがちなインスタント食品ばかりの毎日だとしたら、親としてはとても心配ですよね。どんなに頭脳明晰でも、体力に自信があっても、土台となる体が健康であるように、本人が日々の食事に気を付けていく必要があります。それが、まさに「自立」。そして、その自立を促すのが、子ども時代の「食育」です。



### 声かけのタイミング

とはいえ、急に「食育」を振りかざし、親のペースに子どもを巻き込んではいけません。親が台所仕事をしている時に、「それ、やりたい！」と子どもが言い出したら、チャンスです。親とすれば、内心「今はちょっと嫌だな」後にして欲しいな」と思うかもしれませんが、ここで子どもの気持ちに向き合えば、自立に向けた子どもの成長が一步前進します。その積み重ねが、子どもの自信となり、豊かな将来につながるのです。早い子なら2歳から、だいたい3～5歳くらいの子は「やりたい！」を連発することでしょう。毎回でなくても良いので、やりたい気持ちに寄り添っていくこと。それこそが、そのご家庭の「食育」になるでしょう。



### テレビや絵本も「食育」の手助けに

料理を作ることだけが「食育」ではありません。スーパーで食材を選んだり、畑で野菜を収穫したり、子ども向けの料理番組を楽しんだり、お友だちが食べている様子を見たり、食べ物が主役の絵本を読んだり。「食」に関わることは、身近にいっぱいあります。まずは、「食」と結びつくことを見つけて、親子で話をするところから始めてみてはいかがでしょうか。

