

特別読み切り

食育 Essay 57

食から元気なからだと豊かな心を

家族の体調や、雰囲気を感じとってあれこれ考え献立を組み立てているなど、食はやっぱり愛と幸せを創るんだ！



「野 菜が高くて～ ジュンコ先生どうしてます～？」女子会で食事をしながら話題は野菜高騰の話に。

「でもキャベツは必需品ですよ～ 免疫力が下がらないように食べさせなきゃ！だからウチはサービスピズ品狙いですよ。」とは、中学生の息子さんを持つお母さんの言葉。「へえ～そんなこと考えてるなんて偉いわね。」と感心していると、「なんだか元気がない時は肉！ 男の子だから筋力つけなきゃ。でもムネ肉は高いから唐揚げは一週間に一度！試験勉強の時は～」と、高校時代に調理科を卒業した彼女の話は続きます。

思春期であまり口を開かない息子さんの体調や、雰囲気を感じとって献立を考え、食卓に。確かに我が家も老いた両親の朝食には筋力を落とさない

ようにムネ肉は必ずサラダに添え、認知症の予防に魚も欠かさず、硬いものが食べられない父のためにりんごは煮てお腹の調子を整え、しじみのお味噌汁で元気に、と、あれこれ考え献立を組み立てているな～と、食はやっぱり愛と幸せを創るんだ！

今 でも当時のノートを大事に持っていて、台所で活躍しているという彼女。「先生の話もおもしろくて、『ご主人が急にお客さんを連れてきたら中華料理を作るのよ。フライパン一つで作って大皿に盛り付ければいい奥さんだと言われるから』となるほど書き留めたことも。ノートには何でも書いてるわ。」と食の話満載の食事会。

確かに私も自由学園時代のお料理ノートだけは捨てられず、今でも側に。ホテルの厨房に就職した友人からは、コロナ禍で仕事が減った時にお料理ノートを見ながら、新たな献立作りに研究を続けたとの話を聞いたこともあり、お料理ノートって当時の思い出と共に、基本を新たな力にするんだなと感じたところで、女子会が終了。

「あ ～幸せ！ 美味しいお料理いただきちゃって、今日は息子にも優しくできるわ！」と可愛らしい声を出した彼女の声に大笑い。美味しさは人を優しくする・・・、本当にいい時間を過ごしたジュンコ先生。

寒い寒い冬を耐え、春への期待を膨らませるこの季節。桜の蕾が少しずつ膨らむように、ウエルのお店の春の献立に胸膨らませ、さあ、優しさ求めにでかけましょう。春を求めにでかけましょう！

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

