

Comfort+food

【コンフォートフード】
子どもに食べたものや甘いもの
食べるとほっとするもの、幸福を感じるもの



クリスマス
特別号

2~3歳ごろからの「嗜好学習」は、味だけで“おいしさ”を判断するのではなく、食事のときの環境や身体の状態、五感で感じる体験などあらゆる情報が積み重なって“好き嫌い”を判断するようになる！

好きだった給食

- 1位 揚げパン
- 2位 カレーライス
- 3位 ソフト麺

好きなおふくろの味

- 1位 カレーライス
- 2位 味噌汁
- 3位 肉じゃが

奥さんに作ってほしい

- 1位 カレーライス
- 2位 ハンバーグ
- 3位 肉じゃが

Cancam.jp より抜粋

もしやカレーが好き人が多いのは、みんなで食べた楽しい記憶があるから!?今は好き嫌いがあっても、長い目で見ると食事は楽しい!という印象が大切なのかも。食べると元気になるような「コンフォートフード」あなたもありますか?

儂い恋?

ブッシュドノエルの由来



諸説あるが、一説では貧しい青年が好きな女の子へのクリスマスプレゼントとして、せめてもの思いで薪一束を送ったという話から、薪をかたどったケーキを食べるようになったという。プレゼントは気持ちが大事…☺



毎月22日は ショートケーキの日



カレンダーの22日の上は必ず15日(いちご)がある!という理由でショートケーキの日になったそう。日本人は紅白の色合いにオススメです。イメージもあって、お祝い=ケーキ。が定着したのかな?

たべもののチカラで 自分の機嫌をとってみる



「イヤイヤー!」と戦う日々や「ちょっと手伝ってよ!」の日に疲れたときには、「一緒に大好物を食べる日」をつくってお互いの心のおだやかレベルを復活させる!でも、一人でゆっくりのんびり食べて落ち着く時間を確保するのも大事。自分のために、大切な人のために、その時その時に合った方法でリフレッシュを☺



担当 ナツミ
健康とダイエットのために野菜摂取o鍋、食べすぎています●



大切な人がいる人に読んでほしい。

飛行機が故障し砂漠に不時着した操縦士の「ぼく」は、小惑星からやってきた「王子」と出会う。王子はある小惑星で一輪のバラ（喋れる！）を大切に育てていたが、バラと喧嘩をしてしまう。それをきっかけに、色んな星を旅してきて、地球に辿り着いた。「ぼく」が、「王子」の話を聞きながら物語が進んでいく。

王子が旅した6つの星

- ・王様の星
- ・自惚れ屋の星
- ・酒浸りの星
- ・実業家の星
- ・点灯人の星
- ・地理学者の星



「地球の人間たちはその集まりだ！」と王子は言う。権力、人気、快楽、財力、労働、学問…どれも誰もがのめり込んでしまいやすいもの。

1輪のバラ

王子の星に1輪しかなかったバラが、地球には沢山あると知り落ち込む王子。しかし、自分にとって大切なのは、水をあげ、毛虫をやっつけ、愚痴や自慢を聞き、大事に育てたあの1輪のバラだけだということに気付く。

「君がバラのために使った時間が長ければ長いほど、バラは君にとって大切な存在になるんだ」
と友達になったキツネが言う。

あなたにとってのバラは、
家族、恋人、子ども…誰が当てはまりますか？

星の王子さまが伝えたかったこと

「心で見なければ、大切なことは目に見えない」

「愛はお互いを見つめ合うことではなく、ともに同じ方向を見つめることである」

「大人はだれも、はじめは子供だった。しかし、そのことを忘れずにいる大人は、いくらもない」



Special column

クリスマスは我が家にとって、誕生日よりも他のどんな季節の行事よりも一大イベントである。「サンタさんへ」と子どもたちが書いて家のポストに入れておいた手紙は、次の朝にはちゃんと消えてなくなっていた。子どもたちが小さかった頃は、夜遅くインターホン越しに一瞬姿が見えたり、家の前を駆け抜ける(!)サンタもいた。朝起きるとプレゼントが枕元に置かれ、ツリーの下には、サンタさんが食べかけのビスケットと飲みかけのミルクが残っていた。子どもたちの驚く顔やドキドキする顔、嬉しい顔を見るのが本当に、本当に幸せだった。

あれから随分と月日は経ったけれど、今も家族の会話の中に「サンタさんって本当は…」という話題は、一度も出たことがない。長い間付き合っていて貰い、プレゼントを貰っていたのは私達の方だったのかもしれないなあ…と、夫と二人だけのクリスマスにそう思った。

今はもう家を離れ、別々の場所でそれぞれのクリスマスを過ごすようになった子どもたちよ、今までずっと付き合ってくれて、宝物のような時間をありがとう。今度はあなた達が誰かのサンタクロースになってあげてね。だって、サンタクロースは本当に、絶対にいるんだから…♪



コラム執筆 マリコ

冬用長靴を新調したので、雪かきも前向きに楽しむ予定o