

食事のお手伝いを通して、 お子さんの自己有用感を育みましょう♪

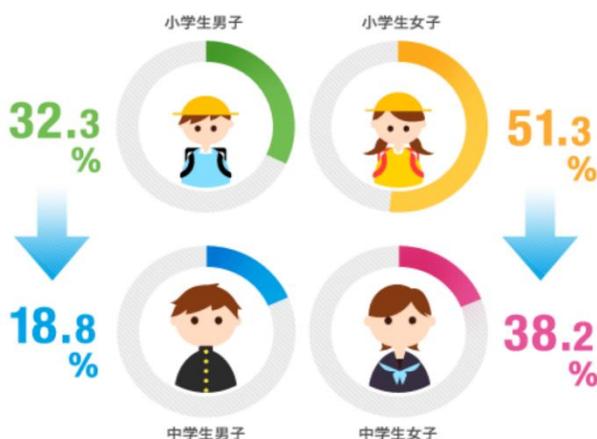
7月に入り、夏休みが近づいてきました。未だ新型コロナウイルス感染症の収束が兆しが見えず、今年の夏休みも、家族でどこかに出かけることに不安を感じる人も多いと思います。家で過ごすことが多くなるからこそ、家族のチームワークを高めるために、親子で料理をするなど、お子さんに食事のお手伝いをお願いするのはいかがでしょうか。



文部科学省の調査によると、多くの小学生が家で食事のお手伝いをしていますが、中学生になるとお手伝いをする子どもの割合が少なくなっています。食事の準備、あと片づけなどのお手伝いをする事で、食への関心が高まるだけでなく、お子さん自身が「人のために役に立っているという感情（自己有用感）」を育むことができます。

また、ご家庭でお子さんに包丁を使わせる機会が少ないため、小学校の調理実習の時に、初めて包丁を使ったという子も少なくありません。「怪我でもしたら…」と心配になる気持ちも分かりますが、お子さんが将来、自立して生活できるようにすることが子育ての本質と言われています。食事のお手伝いを通して、包丁の使い方や配膳の仕方、食器の洗い方などを教えるだけでなく、お子さんが「家族の役に立っている」という自己有用感を育てていけたらいいですね。

料理のお手伝いをしている割合



※平成24年版食育白書

お手伝いが子どもにもたらす 子どもの成長を支える役割

自己肯定感・自己有用感を育む
親子のコミュニケーションになる
責任感がつく



※お手伝いの大切さについては、令和2年度「家庭教育だより第4号」で紹介していますので、ご覧ください。

