



今回の漫画では「煮込んだ大根にはあまり栄養がない」という残念な結果をお伝えすることになってしまいました。

ただ、逆に、生の大根や大根おろしには、体にいい栄養や消化酵素がたくさん含まれていることを知っていただけたかと思います。

それから、もうひとつ考えたことがあります。  
それは、「食べる」ことの役割について。

「食べる」ことには、生きるためのエネルギーや健康を維持するための栄養を取り込むという大事な役割がありますが、それだけではありません。

おいしい、楽しいという満足感が得られ、体だけでなく心の健康にも大きく影響します。旬のものを食べて季節を感じるのもいいですね。

また、人とのコミュニケーションの場を作るという役割もあります。「どんな献立にしようか？」と話し合っ一緒に作ったり、家族や友達と一緒に食べることで会話が生まれたり、また、「おいしかったね」と感想を言い合ったり・・・。

そして、ほかにもこんなコミュニケーションの方法があります。



みなさんも、上の絵にあるような食べ物の話、1日1回は周りの人としていませんか？「今日の給食、何？」とか「目玉焼きには何かける？」とか「どこのラーメンが好き？」とか。それに、話題がなくて困った時に食べ物のお話にも助けられることも多いはずですよ。

こんなことを考えると、あまり栄養がなかった「おでんの大根」も、「食」のために、いい仕事をしていると思いませんか？

