



# 子育てコラム

## ～親子でやってみよう!～

第6回：親子のコミュニケーションで脳を鍛える!?  
～食卓編～

前回の復習

ワーキングメモリって？



ワーキングメモリとは、脳に入ってきた情報を一時的に覚えて、その情報を出し入れする力です。読み書きや計算の基本となる力で、「国語」「算数」はもちろんのこと、「図画工作」のような作業工程を考えるのにも大切です。

### 「こ食」の問題点とは？

問題点として、食事のメニューが家族でバラバラだと「おいしい」「あまい」等の味や「トッピングの内容」「焼き加減」などの見た目を親子でいっしょに楽しめない事があげられます。

「こ食」って何？

漢字で書くと「個食」と書きます。

「個食」とは、家族で食卓を囲んで食事をしますが、それぞれ違う食事メニューを食べる事です。

家族でメニューが違っていると、好きな食べ物や味の好みで、どうしても栄養が偏ってしまいます。

「こ食」が子どもたちに与える影響？

### 「こ食」とワーキングメモリ

同じ食事メニューにすることで、味や見た目を親子で共有できます。同じ物を食べることで、「何が入ってるの?」「どうやって作るの?」など作った料理の話をする事でワーキングメモリを刺激できます。

### 食卓で脳トレ

料理には様々な調理方法があり、家庭のオリジナルレシピなんかもあるのではないでしょうか。

例えば、「トマト」ひとつ取っても様々な食べ方があります。そのまま生で食べたり、漬けてソースにしたり、ケチャップの主な材料はトマトですよ。このように、一つの食材だけでも会話が広がります。どんな食材を使っているかをクイズ形式にすると楽しく会話できます。作る場所からお手伝いしてもらうのも良いですね。

親子で食事を通してコミュニケーションを深めてみましょう。

### Point! 食卓からつながる！子どもたちの成長！

- ① 調理方法の話（例：「煮込んで食べるとおいしいね」「油で揚げるとサクサクになるね」）
- ② 食材の話（例：「何が入ってるのか考えてみて」「細かく切ったにんじんが入ってるよ」）
- ③ 親子でクッキングを楽しむのもgood！（簡単なお手伝いからお願いしてみましよう。）