

尾木ママと一緒に子育ての悩みを語り合う「ウワサの保護者会」!!
今回のテーマは「どうなの?となりの朝ごはん」

【今回のホゴシャーズ】

- チェリー (母) : 長女・中3 / 次女・小1
- マロン (母) : 長女・中3 / 次女・中1
- ピーチ (母) : 長女・小5 / 次女・年少
- めじろ (母) : 長男・高3 / 長女・中2
- ツバキ (母) : 長男・19歳 / 長女・高2 / 次男・中3
- モルモット (母) : 長男・高3 / 長女・中3



高山 : 晩ごはんや昼ごはんは、お隣さんが何を食べているのか、結構お話しされるそうなんですけど、意外と全国のホゴシャーズの皆さんに聞いてみると、朝ごはん事情っていうのはよく知らないっていう方が多いんですけど。

マロン : 確かに。そうですね。隣の朝ごはん、わかりませんよね?

チェリー : 夜ごはんは「今日何作るの?」ってなるけど。「朝は何食べたの?」ってならない。

尾木 : そう言えばそうね。

ピーチ : 新鮮ですね、確かに。

ツバキ : 同級生の子が結婚したら、旦那さんのおうちが、朝からお魚焼いて、あれ焼いてこれ焼いてっていうおうちだったみたいで。それを自分がやらなきゃいけないっていうのを聞いて、(私だったら)「無理!無理!無理!」と思ったのは覚えていて…。
そのくらいしか(朝ごはんの)話、したことないですね。

尾木 : 僕も40年教職に携わっているでしょう。朝ごはんの話題を保護者会で一度もしたことないです。

高山 : でも、結構重要なんですよ?

尾木 : いやーん。専門から言えば、超重要よ!

高山 : ということで、今日のテーマは「どうなの?となりの朝ごはん」

意外に悩みを抱えていらっしゃる方も多いということで、まずはモルモットさんのお宅。

番組に寄せられた朝ごはんに関するママたちの悩み。

その中でも多かったのは「せっかく作ったのに、子どもが食べてくれない」という声・・・

同じ悩みを抱えているモルモットさん。

中学2年生になる娘さんが、せっかく作った朝ごはんを、あまり食べてくれないというのだ。

週に5日、保育園で給食作りの仕事をしているモルモットさん。

定番の朝ごはんは、卵料理。手早く調理できて、栄養も取れるのがその理由。

この日のメニューはサンドイッチ。

もちろん、たまごサンドは欠かせない。

娘の大好物、ツナも加えて、朝ごはんが完成!

モルモット：食べてくれるかな…。

午前7時、娘のイクちゃんが起床。

この日は、いつもより30分早く起きてきた。

まずはスマホをチェック、なかなか食べようとしないイクちゃん・・・

ようやく手を伸ばしたのは、ツナサンド。と、ここで・・・

イク：チッ!なんで塗んないの…。

モルモット：いいじゃん、別にさ～。

えっ? いったいどういうこと?!

モルモット：ツナがいつもなんですけど、中途半端(笑)パンの隅っこにツナがついてない(笑)



パンの隅っこまでツナが塗れていないことに、ご不満のイクちゃん。
2個目もやっぱり、ツナサンド。

モルモット：ついてない？

イク：チッ！

ツナばかりじゃなくて、卵も食べてほしいんだけどな、イクちゃん！

モルモット：卵食べないとダメじゃない。

イク：……。

モルモット：なんで嫌なの？卵。うまいじゃん、卵。

イク：……。

結局、食べたのはツナサンド3切れ。たまごサンドは食べずじまい……

今日の朝ごはん、どうだった？

イク：いつも通り。

さらに、こんな衝撃的なひと言が！

イク：飽きた！



えっ！ 飽きた？！

モルモット：ひどい……。

イク：あと、目玉焼きも飽きた。

モルモット：何でなの？初めて聞いたよ、飽きたなんて。

イク：声、張らなくていいじゃん。

実は、卵料理の繰り返しに、すっかり飽きていたイクちゃん。

モルモット：うーん。わかった、考えるよ…。

ママたちの頭を悩ます朝食メニューのバリエーション。
ちなみにイクちゃん、どんな朝ごはんが理想なの～？

イク：なんか、おいしいにおい。肉のにおいとかが(がしたら食べる)。ドラマとかアニメみたいなのがおいてあったら食べます！(笑)

高山：卵は飽きちゃったってね。衝撃の発言。

モルモット：それ以来、あんまり作っていません。

ピーチ：あーもう、切ないです。すごい気持ちわかります。

一生懸命朝早起きして作っても、一口かじってバーッと走って学校に行かれちゃったりするので。

モルモット：そうなんです。

ピーチ：そうすると「残されたママの気持ち考えてよ！」って言ったりもしたんですけど、まあ、伝わらないですよ。

モルモット：そうなんです。伝わらないんですよ。

めじろ：食べてほしいから、よそっておくんだけど、嫌いなものだけ三角コーナーにシャシャーって。

高山：三角コーナー!? 流しの?

ツバキ：おいしそうだったのに、サンドイッチ…。

モルモット：一生懸命、卵もゆがいているのに…。

高山：でも、イクちゃん、食べたいものを言っていましたね?

モルモット：言っていました。あるお店で売っている豚肉のソーセージなんですけど、それが美味しいんですけど、1袋で880円するんですよ。

尾木：うわっ、高いわ。

マロン：毎日、朝ごはんにそんなかけてられないわよね。

モルモット：かけてられないですよー。本当に。

高山：ここ数日、お子さんのためにどんな朝ごはんを作ってこられたのかというのを、ボードに提供しているんですよ。

尾木：あらあら。おーっ、それは興味ある。

高山：それをいつせいに、見せていただきたいと思います。皆さん、ボードをどうぞ!

こちらが、ホゴシャーズのお宅の、ここ数日間の朝ごはんメニュー！
皆さんのご家庭と比べて、どうですか？



こちらはツバキさんのお宅の朝ごはん！
ん?・・・毎日一緒?!



ツバキ:パンにマヨネーズを塗って、焼いているんですけど。すごいこだわりの強い子で、“朝は、これ!”
ってなったら、ずーっと毎日同じ。

マロン:いいんだ、毎日同じで。

ツバキ:朝「どうする?」って聞いても「あの同じやつ」ってなって。
これの前は、お茶漬けにずっとハマっているときもあったり、卵かけご飯にハマっているとき
もあったりして、はまるとずっと同じなんですよ。

マロン:お母さん、楽ですよ?

高山 :そういう考え方、ありますね (笑)

ツバキ:楽は楽ですね、今ね。

高山 :でも、ちょっと栄養とかビタミンとか、そういうことを考えると。

ツバキ:朝は時間もあんまりないので、(子どもが) 起きるのもギリギリで、とにかく食べて行ってほし
いって思いで、子どもが好きなものを出す。

続いては、チェリーさん!

こちらも、シンプルなメニューが多いようですが…?!



尾木 : ごはんが好きなんだ。

チェリー : これは実は、私が用意しておりません。娘が自分で用意して食べて行っているものです。火とかはまだ使わせられないので、どうしても、白いごはんにつくだ煮をのせたり。

尾木 : なんか、おばあちゃんの食事みたいね。

チェリー : 私が夜勤の仕事をしていまして、3時ごろに寝るので。

中学生の娘は、部活の朝練があって、6時半に家を出るんですね。なので、ちょっと朝の栄養の足りなさが気になりつつも、起きられてあげてないっていう悩みというか、現状。

尾木 : でも、ちゃんとごはんを食べて、炭水化物をとっているから、朝練とか部活のエネルギー源になっているから、全然おかしくない。

チェリー : 大丈夫ですかね?

尾木 : うん。

高山 : 理想の朝食、理想とする朝ごはんってなんなのか、番組でご用意しました。こちらをご覧くださいと思います。

こちらは小学校の食育教材に載っている、理想の朝ごはん。



あくまで理想だが、パンやごはんなどの主食に、肉や卵といった主菜、野菜やキノコなどの副菜をバランスよくとるのが望ましいという。

ピーチ：こういう写真が貼られていますね。保育園にはでかでかと、理想の朝ごはんの写真が貼ってあったりするんですよ。

でも、あれ食べなきゃいけないんだってというふうにプレッシャーになっていて、当初は結構頑張って作っていたんですけど、結果、子どもに残され、それを食べていくとママが太るみたいな、負の循環が…。ありますよね?切なさとともに。

高山：残しちゃいけないという気持ちが。

モルモット：残り物…(笑)だからこんなになっちゃいました(笑)

尾木：お母さんだけ、元気に育っているんだ(笑)。

高山：朝は、とにかく時間がないっていう。

マロン：みんな時間ないですよ?

いかに時間がない中で、(朝ごはんを)食べさせるかですよ。

モルモット：そうなんです。だから、本当はああいう(理想の)朝食を作りたいとすごく思うんですけど、時間的に考えると作れない。といいながら、日曜日も作ってない(笑)

高山：(時間がない)とはいえ、成長していく子どもたちに食事をとらせるのも、親の大切な使命だと思うんですけども、何とか努力と工夫で乗り切っているのが、めじろさん!

高校3年生と中学2年生、2人の子どもを持つ、めじろさん。

介護関係の仕事をしながら、朝ごはんの準備に弁当作りと、朝は大忙し!

めじろ：長男が中学に入って、初めて毎日お弁当が必要っていうのになって、お弁当と朝ごはんとうまく両立できなくて、こっちもイライラしてるし、子どもたちも起き抜けで機嫌が悪い中、すぐ(朝ごはんが)出てこないから、イライラしていたと思います。

忙しい朝をなんとか乗り切ろうと奮闘する毎日。ある日、こんな事件が!

今日の晩ご飯はハヤシライス。

明日の朝ごはんを見越して、多めに作っていたのだが、塾を終えた長男が、夜遅くに帰宅。すると・・・



なんと食べ盛りの長男が、朝の分までペロリ！計画は台なし。
また、一から朝ごはんを作ることに・・・

めじろ：ちょっと悲しくなっちゃいますよね。朝からすごくスピードを上げていかないと。
お弁当もごはんも作らなきゃいけないし。

時間に追われ、イライラを募らせためじろさん。
悩んだ末、たどり着いたのは《手を抜く》ということ。

めじろ：頑張りすぎて、自分の合格点を80点じゃなきゃいけないだとやると、たぶん、息切れしちゃう。まあ、50点しかできないことを子どもたちにアピールして、巻き込んで手伝ってもらうようになってからのほうが楽ですね。

どうしたら、おいしくて、手軽な朝ごはんが作れるのか・・・
雑誌や新聞を参考にあれこれ試しつつ、手を抜ける食材を探す日々・・・

そうして行き着いたのが、ちくわ、油揚げ、千切りキャベツ！
安くて簡単に手に入る、めじろさんの《三種の神器》だ！



そこで！ メジロさんのお宅でも大人気！
超簡単なお手軽レシピを初公開！

まず1品目は、《三種の神器》の油揚げとちくわを使ったキツネピザ！

めじろ：油はひかなくても、油揚げとかから出てくるので。

ピザ生地の代わりに油揚げ。
両面をこんがり焼いたら、輪切りにしたちくわ、お好みの具材をトッピング。
最後にチーズをのせれば・・・

所要時間、およそ5分。 キツネピザの完成!



簡単レシピ、2品目は、「キャベ玉」。

使うのは《三種の神器》の千切りキャベツとちくわ。

ちくわは火を通す必要がないので、時間短縮にもってこい。

それに卵を加え、あらかじめ切られたキャベツとかき混ぜるだけ。

お好み焼きの要領で両面を焼けば、できあがり!キャベ玉の完成!



これで野菜嫌いの娘さんも・・・

めじろ：(キャベツが) 添え物で出ていたらはじくことが多いので、生は嫌いだけど、(料理に) 混ぜていれば食べてくれますね。

程よく手抜きがちょうどいい。

忙しく働くママが編み出した、リアルで手軽なレシピ。どうぞ、お試しあれ!

高山：皆さん、目からうろこが落ちっぱなしでしたね。すごいですね。

めじろ：いや、もう、あまり洗い物も出たくないし、レンジも汚したくないし。

なので、袋からパカッと。

尾木：洗い物は、お皿だけだもんね。

高山 : 三種の神器。切ってあるキャベツをあえて買うんですね。

めじろ : 仕事をして帰ったときに、それから (調理を) スタートすると間に合わない。

仕事帰りの時間にスーパーに行くと、結構 (割り引きの) シールが貼られているので。ゲット、ゲット!

高山 : 一食当たりのコストは、どのくらいなんですか?

めじろ : たぶん、1人当たりになると、何十円っていう感じだと思いますよ。

油揚げも1袋100円しないじゃないですか。ちくわもそうだし、キャベツもだし。

高山 : モルモットさん、1袋800円のソーセージを買っている場合じゃないですよ。

モルモット : そうですね。800円のソーセージを買っている場合じゃないですね、本当に。

高山 : マロンさんも、楽をするポイントというのがあるんですよね?

マロン : それは、もう楽をする!

ここで、マロンさんのオリジナル簡単レシピ!

使うのは、前の日の夕食で残ったおかず。

それを食パンの上のせて、マヨネーズとチーズをトッピング。

電子レンジで温めれば…《手作り総菜パン》の出来上がり!



マロン : 全然、火を使ってない。

高山 : 残り物をうまく、翌朝使っている。

マロン : もう「なんでものせちゃえー!」みたいな。

尾木 : “残り物の使い手の名人” なんですね。

高山 : チェリーさん、どうですか?

娘さんに (試してもらおう) みたいなのっていうのは、できそうですか?

チェリー : そうですね。火を使わないっておっしゃったので、まあ、できるんじゃないかなと思いますね。上の娘は、とても食いしん坊なので、たぶん本当はたくさん食べていきたいんですよね。

でも、我慢して炭水化物ばかりなので、ちょっと見習おうかなと思いますね。

尾木 : 栄養のことは考えたほうがいいですよ。

尾木 : 僕、40年教員やっています。朝ごはんを食べている子、食べてない子、教壇に立っているとすぐにわかりますから。

1時間目、2時間目、特に4時間目あたりになると、すぐにわかりますよね。みんなうつぶせになってしまったり、グタッとなってきたり、姿勢が全く違います。

だから、学校の先生とか保育園、幼稚園の先生方は、悪気があって「朝ごはん食べて」とか、写真を掲示しているのではなくて、やっぱりそういう子どもの姿を見ているでしょう。必要な栄養の1日の、6割ぐらいを朝のごはんですべてとるって言われるぐらいで、本当は晩ごはんを、逆に軽くしていいんですよ。

ピーチ : へえー、そうなんだ。

尾木 : えっ、知らなかった? 優越感(笑)

ピーチ : (朝ごはんを食べていない子どもは) わかるんですね。

尾木 : それぐらい、朝ごはんは大事。大事だから、たぶん親御さんに言うんだと思うの。

朝ごはんでは大切なのは、栄養を取るだけではない。

子どもとのコミュニケーションにうまく使っている、というピーチさん。

広報コンサルタントの仕事をしてながら、二人の娘と、自分の準備で大忙し。

以前は、子どもと話す時間すらなかったという・・・

ピーチ : 前は、あまり会話してないですね、朝は。子どもの10分前ぐらいに起きるレベルだったので。だからそんな中で、子どもは食べたり、着替えたり準備するのに必死で、私は家事まわすのに必死で...

娘にきちんとした朝ごはんを食べさせなきゃと、ホテルの朝食のように皿を並べていたピーチさん。

しかし、娘のミーちゃんは、テレビを見ながらボーッとして、いっこうに食が進まない・・・

ピーチ : 何で食べてくれないの? せっかく作ったんだから、食べてよ!



忙しさを、かける言葉も思わずキツくなりがち。

一方のミーちゃんはどういうと・・・

ピーチ：テレビをボーッと1人で見て、本当に無の状態。心のスイッチも入ってないので、ダメだなと思って…。

朝ごはんを食べさせることに夢中で、子どもとの会話がなくなっていることに気づいたピーチさん。作る品数を減らし、少しでも娘のそばに居ることを心がけるようにしたのだ。

ピーチ：「いただきます」してないよ。大変！して。

ミー：いただきます。

ピーチ：はい。

この日は、たまごサンドとフルーツ、それにチキンと、以前に比べて軽め。その代わりに加わった、新しいメニューがこちら！

ピーチ：今日は余裕があるね。じゃあ、髪結ぶね。時間に余裕があるので、編み込みしよっかな。ダメなんだっけ？

ミー：編み込みはダメ。

ピーチ：ダメ？



髪を結いながらのコミュニケーション。ピーチさんにとって、わが子の日常を知る大事なひととき。

ピーチ：もう、運動会の体育の練習始まり？

ミー：少しね。

ピーチ：何やってるの？

この新しい朝の習慣、ミーちゃんは、どう思っているのかな？

ミー：(以前は)全然話しかけてもらえてなくて、今は話しかけてもらえるから、元気が出ようになった。

ちょっとした会話で、子どものその日の気分がわかるようになって来たというピーチさん。

ピーチ：まずは、最低限のものを食べて元気に学校に行ってもらおうというところで、もうちょっと会話のほうをわが家は重視したいなっていうところですね。

親の感情って、すごい朝重要だと思います。こっちがセカセカしていると、娘の感情も、顔つきもかたいもんね。なんか、また残しちゃったとか。

意識を変えて、ほんの少し時間を共有するだけで、朝のイライラも減ってきたとピーチさんは言います。

(ピーチさん、ミーちゃんを玄関で見送る)

ピーチ：はい、行ってらっしゃーい。気をつけてね。

高山：ツバキさんは、目を丸くしてご覧になっていましたね。

ツバキ：そうですね。なんか、会話をしようっていう努力とか、考えてもみなくて。子どもを起こして、ごはんを食べさせて、学校に送り出すっていう。学校のことを、朝聞こうとか考えたこともなかった。

高山：発想としてなかった？

ツバキ：なかったですね。

ピーチ：でも、女の子だからってのはあると思うんですよ。男の子だと、逆に、どうやってコミュニケーションを取ろうかなっていうのはあるんですけど。

尾木：男の子も同じよ。

ピーチ：同じですか？(頭を)触るぐらいですか？(笑)

尾木：触らなくてもいいけど(笑)

だから、一緒に食べることができなくても、なるべく笑うようにしているとか、何かできることがあると思うのね。

マロン：ちょっと横に座って、コーヒー飲むだけでもいいかもしれない。

尾木：あー、なるほど。

それならできるじゃない。そういう工夫をなんか、それぞれのご家庭で思いつくことある？

高山：“朝食プラスワン”というんですかね、なにか？

モルモット：なんでしょう。娘が、遅くまで寝ているほうが多いから、なんだろう。

尾木：子どもにお願いして頼っちゃったらダメなの？

モルモット：私が朝起きた時間の中に、モルモットにもエサあげなきゃいけないんですよ。

高山：本物のモルモットを飼っていらっしゃるんですね？

尾木：お子さんは、モルモット好きなの？

モルモット：大好きです。

尾木：そしたら、そのエサやりなんかを手伝ってもらえば？

高山 : 一緒に。

モルモット : そうですね。お願いしちゃってもいいですよ。

尾木 : 全然おかしくない。

夜勤のため深夜に帰宅、長女の朝ごはんが作れないというチェリーさん。

最近、心がけていることがあるのだとか・・・

チェリー : この春、妹が小学1年生になりまして、私が2時間起きる時間が早くなったんですね。ちょうど長女が出かける時間に、私も起きるようになりまして、長女と顔を合わせることができるようになったんですね。

けさも忘れ物をしそうだったのを、気付いてあげることができて。

1つ、心の荷物が下ろせたというか、なんとなく娘も、嬉しそうな気がするんですよ。顔を見て「いってらっしゃい」してくれるっていうのが。

ここで、ツバキさんから・・・

ツバキ : 今の話で思い出したっていうか、普通にやっていたんですけど、次男が出かけるときは、とにかく玄関まで行って私と握手をして送り出すんですよ。

尾木 : お一つ、すごいじゃない。

高山 : 体温をちょっと伝える。

ツバキ : そうなんです。毎日、息子とは握手をして「いってらっしゃい」ってしている。

マロン : え一つ、すてきだよ。

ピーチ : それちょっと、盗めそうですね。うちもちょっと、あしたから。

高山 : 皆さんやりましょう!

尾木 : やっぱり、料理っていうのはね、豪華に作ることだけが大事なんじゃなくて、相手への思いやりでしょ、ある意味でね。そういう「心を伝える」「心のスイッチを入れてあげる」ということができるっていうだけで、子どもには十分(気持ち)伝わりますよね。(子どもは)元気ももらえると思うの。その元気で、学校に行ってお友だちと遊んだり、漢字のお勉強をしたり、そういうパワーになっていくのが365日蓄積されれば、全然違いますもんね。

モルモット : ゴホッ、ゴホッ。

高山 : なんかいろんな発見が、今日ありましたね。

モルモットさんせき込んでいらっしゃいますけど、大丈夫ですか? (笑)

尾木 : あらら (笑)

モルモット : すいません。

尾木 : なんか、大事な話になると、せき込むわね (笑)

ウワサの保護者会は、これからも子育てにまつわる様々なテーマでお送りします! お楽しみに!

みんなの知恵が集まるホームページも必見です!

(終)