

特別
号

2023 Spring

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

Good Feeling

「食の楽しさ」発見！ おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌



おいしい いたのしい あったかい フィールコーポレーション

家族のつながり



家族との結びつきは、いつも料理が深めてくれる。

我が家は4人家族。夫婦は共働き、子どもたちは高校生と中学

生。部活や塾、夜勤や早番出勤などが重

なり、家族全員で夕食を食べる日は、月

に数回。いつしかみんなが揃う日はスペ

シャルデーと呼ぶようになり、手巻き寿

司が定番となつた。今では手巻き寿司が

食べたいのために、予定を合わせるほど。

手巻き寿司を食べながら、お互いの近況

を報告し合い、他愛もない会話の中で、家

族の大切さを感じる幸せな時間をずっと

大切にしたい。

反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

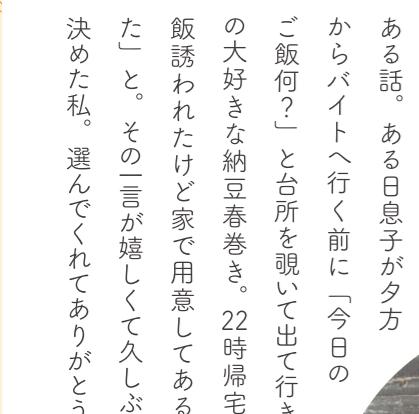
ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

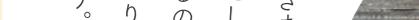
ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

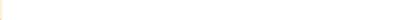
ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。



反抗期真っ只中、憎まれ口ばかりの息子の夏休みの宿題は

「夕食の献立を考え調理すること。」「一人では無理。手伝って。」と

珍しく頼まれハンバーグと一緒に作つた。完成したレポートには「食

作るだけでもすごく大変だった。毎日

調理している母はすごいと思った。

これ嫌い、早く作つてと言わない

ようにしたい」と書かれていた。

最近些細な事で衝突する事が

増えてたけど、思いやり心は

昔のまんま。今晚は息子の好物

作つてあげよう。

思い出の料理

大切な思い出は、
料理と一緒に残りつづける。

「何が食べたい?」大好き
だつた祖母が他界し、思い出
すのは祖母の優しい声と、台
所に立つ小さな背中。母が早
くに他界し、祖母は私の母
親代わりだった。一週間分の
献立を一緒に考えて紙に書
き出す。「凝ったものは作れ
なくて『めんね』と口ぐせの
ように祖母は言っていたが、
私は祖母が作る筑前煮や
南瓜の煮物が好きだった。「ご飯できたよ」もう祖母の声は聞け
ないけれど、私に幸せな思い出を残してくれてありがとう。



娘のお弁当箱

子どもたちが巣立ち夫も退職をして、お弁当を作ることがなくなったり、ある日、断捨離をしていた時に娘が使っていたお弁当箱が出てきた。このおかずは嫌だと言われて腹も立てたし、好きなものを残してきた日は体調を心配した。この小さな箱を通じて数えきれない程のコミュニケーションがあったのだ。

そんな懐かしい気持ちになり、お弁当箱は捨てずにとつておくことにした。子どもの成長にお弁当箱に感謝の気持ちでいっぱいだ。



「何が食べたい?」大好き
だつた祖母が他界し、思い出
すのは祖母の優しい声と、台
所に立つ小さな背中。母が早
くに他界し、祖母は私の母
親代わりだった。一週間分の
献立を一緒に考えて紙に書
き出す。「凝ったものは作れ
なくて『めんね』と口ぐせの
ように祖母は言っていたが、
私は祖母が作る筑前煮や
南瓜の煮物が好きだった。「ご飯できたよ」もう祖母の声は聞け
ないけれど、私に幸せな思い出を残してくれてありがとう。



祖母の献立

第7回 フィール 食卓のありがとう!

2022年度「優秀作品」発表!



4歳の長男は、「おいしい物を食べると必ず『ままも食べてみて。』と一口くれる。「いつもありがとう。」と言うと「ちがうよ。ママじゃなくて赤ちゃんにあげてるの。早くおっぱいあげて。」と。今年の7月に産まれたばかりの三男だ。「これはケーキ。あまくておいしいの。どう?」と頭をなでて聞いていた。
子供の発想に心するとともに、3兄弟で食卓を囲む日があります楽しみだ。



※写真はイメージです。

身近なやさしさ

家族のやさしさが、
わたしの元気の源です。



23時のおにぎり

高校3年生の息子は受験生。毎日夜遅くまで机に向かっている。その息子を応援するために毎日夜食におにぎりを2つ作っている。その名も23時のおにぎり。飽きないように毎日、具や味つけを変えている。息子も23時のおにぎりを楽しみに毎日頑張っている。翌朝「おにぎりありがとう。おいしかったよ」と起きてくる。親子の会話が減っている中で、23時のおにぎりがコミュニケーションの大切なアイテムになっている。息子よ、頑張れ!



息子の気遣い



幼いと思っていた息子も、今年中学生に。自我が強くなり、反抗期も垣間見え、難しい時期へと突入した。でも私が、「買い物に行ってくるね。」と伝えると…

「荷物持ちするよ。」と、私の体を気遣い買い物に付き合う息子。最近は大人顔負けに食べるから、買い物の量は増える一方。その状況に気付き、手助けしてくれて“ありがとう”。その優しさが嬉しくて、やっぱり料理に力を注ぎたくなっちゃうわ。大きくなれ! 息子!

一口の優しさ



4歳の長男は、「おいしい物を食べると必ず『ままも食べてみて。』と一口くれる。「いつもありがとう。」と言うと「ちがうよ。ママじゃなくて赤ちゃんにあげてるの。早くおっぱいあげて。」と。今年の7月に産まれたばかりの三男だ。「これはケーキ。あまくておいしいの。どう?」と頭をなでて聞いていた。

子供の発想に心するとともに、3兄弟で食卓を囲む日があります楽しみだ。