

コラム

2006/11 (6)

こんにちは。副園長の佐藤です。今回はお堅い？テーマです。「食育」なのです。まだ様々な取り組みが試行錯誤されている段階ですが、ダイジェスト的に書かせていただきます。

「食育」って、新しい言葉だけど…

平成17年に制定された食育基本法では、これを①生きる上での基本であって、**知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの**、②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、としています。

ふう。一読した感想として、言いたい事は分かるような気がしますが、「今更…」と感じる部分もあるなあ、と思います。

しかし、その背景となっている部分を読み進めると、その制定された理由は確かに理解できるものです。いくつかを抜粋すると、①「食」を大切にす
る心の欠如、③肥満や生活習慣病の増加、⑥「食」の海外への依存、⑦伝統ある食文化の喪失、などが挙げられています。生き物を飼っていても実感するのですが、「食べる＝生きる」ことであると改めて知る時、事の重大さがぼんやりと見えてくる気がします。

確かに幼稚園でも、こんなお話を聞いた事があります。

「夕飯は、外で食べる事が多いです。父親は帰りが遅いし、子どもは少ししか食べないので、作る張り合いがないんです」

それぞれのご家庭の事情はあるのですが、日本の食に関する「普通のあり方」は、私たち自身が子どもだった頃に比べ、確かに大きく様変わりしているようです。

そんな食育の流れをうけて、幼稚園では①「食べること、食べ物を大切に
する心や気持ち」、③のうち特に小児肥満、あたりに気をつけています。

食生活チェック！

『ボンメルシィ！』という雑誌があります。その2003年夏号に、食育が取り上げられ、4つの項目がたてられていました。

- ①食べることに興味を持ってる？
- ②体にいい素材、使ってる？

- ③好き、嫌いが多すぎない？
- ④気になること、困っていることはある？

具体的に一つ一つを取り上げる余裕がないので残念ですが、食育のスローガンのように使われる「楽しく食べる」というのは、①の「興味を持っている、大切にすることではないか」と思います。

食卓、以外の関わりを

私が夏に行っている「子どもサマーキャンプ」では、基本的に2泊3日、自分たちで料理することになっています。小学生が対象ですが、そのスキルの個人差の大きい事は、いつもながら驚かされます。「初めて包丁を握った」という子から、スイスイ皮むき出来る子、材料が火に掛けられた時には調理道具の洗い物が済んでいる、なんていう鮮やかな手順を見せてくれる子もいます。そして、誰もが調理好きです。（男の子は、もっぱら火の番をやりたがったりしますが…飯ごう炊さんなので）キャンプ場ですから大した素材でも料理でもないのですが、みんな本当によく食べます。

今年は、幼稚園の年長組さんが野菜を育てました。なす・トマト・キュウリなど、だんだんと伸びて花が付き、みんなで実を収穫しました。丁度「お泊まり会」で食べたのですが、その嬉しそうな顔！きっと特別な「想い」のこもった野菜達になっていたことでしょう。また面白かったのは、他の学年の子ども達も凄く興味を持っていたこと。キュウリとか少しお裾分けしてもらって、大喜びでした。

「食」ということを、出口としてではなくプロセスとして捉える。その連続的な関わりが子どもに興味をもたせ、かけてきた時間が食べ物大切にさせるのではないかと思います。

2～3歳だと

先ほどの本では、年齢別お手伝い「3歳」として、①泡立て器などで粉を混ぜる、②卵を割る・皮むき器で皮むき、③玉ねぎの皮むき・ゆで卵の殻むき、があげられていました。もちろん個人差のあることですし、多少の危険を伴う事もあるでしょう。しかし、子どもを食の「お客さん」にせず、主体的に関わってもらうために、折を見て挑戦してみたいはいかがでしょうか？