

あまから手帖

大人の愉しい食マガジン
amakara techo
2012.JUNE 定価780円

6

特集 | 肉好きバイブル2012&夜ランチ



肉好き バイブル 2012

牛串、熟成タン、骨付きリブ、鶏アテ、通年ジビエ、名作カツサンド…全33軒

ワンオーダーで充実の
夜ランチ

[特別企画]
東北の街 Vol.1 仙台

[お菜便り 特別編]
松田美智子さんの麹レシピ

2012年5月23日発行 発売(毎月一回)
第16巻第11号 通巻19号 昭和61年2月10日 第3種郵便物認可
ISSN 0917-9365

「いただきます」を愉しもう!

FOOD
ROOM

【七限目】先生たちと育む“食育”最前線 食を通じて環境を考える プログラムを提供

毎回、「食」にまつわるあらゆるテーマで考察する「FOOD ROOM(フードルーム)」。今回は子どもたちへの「食育」をテーマに、大阪ガスが毎年開催している教育者向け「食育セミナー」や、エネルギー環境教育と食育を組み合わせた新プログラムなどを活用し食育に取り組む先生たちに迫った。

撮影／岡森大輔 文／松尾幸



河村有美さん
大阪ガスリビング事業部北東部リビング営業部コミュニティ室所属。「エコ・クッキング」などの次世代育成プログラムを実施。エコ・クッキングインストラクター。

服部幸應先生
2005年の食育基本法成立に大きく貢献したことでも知られる。日本における食育の第一人者。学校法人服部学園理事長。内閣府食育推進会議・食育推進基本計画検討会委員。

武見ゆかり先生
農林水産省・厚生労働省のフードガイド(仮称)検討会、内閣府の食育推進会議の委員としても活躍。食育授業のツールとして「調理力検定」を監修。女子栄養大学・大学院教授。



食育とは食卓を囲む コミュニケーション

2005年に食育基本法が成立し、かれこれ7年が過ぎようとしている。昨年スタートした小学校の新学習指導要領には、初めて「食育の推進」が明記されるところとなつた。すでに食育という言葉は何でしょうか? 服部幸應先生は聽衆に静かに問いかけた。

「食育という言葉は知つていても、その中身まで分かつている人は少ない。また分かつていると答えた人の約90%が、『親子料理教室』『子どもの農業体験のこと』などと答えます。多分この2つが主なイメージなんですね。単語はいろいろ出てくるのですが、その程度の認識でしかないのです」。

この日、「日本食の実力×子どものごはん」というテーマで大阪ガスが主催する「第6回食育セミナー」で教育・保育関係者を前に

教育現場にもすっかり定着したようと思われる。「では、食育とは何でしよう?」服部幸應先生は聽衆に静かに問いかけた。

「食育という言葉は知つていても、その中身まで分かつている人は少ない。また分かつていると答えた人の約90%が、『親子料理教室』『子どもの農業体験のこと』などと答えます。多分この2つが主なイメージなんですね。単語はいろいろ出てくるのですが、その程度の認識でしかないのです」。

この日、「日本食の実力×子どものごはん」というテーマで大阪ガスが主催する「第6回食育セミナー」で教育・保育関係者を前に

基調講演を行った服部先生。10年以上前からいち早く食育の重要性を説いてきた。食育基本法制定に

深く関わり、内閣府食育推進会議や食育推進基本計画検討会の委員を歴任。フランス農事功勞勳章はシユバリエとオフィシエ、2つの等級を受章し、海外での食育活動がクローズアップされることも多い。

そんな服部先生が、聴衆に向けて強く発信したのが、「食育基本法は『食卓基本法』である」とい

うシンプルなメッセージだった。

「私はね、親が子どもと食卓を開んで食事しなくなつたことをもう一度見つめ直すべきだと思います。『三つ子の魂百までも』とはよくいったもので、よちよち歩きの子どもは、大人よりも観察力が鋭く、それが脳神経の発達に大いに関与しているのです。

3～8歳は『いただきます』といふあいさつや、箸の持ち方を覚える大切な駒の時期。運動機能をつかさどる小脳は8歳、大脑は12歳で完成するといわれています。そんな大切な時に、家族がバラバラでテレビを見ながら食事をしていいのでしょうか?」

家庭が「衣食住の伝承の場」でなくなっている。近年、それを裏付けるように増え続ける不登校や凶悪犯罪の数は深刻だ。「食」の危機は国家の存亡に関わる危機だ

と服部先生は警鐘を鳴らす。
**「忙しい」を言い訳や、
できない理由にしない**

一方の武見ゆかり先生は、農林

水産省・厚生労働省「フードガイド(仮称)検討会」委員の一人として、「食事バランスガイド」の作成に参画。さらに内閣府食育推進会議の委員として活躍する傍ら、研究や講演活動の合間に縫つて、最近まで2人の子どもたちたため、毎日2個のお弁当を作り続けてきたスーパーキャリアウーマンでもある。特別講演では、世界各

国の特徴的なフードガイドの紹介に始まり、食育活動の今が生き生きと伝わってくる軽快なトークで聴衆を引き込んだ。

ユニークだったのは、お弁当のエピソードだ。主食3・主菜1・副菜2のいわゆる「3・1・2弁当箱法」のおかげで、今でも長男は大学の学食で昼食を食べる際、副菜にホウレン草などの小鉢のおかげで、深く関わる危機だ

いう。それを友人から「オジンくさい」と指摘され、母の手作り弁当を通して、自分が「確實に栄養バランスを自然に考えるよう『食育』されていた」ことに初めて気付いたというのだから、胸が熱くなる。やはり母の力は偉大だ。

しかし、子どもや食事に時間をかけたいけれど、余裕がないという保護者は多い。そんな保護者に先生は、食卓に空氣だけでも残すように工夫してはとアドバイスしているという。

「たとえば、朝食。出かけるときを作つて置いておけば、長男は必ず食べてくれる。長女は自分でやるからいいというので、プレートにお皿とカップを並べて置いておく。実は何も作つていないんですけど(笑)、何となく私が手をかけているのよという親の存在感だけでも示すことが大切なんです」。これなら朝の忙しい時間に、少し取り入れることができそうだ。家庭には食事の回数だけコミュニケーションの機会がある。「できないときも0じゃなくて、1回でもいいから何か作る努力を。冷蔵庫にフルーツの皮をもいて入れておくだけでもいい」と先生。立派なことだけでなく、小さな事や簡単なことの積み重ねが大事。それが親の意地であり存在感につながると優しいまなざしで先生は語った。



大阪ガス主催 第6回食育セミナー

毎回、食育の分野に関わる多彩な講師を迎えて、教育・保育関係者向けにあらゆるテーマで発信する。服部幸應先生、武見ゆかり先生を講師に迎えた第6回は、「子どものごはん」がテーマ。幼児期からの食育の大切さについて充実した内容に。過去のセミナー内容はホームページでもチェックできる。<http://www.osakagas.co.jp/shokukyu/>