

# 中国・四国地域「食育フォーラム」開催概要

～『いのちをつなぐ“お弁当の日”～

- 日 時:平成24年8月7日(火) 13:30～16:00
- 会 場:岡山国際交流センター 2階「国際会議場」
- 参加者:120名
- 主 催:中国四国農政局
- 後 援:岡山県・岡山県教育委員会・岡山市教育委員会  
中国四国食育ネットワーク



## ■概要

- 1 あいさつ 中国四国農政局 今井次長
- 2 基調講演

『子どもを台所に立たせよう！』

講師: 竹下 和男氏

(元香川県綾川町立綾上中学校校長・子どもが作る“お弁当の日”提唱者)

<講演要旨>

- ・子どもが台所に立ちたがる1歳～10歳(5歳がピーク)までに手料理(母の味)を教え作ることで、親子の絆ができ、「いのちのバトン」ができる。この対策として「弁当の日」を考案。
- ・味覚が発達する3歳～9歳にさまざまな旬の食材を食べさせていけば、本物の味を見分ける舌を持つことができ、現在の乱れた食生活は改善される。
- ・年齢に関係なく、人の役に立つ経験が必要であり、「弁当の日」で料理をすることによって、家族やまわりの人が「喜んでくれるのが嬉しい」という感覚が育まれる。

- 「弁当の日」を思いつき、講演活動を10年近く行い、講演が千回を超え、「弁当の日」実践校も千校を超えた。
- 私が小学校の頃、「家の田植え・稲刈りの手伝いをしなさい。」「学校も休みなさい。」と言われたが、当時はそれがあたりまえで、食べ物や労働の大切さを知識ではなく働くことを通して、子どもの心に刻みこまれた。
- この「農繁休業日」を体験した「農繁休業日世代」の私の夢は、小・中学校の時にすべてひとりで弁当を作った「弁当の日世代」という言葉が、「食べることの大切さ、働くことの大切さ、



日本農業を支えようとする心を育てた人たちが、今よりもいい社会を次の世代に残そうとして活動し始めた世代」という注釈を付けて、100年後の広辞苑に掲載されることです。

○自分の思いを食べ物を通して、食卓を通して、台所を通して子どもたちに伝えて行く、まさしく今日のテーマにあるように「いのちをつなぐ」ことです。

○乳がん患者で余命5ヶ月と宣告された母親が、5歳前の我が子に5ヶ月かけて何を伝えて行くか。親が伝えられることは身の回りのことは自分ですること。料理を作れるようになること。生きる力をつけること。

今、小学校4年生になったが、5歳から毎朝お父さんのために、必要なだけ鰹節を削り母親から教えられた味の味噌汁を作っている。

○子どもがいつ台所に立ちたがるか。線で表すと1歳から右肩上がりに5歳でピークを迎え、10歳で終わる。5歳頃が一番台所に立ちたがる。10歳以降は台所に立とうとしない。何故かという、10年間かけて台所に立つ必要がないということを親が姿勢やメッセージで教えているからです。では打つ手はないのか。出た答えが「弁当の日」でした。

○人は生まれつきの本能として、「甘い・脂・だし」を欲する。この3つの味覚をもって生まれてきている。0歳から3歳は味覚が発達しない。何故か。母親の母乳を飲んでいれば生きられるから。その後、3歳から9歳で味覚が発達し完成する。「苦い・えぐい・渋い」が分かり始める。

○「今晚何が食べたい」は言うてはいけないセリフ。9歳までは言うてはいけない。野菜嫌いにさせないためには3歳ぐらいまでに様々な味のものを食べさせること。人間の先祖は数百万年、旬の食材を食べてきた。それが体に合っていた。

○私の考えですが、人間は人の役に立たないと生きていけないという本能を持っている。小さい子が台所に立ちたがるわけ。「マネをすることによって大人になる」。子どもは7歳までは人を観察してマネをする。同じ事をしたがる。模範と模倣の時代。子育てのポイント子どもにして欲しいことを親が見せればいいんです。マネして欲しくないことは見せない。最悪はテレビ。テレビがしてはいけない世界を見せている。



○大学生の食事ですが、85%の大学生がとんでもない食事をしている。特に深刻なのが昼食。菓子パン・まんじゅう・グレープフルーツジュースです。どれも砂糖たっぷりのものを食事と認識しています。3歳から9歳までに砂糖の塊みたいな食事をとった回数が多いほどそのような食事になります。子どもの味覚は大人の40倍のセンサーがある。小さい時に「あなたの食事はこれですよ」とすり込まれている。ずっとコンビニ弁当を食べさせられた子どもは

コンビニ弁当が「母の味」になる。そうすり込まれてきているんです。鮭が成長して海から川へ生まれたところに戻ってくるのは成長する過程ですりこまれた能力をもっているからです。

○家庭料理を子どもに食べさせることにこだわってほしい。家族の絆という味覚にこだわってほしい。母の手料理は味覚を通しての帰属意識。そのためには料理をする楽しさが身についていないといけません。ある若い女性は、子育てが楽しいわけが私の講演を聴いて分かったという。それは、祖母が教えてくれた料理で子どもに料理を作るのが楽しいから。これが「いのちのバトン」です。

○味覚の発達には3歳から9歳です。本物の味を身に付ける力が強い。10歳以降は習得できない。味覚が発達して育った子は変な添加物が入った食べ物を食べなくなる。スプーン1杯の古い味噌が入った味噌汁さえ見分けます。味覚が発達するピークの5歳で台所に立つことが理にかなっている。変な添加物を見分ける舌を持った子どもたちを日本中に広げていけば、良くない習慣・慣習は変わってくる。子どもの味覚へすり込むために、地元の食材を使って簡単に料理ができる大人たちを増やせばいい。それが、子どもたちに料理の楽しさを教えることになる。

○ある栄養専門学校校長によると、専門学校の生徒は料理を作る技術は身に付いているのに、自分で食材を買って作るのはたった4%だけ、あとの96%は作ろうとしない。それで食育基本法を作らなければいけないと思い活動してきたが、食育基本法ができて7年になるのに、料理を作ることの構えができあがっていないと感じている。

○運動会、弁当を囲んで食べるという親子の絆ができる。弁当を持ってこられない子がいる、作るのが手間だからと「給食を食べさせろ」という親の要求に負けて学校規模でこの風景を奪っている。

弁当を持ってこられない子がいるなら作れるようにしましょう。親も作れるようになりましょうとすればいいのに、学校サイドが作れない側に合わすことにより家族の絆の機会が失われている。

○最初に、滝宮小学校での「弁当の日」を始めるに当たっては、3つのルールがあります。

1. 献立作り・買い出しから片付けまですべて子どもだけにやらせる。

親は手伝わない。

2. 5・6年生だけで行う。

3. 10月から毎月1回、年5回行う。

滝宮小学校の「弁当の日」を始めてから12年目ですが、二十歳になった1期生に食生活のアンケートをすると、70%が今でも弁当を作っている。

栄養専門学校では、1年かけて料理を教えているのに4%です。これは教え方が悪いのではない。

子どもの時に育った環境に適合している。2年間で10回程度の取組であっても、作る事が楽しいとすり込んでくれたら、「弁当の日」以外でも自分で作ってみるなど子どもは成長していく。この時期にいかに作らせるかなんです。まわりの人に喜んでもらうために作る。

○皆さんは親が作ってくれた料理をどれくらい作れますか。また、あなたの料理をあなたの子どもはどれくらい作れますか。いろんな講演で聞くが、子どもが作れるという方はわずか。食が乱れてきた原因がここに見える。改善点が見える。自分が作れる料理は、子どもが作れるように引き継ぎたい。祖父母から親へ、親から子どもへと伝える。これが「いのちのバトン」です。これを全国でやれば国の食育を広げる活動が実現する。



### 3 事例発表 大学生による「お弁当の日」の取組

『大学生だって‘食べること’は楽しい！ -とくしま・大学生のお弁当の日-』

発表者： 中本 真理子氏

(徳島大学大学院栄養生命科学教育部・徳島大学食育サークル CAERU の会代表)



<事例発表要旨>

- ・「食事」は健康面だけではなく、メンタルの面でも元気にさせてくれるものだと知り、若い人たちに食事の大切さやおもしろさを伝えたいと思い、食育サークル「CAERUの会」を立ち上げた。
- ・「お弁当の日」を実施することにより、「食」への関心や「食」にまつわる人に対する感謝の気持ちを聞くことができた。

○大学1、2年生の時に、ダイエット目的で、朝食なし、昼食、夕食は少量のご飯ともやしだけという生活をしていたところ、摂食障害になった。

○その病気がきっかけで、「食事」は健康面だけではなく、メンタルの面でも元気にさせてくれるものだと知り、私たちと同じような若い人たちに、食事の大切さやおもしろさを伝えていけるような活動がしたいと思い、「CAERUの会」という食育サークルを立ち上げた。



○現在は、徳島大学の有志の学生が、地域の生産者の方に協力をいただいて、田植え体験や稲刈り体験を行ったり、地域の幼稚園や保育園の子どもたちと一緒に、ダンスを通じて、食事の大切さや挨拶をする大切さを学ぶ取組を行ったり、「ご飯を炊く」、「クッキーを焼く」という簡単なことを通じて、調理をすることのおもしろさを伝える活動を行っている。大学祭では、徳島県のおいしい食材をどなたにでもおいしく

いただける調理法を伝える取組も行っている。

○大学4年生の時、大学生協食堂に置いてあった西日本新聞社の「食卓の向こう側」という冊子に竹下先生の取組が挙げられていて、「徳島県の隣の県におもしろい先生がいる」と思い、竹下先生に直接会いに行き、中学生の「弁当の日」を見学させていただいた。中学生が作った弁当を見て、「私たちは大学生、しかも栄養学科の学生なので調理を学ぶ機会もあったが、こんなにクオリティの高いお弁当を作れる中学生に勝てるのだろうか」と思い、「お弁当の日をやって、中学生に負けないような取組をしたい」と思い、4人で「大学生のお弁当の日」を始めた。

○卒業後、自分ひとりだけ徳島大学に残ることになったが、良い取組なので、より多くの学生たちと「お弁当の日」を続けていきたいという気持ちが強まり、食育サークル「CAERU会」のメンバーと一緒に、他の大学にも呼びかけて「とくしま・大学生のお弁当の日」を継続することにした。

○徳島には4つの大学があり、多くの学生に「お弁当の日」を楽しんでもらうために、楽しむ「4つのステップ」をもうけて活動を行ってきた。ステップ1は、アイデアを得る楽しさを知ってもらうために、「テーマ」に沿ったおかずを1品持ってきてもらう。ステップ2は、知らない仲間たちと話をしたりグループワークをする中で、交流を深めてもらう楽しさや、今まで聞いたことがない先生方のお話を聞き、「食」のおもしろさを感じる楽しさ、ステップ3は、いろんな学生が持ってきたアイデア料理を見て、自分たちにも作れ



- ることを感じる楽しさ、ステップ4は、食べる楽しさを感じてもらえるようにステップをもうけた。
- ステップ1として、2010年から、「秋」、「クリスマス」などのテーマをもうけ、それに応じてアイデアを練って、参加者の学生たちがアイデア料理を持って来てくれた。おかずの下には「おかずシート」を敷いて、おかずの作り方やどういう思いで作ってきたかがみんなに分かるようにしている。
  - ステップ2は、今までに、管理栄養士や飲食店のオーナーや生産者の方、竹下先生にも来ていただき、講演をしていただいた。また、講演をしていただいた先生方のテーマに沿ったものや、簡単な「食」に関するグループワークやクイズなどをして交流を深めている。
  - 講演を聞いた後に、ステップ3として、みんなが持ってきたおかずを机の上に並べておき、おかずを弁当箱に詰めていく。とてもにぎやかな時間です。栄養面やバランスが気になるかもしれないが、食を楽しむことをメインの目的としているので、自分の好きなものを弁当箱に詰めてもらっている。
  - ステップ4として、弁当箱に詰めたものをみんなで食べてもらう。親御さんも参加して楽しい時間を過ごしておられた。
  - 学生たちにアンケートをとって感想を聞いてみると、「普段は聞けない人たちの話が聞けて良かった」、「食事を大切にしようと思った」、「食事を作ってくれている両親に感謝したい」、「料理を作るのは大変だと思ったが、できるときは続けていきたいと思った」、「お弁当の日は楽しいので、また参加したい」という意見が多数あった。「食」への関心や「食」にまつわる人に対する感謝の気持ちを聞くことができていると強く感じている。
  - 大学生にとっても、食べることやみんな一緒になって「食」にまつわる取組をしていくことは、とても楽しいことだと感じている。参加者集めに苦戦することもあり、弁当の日の良さを分かってもらうのに時間がかかっているが、細く長く続けていけるように頑張っていきたいと思っている。

#### 4 意見交換会

##### <参加者>

笠岡市で食育ボランティアをしています。3人の子どもがいます。管理栄養士で、月に1度子育て中の母親を対象に座談会をしています。子ども料理教室では参加者が多いのに、親子料理教室は少なくなる。また、小学生になると参加者が少なくなる。続けるべきかどうか迷っています。

##### <参加者>

吉備中央町で幼稚園に勤務。何世代かの同居家族でおじいちゃん・おばあちゃんが野菜を作っている環境にあるのに、子どもが持ってくる弁当はレンジでチンしたものやいつの季節か分からない果物・野菜のオンパレードです。危機感があります。食育の大切さを保護者

に伝えたい。今日の講演を活かした保護者への取組方法はないか。

##### <竹下先生>

講演では、この種の質問が多く、自分で考えるしか解決方法はないがヒントを申します。親子料理教室にすると来ないのは親が料理を作れないからです。小学生になると勉強させたくなる。台所に立つより宿



題をさせる。ある幼稚園で弁当を作りたくない親が集団で運動会を半日行事にしてほしいと訴えた、せつかく親子の絆ができるのにです。こんな幼稚園での例もあります。まったく子育て・料理をしない親に、講演で「今まではいいからこれからは自分の力で変えられるので、台所に立ち、子供のために料理を作ること。一緒にやると聞けば子どもは100%やります。」と話した。母親が子どもと一緒に子どものための料理を作ると、この育児放棄・見捨てられ症候群の子どもは、翌日、幼稚園で、園児・先生や近所にも「昨日、うちのお母ちゃんと〇〇を作ったよ」と説明して回った。何故か。それは「あなたを生んで良かった。あなたは育てる価値がある。」という親の思いを子どもに伝えているからです。まず、行動を起こして下さい。料理をまったくしない親でもこれからして見せることで子どもは育ちます。ある教師の息子さんが高校になり毎日弁当を持たせたが、時々残すようになった。残ったのは全部冷凍食品だった。添加物を与えられていない子を育てられたら理想です。悪い食習慣が広がらない。子どもは自分の弁当を作りながらうれしそうにしている親を見たい。生まれてきた価値を知りたい。



#### <中本先生>

私も質問者と同じような経験をしています。大学生の多くが「食」に関心がない。「弁当の日」に取り組む対象者が10人ぐらいになり、くじけそうになりながら食育活動をしてきた。自分が苦しくても続けてきたが、仲間がいると思い、信じて続けてきたから今があるのであきらめないでほしい。

#### <参加者>

女子中高校に勤務。12月に先生の講演を受けて、3学期から「弁当の日」に取り組む予定。女生徒には将来家族に料理を作れるような人に育てたいが、なかなか他の先生や生徒も乗り気でない。やる気にさせるポイントは？

#### <竹下先生>

後ろ向きな先生には、私の講演を聴かせることです。学校の教員で「弁当の日」に取り組むと、初めて自分で弁当を作った人のアピール度はすごい。校長が率先してやると、すぐ「弁当の日」の実践校になる。弁当を作れない先生でも、台所に立って自分を成長させることができる。まず、先生がしてみせることで子どもも成長する。そういう大人でありたい。小・中学生のうちにすり込むと一生の宝になる。「弁当の日」のこの方法こそが閉塞感の学校教育を変えることと思って実践してきた。