

「食育セミナー」概要

中国四国農政局徳島地域センター

開催日時：平成 25 年 7 月 27 日（土）13:30 ～ 16:00

会 場：徳島県立総合福祉センター

4F 401 会議室

参 加 者：30 名

概 要

1. 開会

総括農畜産安全管理官 鳥越 一義

2. あいさつ

徳島地域センター長 加藤 隆弘

3. 議題

（1）基調講演

「ひろがれ“弁当の日”～子どもを台所にたたせよう～」

元香川県綾川町立綾上中学校校長

子どもが作る“弁当の日”提唱者 竹下 和男 氏



○自分の親が作ってくれた料理を作ることができますか。また、自分の料理を子どもが作れるように育てましたか。この問いに答えられる方はわずかです。これが食の乱れ、日本人の病気のリスクに繋がっています。

○余命 5 ヶ月と宣告された乳がん患者の母親が、5 歳の子どもの身の周りのことを自分ですること・料理を作れるようになること・そして生きる力を付けることを伝えています。そして、10 歳になったこの子どもは毎朝、鰹節を削って味噌汁を作っています。



○全国で行ってきた 1300 以上の講演の中で、特に小・中学校では子どもたちに、自分は祝福されて生まれてきたということ、今があるのは、育ててくれた人がいるからということと話して、感謝することの大切さを伝えています。そして、自分たちだけでなく、自分たちの子どもが生きていく力を付けるために何が必要かを伝えてきています。

○スライドを見て、涙した人は、他人の喜びや悲しみをイメージして、それを共感できる人です。その能力が発達するのは 8 歳前後までで、そのためにはいろいろなことを体験することが大切です。

○学校給食のある小・中学校以後の年代からの食事は、親になるための身体を作る大事なものです。

○保育所や幼稚園の親で全く料理のできない人がたくさんいます。弁当に カップ麺・スナック菓子・クッキー・バナナ1本だけを持ってくる子どもがいます。おむすびにしても、コンビニで買ってくるために、おむすびはビニールで包装しているものだと思います。ペットボトルのお茶も家で作ることができるということを知らない親がいます。

これは、保育所や幼稚園の若い親たちの親がそうしていたから。家で作らずに買ったものを与えられて育てられた親は、自分の子どもも同じように育てることになるのです。

○大学生の85%がとんでもない食事をしています。朝からチョコを食べる・夕ご飯を夜中に食べる・砂糖たっぷりの甘い食事をする。これは、親から与えられた食事の取り方です。小さい時からすり込まれた食事はなかなか直すことができないのです。食育基本法が制定されてから8年。その中で育ってきた子どもたちがこの食事です。

○食生活と非行は関係しています。

鑑別所・少年院に入っている子どもたちは虫歯が多い。これは、ジュースと菓子で育ってきたということ。親の食事に関するレベルが低いということです。



○15歳以上になると自分で食事を作ることができるようになって欲しい。それは、子どもを作り、育てる機能の80%が15歳から備えられるから。しかし、料理を作れる子どもは少ない。子どもが台所に立つのを嫌がるから料理が作れないのか・・・そうではありません。子どもが台所に興味を持つ時期（3~9歳）があるのです。

その時期に台所に立たせる・料理に興味を持たせることが必要なのです。

○子どもが台所に立ちたいと思うのは、自分が人の役に立ちたいという本能からくるものです。その時に台所に立たせないと、子どもは台所に立つ価値がないと思ってしまいます。それで10歳を過ぎてから料理をさせようとしても無理なことになるのです。

○自分の子どもを台所に立たせるには、自分が料理ができないとだめです。親が作っていた料理を作れる人はいても、その料理を自分の子どもが作れるように育てた人は殆どいない。子どもが料理・洗濯・掃除ができるようになるよりも、学歴を持たせることの方が子どもの幸せに繋がるという時代が続いたからです。過去は変えられませんが未来は変えられます。これから、台所へ立てばいいのです。子どもはその姿を見て、変わります。そして、孫へと繋がっていきます。

- 味覚は0～3歳までは発達しません。母乳を飲んでいれば生きられるので「甘み・脂・旨み」だけで大丈夫だから。3～9歳で「苦い・渋い」が発達します。この時期に苦い・渋いを適度に摂ることを習慣づけるのは、親の責任です。味覚の発達した子どもは添加物の入った食べ物を見分けることができるようになります。
- 「おふくろの味」のわからない大学生がたくさんいます。大学生たちは、家族が家族のために作った料理ではなく、商品名やレトルト食品だと思っているのです。これは、危機的な状況です。これを改善するためにどうすればよいのか。
- それは、小さいうちに家族を喜ばすために料理をすることです。料理を作る楽しみを知ることです。そこで、今から12年に滝宮小学校で「弁当の日」を始めることになりました。
- 「弁当の日」のルールは3つです。
- ※献立作りから買い出し、片付けまですべて子どもだけにやらせる。
 - ※5・6年生だけで行う。
 - ※10月から毎月、年5回行う。
- 「弁当の日」の1期生は大学生になっています。70%以上の人が自炊をして、毎食作っています。前段で話した大学生とは大違いです。周りの学生は「どうしてできるの？」と驚き、本人たちは「どうしてできないの？」と驚くようです。
- 弁当を作ると周りの人たちが喜んでくれる・ほめてくれるという嬉しさと子どもたちは成長します。献立を考えて買い物をするのが楽しくなります。そして、それがあたりまえのことになります。
- 「弁当の日」を実践すれば、その成果や取組み方法などをこれから実践しようと考えている人たちに伝えることができます。「弁当の日」をひろげることができます。この講演を聴いた人は、どんどん「弁当の日」の輪をひろげて行って欲しいです。

(2) 質疑応答

【高校家庭科教諭】

高校生になるまでに学校で調理実習をしたことのない学生がいて驚いたことがある。しかし、その学生たちに調理を教えると料理の楽しさを実感してくれる。家庭科の教員はもっと頑張らなければならないと痛感した。

【竹下氏】

家庭科は幸せな家庭を築くためのノウハウを教える教科です。家庭科の衰退は家族の崩壊に繋がっていきます。これからも家庭・家族の大切さがわかる子どもたちを育ててください。



【小学校教諭】

学校で小松菜の栽培をし、その小松菜を使って料理を作るという活動をしました。今年から「弁当の日」を実践したいと思っています。どのようにして始めるのでしょうか。

【竹下氏】

校長・教頭・PTA 会長をまきこんで、迷わずにすぐに始めることです。料理を作るようになると地元の生産者の方に感謝の気持ちを持つようになります。これは、農業を支える取組でもあります。

【大学講師】

大学で管理栄養士を育てています。自分も親が作ってくれた料理を作れないひとりですが、学生たちは調理どころか、もっとひどい食生活を送っています。学生たちに竹下先生の話をお聞かせたいです。

【竹下氏】

小さい時から料理を作っている子は作ることがあたりまえのことになります。そうでない大学生の意識を変えることは難しいことです。20 年間、調理は自分の仕事でないというブレーキを解除することから始めていくのがいいです。

4. まとめ	総括管理官	今井 裕明
--------	-------	-------

5. 閉会	総括農畜産安全管理官	鳥越 一義
-------	------------	-------