

いことです。どんな力を食育で育てなければいけないかと問われたら、私は、まず、自分が食べたいものとか、食べられるといいなと思う食事のイメージを描く力を育むことと言いたいです。

2つ目の大事なことは、食事に仕上げること。実際に食事を作るときに、道具を集めて、まず料理を作ります。でも最後の仕上げは、食事に仕立てることですね。料理を組み合わせ、食べる人が寄って合っ、食事にして「いただきます」と言って食べはじめる。これが、食事づくり行動で一番大事なはずなのに、料理を作ることによって時間が割かれて、出来上がると安心して、出来たという感じの場面も少なくないことについて、私たちは考え直すべきだと思います。

だから、例えばトンカツを買ってきたとする。料理を加工食品、惣菜ものを買う家庭も、回数も多くなりました。でも少し肥満気味で、健康上の問題があるお父さんも一人分。いま運動部に入ってどんどん活動している中学生の男の子も一人分。それをぼんぼんぼんぼんと並べて食べていませんか？お父さんにとっては多すぎるし、中学生にとっては少なすぎるしということになるわけで、言いたいことは、同じ料理を買ってきたとしても、それを家族それぞれの健康状態や心の状態や人間関係に合わせて、うまく調整するか、うまく組み立て直して、まさに「食事」、できるだけぴったりの「食事」に仕上げていく力、味わい食べ合っ、「おいしい、次は〇〇にしよう」と交し合うセンスや人間関係を含めての食事を考えていく力が大事だと思います。

次。これは既に食育ガイドでお使いくださっているかと思いますが、今の考え方が、すでに全国中の食育推進活動で使われています。ですから家族や仲間と一緒にできること、共食についても、一緒に食べるだけではなく、どんな食事にしようかと考え合うことも入ります。材料をそろえることも、料理を作ること、もちろん配膳や食卓の準備や声かけをすることも、そして食べることはもちろんのことです。後片づけをすることも、感想を話したり聞き合ったりすることも入ります。

この感想を話したり聞いたりすることが、次にどんな食事にしようかを考えることにつながっていくわけです。小さなまだよちよち歩きの子供から、病気を持っている子供も、障がいをもっている人も、もちろん大人たちも高齢者も、みんなどれかやることができる。食事づくり行動は多様な行動から成り立っているから、誰でもどれかの行動をやることことができる。だから私はお手伝と呼んで、「あなたはもう仕方ないわね。じゃあそでお茶碗を並べることぐらいはやれるかな、やってください」という、そういういい方や、やり方に反論しています。やれることを出し合っ、みんなで役割分担して、手分けして協働してやっていくという考え方です。

こうした視点での食育が全国各地で広がっています。その一つを紹介します。私たちのプロジェクトの一つで、「さかな丸ごと食育」というプロジェクトです。「さかな丸ごと探検ノート」という冊子を使っています。その中で「食事づくりの循環図」があります。まず、どんな食事にするかを考え食事の設計図を描く。準備をする。準備もいろいろで身支度まで入っています。料理を作る。食事を作る。後片づけ。そして食事のときはうまく出来たかの評価のときになります。先ほどの図で挙げた行動の流れにそっています。それぞれについて得意な人が丸を付け合っ、上手にできる人、またはやってみた人、やったことがないからやってみようかなと思う人も含めて、役割分担をして食事を作る食事プログラムです。

だから、誰かがこういう食事にしましょうって指示をして、あなたは小さいんだからこれねっていう上から目線で命令して、部分部分を命令的にやるっていう、そういう食事づくりではないのです。やれること、得意なこと、やりたいこと、そういう力を持ち合っやっていく食事づくり、これがいま求められている食育の一つだと思います。

食育基本法は、条文として書いてあるので、一人一人の生活者たちが、それを自分たちの生活の中で実行できるように、「食育ガイド」が公表されています。英語文もできています。その初めのところに、「食育の『環』」というタイトルのページがあります。

これは、生産から食卓まで、加工流通、そして調理して、みんなで食べる。そして廃棄も含めて、食べものの循環を示しています。こうやって食べた食事は、生きる力のもとになり、そして家族の生きる力になり、地域の生きる力になり、次の食事を準備して食べることにつながっています。ここでみんなと一緒に食べる食事は、生まれたときから学童・思春期、そして成人になり、そして新しい家族を持って、次の世代を育てつつ、高齢者たちは自分たちが積み上げてきたものを次の世代に渡しつつ、生涯にわたる食の営みが循環する。その中で一番活発に活動する力とか、エネルギーを持っているのは、