

第12回食育推進全国大会 シンポジウム
おいしい食で体をつくろう～子供に食体験・農林漁業体験を！～
概要

開催日時：平成29年6月30日（金）13：00～14：30

場 所：岡山コンベンションセンター コンベンションホール

出演者：朝原宣治氏（大阪ガス（株）、北京オリンピックメダリスト）
松枝智子氏（福岡市高取保育園園長）
オオタヴィン氏（映像作家）
山下希氏（（株）山雅ファブリカン、おかやま農業女子）
コーディネーター：江草聡美氏（（株）バイトマーク代表取締役）

当日は、朝原宣治氏による基調講演ののち、朝原氏を含む出演者によるパネルディスカッションが行われました。その概要をご紹介します。

詳細は、第12回食育推進全国大会開催結果報告書（後日HP掲載予定）をご覧ください。

朝原宣治氏

選手によって、食へのこだわりはかなり違う。自分は無頓着でもないし、すごく細かいということもなく、トータルでバランスが取れる、長期間を見て体を維持していく、という考え方で現役時代からやっている。

トレーニングも食事と同じ。自分でどう選択していくかが一番大事。してはいけないことをつくり過ぎると窮屈で何もできなくなる。トータルで自分の

体調をしっかり管理していく力が大事。それをできる力をつけるのが、トップアスリートの食であり、生活であり、トレーニングである。

アスリートの食のこだわりについて知っていただくため、「アスリート食Do（しょくどう）」という料理教室を開催。第1回は私が講師をし、メニューは、カレイの煮付けとおみそ汁、高野豆腐の卵とじなど一般的なメニュー。このレシピで私が伝えたかったのは、基本的な生活や食が大事だということ。子供の時に食べた食事が大事だということ。



朝原宣治氏

自分が子供の頃の食べ物を思い浮かべると、特別な食事はしていない。母親は、健康で丈夫な子供に育てることを基本に考えていて、本当に基本的な食事をもって運動して、しっかり休養するということを心がけて育ててくれた。

8年前に、地域の皆で子供達を育てていきたいという思いをもって、NOBY T&F CLUBをつくった。単に走りや伸ばすだけでなく、運動と食の考え方、基本的なあいさつ、靴を並べる、思いやりを持つなど、生きていく上で大事なことを伝えたり、親交のあるパラリンピックの選手たちと触れあう機会も作っており、子供達の視野を広げたい。

米作り体験もその1つ。朝原家のお米は京都の美山の田んぼでできた完全無農薬のお米。子供達に安全・安心なお米を食べてもらおうと夫婦で決めて、この農家さんと仲良くさせていただいている。今年で4年目。昨年からはNOBY T&F CLUBの会員にも参加してもらっている。田植え、草取り3回、稲刈り、採れたお米でバーベキューを食べるというパッケージ。食に興味を持ってもらうことと自然体験。子供達は農作業というより、自然に触れあい、虫を捕まえたり走り回ることが、よい経験になっていると感じる。

子供達には小さい時から包丁を持たせ、一緒にごはんづくりをさせた。おかげで、忙しい私たち夫婦にかわり、自分のごはんは自分で作れるようになっている。最初から完璧にはできないが、少しずつやっていけば、子供が自分でできることが増えていくのではないかなと思う。

自分にベストな健康的な生活、健康的な食事は自分で見つけていくというのが私の考え。体の変化が見られたり、気分も変わったり、その変化を楽しむ、プロセスを楽しむことに重きを置けば、アクティブヘルシーな生活を送っているのではないかなと思う。

松枝智子氏

高取保育園は、西福江園長が創始者。私は昨年度より引き継いでいる。約30年前にアレルギーのお子さん達が入園を希望されるようになってきた。今でこそアトピーといえば皆知っているが、当時は知識も経験も全くない時代。アレルギーのお子さんの入園をきっかけに勉強を重ね、日本人の体に合った食事はどのようなものかと考え、玄米和食給食の取組が始



松枝智子氏

まった。

高取での基本は、まず「一物全体」、丸ごといただくということ。野菜は基本的に皮をむかず、ネギの根っこも刻んで全部食べる。

次は旬のもの。旬のものはその季節に合った私たち日本人の体調を整えてくれる。

次はよく噛むこと。一口目は箸を置いて100回数える取組をずっとしている。

最後は感謝の心。作ってくださった方のご苦労、生産してくださった方のご苦労、それをおいしく調理してくれる人のご苦労、いろいろなものの命をいただくことを含めた感謝の気持ちで「いただきます」をするということをお子さんに話している。

同時に、体験を大切にしている。高取保育園の食育はイベントではなく、日常の体験。食べること、作ること、食卓を整えること、後片付けなどを知恵として伝えたい。

食材や調味料にこだわりはあるが、決して高くなるということではない。旬のものは値段も安いし、肉は月に2回、200人で2キロくらいしか使っていない。魚は近海産をお願いできる良い業者とつながっている。1日の食事とおやつで生ゴミはスーパーの小さな袋1袋しか出ない。食材は全部使い切る。残食もゼロ。本物のみそやしょうゆはそれだけで味があるので、例えば少々だしが薄くてもおいしいみそを使うとおいしいみそ汁になる。いい材料を選ぶことが大事。

子供が玄米とみそ汁の給食を食べますか、と聞かれるが、子供達は全く抵抗がない。高取では食育と同時に、自分の体をコントロール良く使える子供に育てるということも重視していて、体をよく動かすので、お腹がすく。空腹は最大のごちそう。お腹がぺこぺこという感覚を子供時代にしっかり味わわせておく必要があると思う。赤ちゃんでもまだ食べたいときはお皿を返してくれない。まだ私はごちそうさまではないのだと、食を通じてアピールするようになる。

子供は自分で食を選べない。周りの大人が選んだ物を食事だと思って食べる。その子供達もいずれは親になり、自分が育てられたように我が子を育てていく。今、子供達に、食卓を整えること、何を食べることで、健康で生き生きとした人生を送れるのかを伝えていくことは、保育園の役割の1つと考えている。

オオタヴィン氏

昔、体調を崩したことがあり、その時に、いろいろなことを試したことがある。その中で、食べ物を日本の伝統的な、まさに高取保育園的なものに変えたことによって、体調がよくなった経験がある。高取保育園に行ったら、まさしくそれの子供の頃から実践している現場であり、自分が若い頃にここに出会っていれば、病気にならなかったかもしれない、という思いがすごくあった。高取保育園の子供



オオタヴィン氏

の顔は、昔懐かしい少年少女の顔をしていて、これは映像でないと伝わらないと思い、映像を撮りたいと思った。

映画を見た人から、高取保育園は私立だからいろいろできていいですね、と言われるが、高取保育園は福岡市の認可保育園なので、他の保育園と同じように給食費の中でやっていて、栄養価基準もクリアしている。逆に言うと、日本中のどこの保育園でもやろうと思えばできるメニュー。

いただきます、という言葉のすごいところは、自然環境にまで感謝していること。こんな民族はいない。国連でもフードロスが問題になっている中、いただきますの精神で日本人の良さが伝わっていけば良いと考えている。

山下希氏

19年前に就農してぶどうづくりを始めた。地元の小学校3年生に、ぶどうの授業が始まったのは15年前。はじめは、ほ場に来てもらって授業をしていたが、10年前に学校の前の小学校の畑に、子供の背の高さにあわせてぶどうの木を仕立て、年間を通じて栽培体験をしてもらっている。



山下希氏

5月にほ場に来て、実際のぶどう畑を見てもらって質問などを受ける。次からは学校の自分達のぶどうの木で間引き作業とジベレリン処理。次は袋かけ。袋には子供達が思い思いの絵を描く。9月に収穫体験。子供達の手には、とても大きいぶどうなので、皆慎重に取る。落としてしまったぶどうも大切に持って帰る。

収穫が終わると、ぶどうパーティを開いてくれて、パフェやフルーツポンチを作ってくれ、一緒に食べる。生で食べるだけでなく、色づきが悪かったり粒が小さいぶどうはジャムにして持って帰る。どの子供も自分に、ではなくお母さんや家族にプレゼントするという思いで大切に作る。最後の授業は剪定作業。この作業は次の3年生に引き継ぐ大切な作業。子供達は1年間ぶどうの体験をして、代々つながっている。

15年間やって印象に残っていることが数年前にあった。荒れている子供がいて、ぶどうの授業も、畑まで来ない。間引きの授業の時にようやく畑まで来たが、ぶどうを間引くのではなく、はさみで蛙を挟んだり虫を捕まえたり、最後には、ぶどうの枝をもいで折ってしまった。ぶどうの枝は一度もいでしまうと二度とそこから芽が出てこない。私は、先輩が代々つなげてきた木であること、ぶどうの木も生きていること、食べるということは命をいただいていることを話し、母親のような気持ちでしかった。すると、次の袋がけの授業、収穫の授業ではきちんと来て皆と同じようにやり、お母さんにプレゼントしたいと、一生懸命ジャムを作った。子供達は体験することによって、人として大切な思いやりや責任感、命の大切さを学んでいる。心を育てる授業ができていると強く感じた。

コーディネーター 江草聡美氏

食体験や農業体験を重ねることによって、子供達が食に興味を持ったり、バランスの良い食事を選択する能力、「食選力」を身につけることが大事。食選力を身につけることは、トップアスリートになる子供だけでなく、皆に必要なこと。

子供の頃はよくわからなくても、大人に

なって、一人暮らしを始めたり、仕事をするようになったときに、食選力を身につけていて良かったと、高取保育園に感謝したり、保護者の皆さんに感謝したりする 때가必ずくる。

子供達の食体験、農業体験は根っこをつくる部分。自分一人で完結することではなく、皆ができることを少しずつやっていけば、素晴らしい子供が育っていくのではないかなと思う。



江草聡美氏



～会場の方の感想～

- ・ 朝原さん、松枝先生、太田さん、山下さん、4名の熱い想い、活動が素晴らしいと思いました。食は体を作る、その意味を改めました。ありがとうございました。(30代、女性)
- ・ 高取保育園の取組、山下さんのブドウ作り体験授業など、今回シンポジウムに参加したからこそ得た発見がたくさんありました。朝原さんの講演では、人と食の基本的な関わり方について再確認させられる内容でした。(20代、女性)
- ・ 皆さん、しっかりとした信念のもと活動されていて感動を受けました。親や次世代を育てるものの役割、責任を改めて考えさせられました。ありがとうございました。(40代、女性)
- ・ 高取の取組は全く知りませんでした。すごくショッキングでした。素晴らしい！(40代、男性)
- ・ とても良かったです。涙がじわりとしました。ありがとうございました。(40代、女性)
- ・ 特別なことをするのではなく、毎日の暮らしを丁寧にすることが大切なんだと感じました。子育て中ですが、普段の生活の中で子どもへも伝えていけたらいいなと思いました。(30代、女性)
- ・ 基本の大切さを改めて感じました。農業を体で感じ、食として喜びを感じる楽しい場が増えるといいなと思います。(50代、女性)
- ・ 成人の食生活にも大変参考になるシンポジウムであった。(50代、男性)