

「ソウルの食卓」から見える食育

韓国では、「食育」という言葉は一般にはまだあまり知られていない。身分差別、男尊女卑がまだまだ払拭されない儒教社会の価値観が存在し、飽食時代を、日本より少し遅く、今、経験しているからである。スーパーで、できあいのおかずを沢山買い、家族で頻りに外食することが金持ちのステイタス。お弁当をもち出勤する夫は、貧乏臭くて恥ずかしい。家庭ではおかずは一週間分を一度に作り置きし、毎日同じものを食べ尽くすまで食べる。食べ残しは汁物でも、もとの鍋に戻してまた食べる。屋台の買い食いは当たり前、食べたゴミはその場に捨てて問題なしということなどが現状にある。

愛情重視の食習慣

昔から韓国では、食事を楽しむ、沢山食べることが大切にされる。愛情表現として親は、子供が食べるを手伝う。スプーンや箸で口までもって行って「あーん」と口に入れ、「これを食べて」と茶碗の中におかずを入れる。キムチが辛ければ水で洗う。夫婦など大人同士の場合でも自然にそうする。「食べる」行為は気軽に、あまり神経を使わないところに、日本との差がある。



写真提供:(有)オフィスヒョンミ

韓国の食育意識の始まり

幼稚園は韓国語で「オリニチプ」。ソウルの廣津区のヌンドン・オリニチプは区立幼稚園だが、全仁奎園長は、韓国における「食育」では草分け的存在だ。1994年に発表された論文「オリニチプの給食運営実際に関する調査研究」に書かれた4つの基本方針が、韓国の食育に多大な影響

高 炫美(こう・ひょんみ)

韓国フードジャーナリスト、(有)オフィスヒョンミ代表。外資系(韓国・米国)企業勤務を経て、韓国フードジャーナリストに。韓国専門の編集プロダクションの代表として活躍中。著書は、『ドラマより面白いチヤングムを旅する54話』(明石書店)、『ハングルでファンレターを書いてみよう』(共著、明日香出版社)など。

高 炫美

Written by Ko Hyunmi

を与えたという。

- (1)献立は栄養士が作成し調理員に指示。空腹のみを解決するのではなく、栄養バランスを考える。月に1回以上、栄養士が児童に栄養指導する。
- (2)手洗い、歯磨きのための水道施設を各教室に設置。食中毒予防の指導をする。
- (3)消化器官や歯の成長が異なるため、乳児、乳幼児の食堂を区別し、年齢にあった食事をとる。
- (4)40人未満の規模の幼稚園でも調理師を配置すべき(当時は園長や教師が調理をし、食事の業務を担当した)。

朝 抜き対策

一日に幼稚園で摂取できるカロリーは600cal。タンパク質で20~30gが基準。園の玄関には、その日、「朝食を食べたか? うんちはしたか?」などのチェック表があり、父母は、×印をつける。これに従い、おやつの中には、先生が各自の間食の量を調節する。午前中のおやつは、朝食抜きの子供のために配慮され、野菜粥、ゆでたじやがいも、牛乳や果物などが出される。午後は、ヨーグルト、ドーナツ、お餅などおやつ色が強い。

有機農法、骨付き魚の採用

園では、食に対する安全意識から、有機農法を取り入れ、味噌、しょう油、コチュジャンは全て手作り。園児たちにも作る過程を見せ、伝統的な味を教える。魚は缶詰を使用せず、鯖や秋刀魚などの骨付きを出し、骨をよけながら食べる集中力の育成と栄養価を考えている。

こうしてみると、韓国の「食育」は日本よりずいぶん遅れている部分がある一方、韓国独自の画期的な部分もあるようだ。

CEL