

食育とは、生きる力を育むこと - 食育の今日的意義

大阪ガス・エネルギー文化研究所

山下満智子

夏休みは、普段学校で経験できない様々な体験をする絶好の機会です。食の面でも同様、夏休みに家族でぜひ食育に取り組んでいただきたいと思います。さて食育という言葉は、現在流行語のように使われていますが、実は明治時代に作られた言葉です。報知新聞に連載された料理小説「食道楽 くいどうらく」で一世を風靡した小説家村井弦齋が、小児に対する食育の意義を説いたことが始まりです。そして弦齋は、「小児には、徳育よりも知育よりも、体育よりも、食育が先」と料理心得の歌も作りしました。弦齋の説いた食育の意義は、食の環境が大きく変化した現在、生きる力を育むという意味で益々重要になっています。

1. 食育の今日的意義

1) 食の安全・安心

食の安全・安心の問題解決にも、食育が大切です。まだ記憶に新しい平成 13 年秋におこった BSE（牛海面状脳症）の発生、補助金詐取、使用禁止農薬が検出された輸入野菜、指定外添加物使用による食品の回収、鶏インフルエンザをめぐる事件・・・食べ物をめぐる事件が相次いで、食の安全・安心は大きくゆれています。食の安全・安心の再構築は緊急の課題です。そして問題解決は、一朝一夕にはできません。しかしまず国民一人一人が食べ物のことを考えることが重要です。子供たちが食べ物に関心を持つようになることが、食の安全・安心への取り組みの大きな一歩です。

2) 一緒に食べることを大切にす

一方で少子化、核家族化で子供たちが、家の中で期待される役割も大きく変わってきました。家の手伝いよりは、塾や習い事が優先され、塾や習い事のためなら子供一人の食事もしかたないことと容認されています。夜遅い時間の電車内でもスナック菓子をほうばりながら、ゲームをしている塾帰りの小学生を見かけることが当たり前になりました。

そして都市では、住宅の周りで安全な遊び場や農地がほとんどないというところも増えています。インターネットやテレビなどのデジタル情報はあふれていますが、野菜の畑や

果物が実っているところを見たことのない子供も大勢います。魚も切り身やあるいは調理した状態でしか目にすることがめったにありません。食育は何も子供だけに影響を与えるものではありません。家族が食べ物に対する態度を変えるきっかけになります。食育を通じて、親子ともに一緒に食べることを大切にする心をはぐくむことができます。

3) 食育は、環境教育

コンビニエンスストアやデパートの惣菜など中食といわれるジャンルが急速に売り上げを伸ばしてきました。誰でも、いつでも簡単に食事をするできるようになりました。このような食環境の変化によって食料品の容器包装ゴミやペットボトルなどの利用が急増して大きな問題になっています。たくさんの食料を輸入している日本で、家庭やレストランでの食べ残しが増えています。ゴミの問題や食べ残しの問題は、食の安全・安心の問題につながっています。

夏休みの食育を通じて、子供たちには、楽しく作ること、そして一緒に食べる楽しさを実感させてあげてください。食べ物に興味を持つことが、ゴミの問題や食べ残しの問題を考えるきっかけになり、環境教育へとつながります。

4) 食育とは、生きる力を育むこと

今子供たちを取り巻く環境は複雑になり色々な問題を抱えています。食生活面での大きな問題は、食べ物に対する意欲のなさでしょうか。食育は生きる力を育みます。子供たちにとって、庖丁を使ったりガスコンロを使ったりする調理は、大きな冒険です。野菜や魚を扱うことは、自然とのふれあいの機会でもあります。心に余裕のできる夏休み、食をめぐる冒険とも言える食育に楽しくチャレンジしてください。