

第7回 子どもと食育

このところしばしば長男の3人の子ども達が拙宅にきて、夕方彼等の母親が保育園から末娘を連れて帰り、揃ったところでにぎやかな夕食を共にしている。彼等の両親はそれぞれ脳外科医や大学研究所研究職員として、嘗ての筆者と同じように共働きしているのである。小学4年生の長女を頭に一男二女の彼等が揃うと、無聊が慰められるということを通り越して、息子達が子どもであった昔に返ったようになり、教育的な点で張り合いを感じるが多い。

ところで、平成17年6月10日に成立した食育基本法は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴う重要な課題に対応するために制定されたもので、食育をめぐる多岐にわたる内容になっている。食育基本法では、基本理念として「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」「食に関する感謝の念と理解」「食育推進運動の展開」「子どもの教育における保護者、教育関係者の役割」「食に関する体験活動と食育推進活動の展開」「伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食糧自給率向上への貢献」「食品の安全性の確保等における食育の役割」等が謳われており、国、地方公共団体、すべての食育関係者、国民等の責務のほか法制上の処置等に関する内容である。これらのどれをみても筆者には当たり前のことと感じられるが、一方では、これまでわが国の食育は無秩序に近い状態であり、その重要性が余り顧みられなかったことを反映しているように見える。

いうまでもなく、法律とはひとつに物事の基本的なあり方をいうものである。食育基本法が制定されなければならないという我が国の社会環境における食の現状は、それほど大きな課題に満ち満ちてきていることを示している。世界で最も物質文明が栄えている米国では1970年末より起こった、Kids in the kitchen という「よりよい食生活を子どもに学ばせよう」という食事教育運動がみられ、わが国よりも早くから子どもの食育の整備が社会の大きな課題として国民意識を喚起していることがうかがえる。

話が少しそれるが、食育とは食教育あるいは食事教育のことだと思うが、気になることは食育という言葉が現在の広辞苑や大辞林などという言葉が網羅されて編纂された辞書にも見あたらないことである。食育という言葉に関しては、わが国では明治31年(1898年)石塚左玄により、その著書「通俗食事養生法」のなかで「今日学童を持つ人は、体育も知(智)育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と言われており、明治36年(1903年)村井弦斎は

「食事楽」という著書のなかで「小児には、徳育よりも、知(智)育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根源も食育にある。」と記載している(平成17年10月19日、第1回食育基本法検討会議事録)。これをみてもわが国では嘗て食育が極めて重要であると認識されていたといえるが、現在の辞書に「食育」が見当たらないのはこの言葉が単に食教育あるいは食事教育を約めただけというこのためなのかもしれない。一方近年になって問題が大きくなるまで、食育ということは当たり前のこととして特別に取り上げる必要もないという認識から、国民生活の中に静かに定着し、埋没していたためであろうか。

食は文化であるともいうが、それは食育基本法に盛られたような理念内容が揃ってはじめて言えることであろう。欧米先進国には食糧自給率が高い国が多いが、わが国のそれはカロリーベースで40%、穀物自給率で28%と先進国のなかで最低である。それにも拘わらずわが国では、食べ物が好きなだけ何時でも手に入れることができるといっても過言ではない。さらに感謝の念をもって食事をするという習慣については、現今ではごく少数の人々に限られるのではないか。

戦後の高度経済成長の時期と相俟って国民の生活習慣が欧米型に変化してきたのは周知の通りである。経済成長期には食糧を含めて消費は美德であり、現在でも同様な風潮が続いている。わが国ではいまや食べ物までもが浪費されているのである。グルメと飽食が同義語のような現在の風潮は生活習慣病を増加させ、食糧自給率への関心も失わせてしまったように見える。

前述の、100年前の「・・・体育も知(智)育も才育もすべて食育にあると認識すべき」とい、また「・・・体育、徳育の根元も食育にある」という言葉が今日なお新鮮さを保っていると感じるのは筆者ばかりではないと思う。食育は特にこれからの子どもたちにとって、基本的なことであり、法律に拠らなくても自然に身に着けなければならない。なかでも、幼児教育における食物を食べることから始まる食育は重要である。目の前にある食べものを視覚・嗅覚・味覚で捕らえながら食べることで、身体の機能、とくに脳機能のバランスよい発育が見込まれるのではないだろうか？食事は、規則的に、一定のマナーのもとで、味わって食べるべきものである。

いうまでもないことだが、拙宅で子ども達と食事をするときは、所定に席で、できるだけ食事以外のことはしないようにしている。

現在子どもに限らず飽食の時代に生まれ育った世代にはもちろんのこと、嘗て戦後の食糧難の時代を経験した世代にとっても、改めて食育について関心を持つことは有意義であると思う。

