

東海農政局

[ホーム](#) > [政策情報](#) > [分野別情報](#) > [消費・安全](#) > [食育](#) > [シンポジウム・フォーラム\(開催結果\)](#) > 平成16年「食を考える月間」シンポジウム

平成16年「食を考える月間」シンポジウム

農林水産省では、食を考える国民的な運動を展開するため、毎年1月を「食を考える月間」として全国各地で様々な取組を行っています。東海農政局においてもこの取組の一つとして、1月30日「食卓からはじまる食育入門」をテーマとしたシンポジウムを、食を考える国民会議、東海地域食育推進協議会、とうかい食農健サポートクラブとの共催により開催しました。

開催にあたり、吉田東海農政局長から、農林水産省として、新しい食料・農業・農村基本計画を今年3月までに策定することにしており、この中で食料自給率向上の工場のためには、消費者等のニーズにあった安全で質の高い農作物を安定生産することが重要なこと、そのためには意欲と能力のある担い手農家に農業生産を集中させていく必要があること、「食生活の改善」や、食文化を子供のときから身につける「食育」について、厚生労働省や文部科学省との取組を強化することを明記しているとの説明がありました。

基調講演では、核家族化やライフスタイルの多様化等により、家族団らんの食卓の機会が減り「孤食」や「個食」が増えている現状が紹介され、その後のパネルディスカッションでは、食と心の問題を中心に食卓の役割について活発な意見交換が行われました。

1. 開催日 平成17年1月30日(日)
2. 場所 ウィルあいち「ウィルホール」
3. 参加人数 約650名
4. 内容

(1)基調講演「食と心」吉岡 忍(心療内科臨床心理士・東京都スクールカウンセラー)

【はじめに】

私は、主婦・母であり、以前勤めていた刑務所等の関係から十数年間単身赴任した経験があります。また、犯罪心理学、臨床心理学の専門家です。その私がなぜ、「食」というものに関心を抱いたかエピソードを交えつつ、最終的には、「食」を大事に扱うことは、豊かな関係性を築く要である、ということをお伝えできればと思っています。



【なぜ「食」に関心を持ったのか】

エピソード1:覚醒剤使用の罪で、夫と3人の子どもを家庭に残して服役していた主婦が、仮出所後わずか半年で刑務所に戻って来てしまったという例です。出所後、彼女は食事を作りましたが、家族が食卓の以前とは違う席に座ったことから、自分がどこに座って良いのか分からなくなりました。今までとは違う席の居心地の悪さ、不安な気持ちのままの食事。ぎくしゃくした生活が1ヶ月程続きましたが、結局、彼女は再び覚醒剤に手を染めたそうです。社会復帰には「自分の居場所」が必要だと言われますが、それは正に「食卓」なのではないでしょうか。

エピソード2:少年鑑別所の配食でのこと。まずはじめに「ご飯だよ」と言うと、いろいろな朝の営みの動きがピタッと止まり、廊下全体に温かな雰囲気が出されます。次に「いただきます」をして、1人1人必ず目を見て「おあがりなさい」と言う。そして、これが私の一番の楽しみだったのですが、「これ、お母さんが作ったと思って食べて」と言うと、ほとんどの子が表情を緩めます。30秒もかからない関わりですが、その子との人間関係がグッと短くなっている。「食」はすごい力を持っているなと思いました。

【食卓状況面接の事例】

食卓のどこに誰が座るのか紙に書いてもらい、食事まつわる思い出を聞いていくのが「食卓状況面接面接」です。13歳の女の子の例ですが、彼女は少年鑑別所に入って1週間くらい食事ができませんでした。家族は、母と姉2人、妹1人の5人暮らしで、父親は家を出ていました。「料理の手伝いをしてほめられ、うれしかった」など、食事に関する思い出を楽しそうに話してくれました。その後、父親が戻り、今度は母親が家を出て再婚しましたが、彼女は姉と2人で母親に引き取ってもらいました。義父は酔うと暴力を振るうので家出をするのですが、それでも義父のいない昼間に家に帰り、母親と食事を摂ったそうです。ある日、「早く家に帰って母親と食事がしたい」と思い、バイクを盗んで捕まってしまったといった話もしてくれました。食事の思い出を聞いただけで、母親に対する思いがたくさん聞けました。

【食からのメッセージ】

「食」はメッセージを届けてくれます。逆に、「食」を通してメッセージを送ることもできます。食の豊かな原風景、肯定的な原風景を作り上げていくことが、子どもが発達する上での土台だと思えてしょうがないのです。最後に、私が宝物にしている、ある青年が書いた日記を読んで終わります。「風邪の悪寒が背筋を走る。心細く震える、そんな夜にかすかに浮かぶ。忙しく夕食の支度をしているおふくろの姿。炊飯器がカタカタ音を立てながら噴き上げ続ける水蒸気と熱気と匂いが立ちこめる、何の色もない台所。ただ何となく浮かんだだけ。炊飯器から出る水蒸気の匂いが、なぜかすごく好きだ。いつも腹を空かしていたからかもしれない。よく水蒸気に鼻を近づけて嗅いだものだった。たくさん嗅ごうと大きく吸い込もうものなら、鼻の穴をよく火傷させた。そんな、いつ頃のことも忘れてしまった光景がかすかに浮かんだものだから」。一番つらい、寒くて、対人関係が壊れて、悪寒がする日に書いた日記です。私はこれを読んで、彼は大丈夫だと思いました。

(2) パネルディスカッション

「食卓からはじまる食育入門」

コーディネーター

:小川 宣子(岐阜女子大学家政学部教授、東海地域食育推進協議会会長)

パネリスト

:伊藤 敦志(名古屋市立白金小学校教諭)

:鳥居ヒナ子(JAあいち中央女性部)

:中島 章裕(社会福祉法人明照保育園園長)

:福田 靖子(名古屋女子大学家政学部教授)



小川:自己紹介も兼ねて、食育との関わり、併せて食卓の現状についてどのような問題点があるのか、そのような問題に対してどのような取組を行っているのか、また、健やかな心と体を育むため、食卓を通してどのようなことが大切なのか、お聞かせください。

中島:保育園でも、午前中に元気のない子や機嫌の悪い子がいることが問題となっており、朝食を摂らない子、生活のリズムがバラバラになっている子が多いことに気づきました。乳幼児期にこそ、食を営む力や生活リズム、皆で食べる楽しさが大切であることを実感しています。保育園における食育は、楽しく食べる子供に成長していくことを期待して、(1)お腹が空くリズムの持てる子、(2)食べたいもの、好きなものが増える子、(3)一緒に食べたい人がいる子、(4)食事づくり、準備に関わる子、(5)食べ物を話題にする子、という5つの子供像を目指しています。園庭でのナスとピーマンの栽培、イチゴ狩りやブチトマト狩り、農家の畑を借りてのサツマイモづくり(草取り等の世話をしながら、芋掘り、焼き芋パーティー)等、保育士、調理員、栄養士が、家庭との連携の下、食育の実践に取り組んでいます。

伊藤:食育との出会いは、新規採用教員として赴任した学校が「学校給食指導研究実践校」であったことです。以来、学校給食指導に関心を持ち、教員で組織する学校給食研究会にも入会し、個人での研究実践にも取り組んできました。これらの活動を通じて感じたことは、欠食または偏った食事摂取など、食生活に問題を抱える子供が少なくないことです。

学校での「食卓」は、集団会食がその特徴です。食事を摂る行為に加えて、友達や教師とのコミュニケーションを

深め、精神的な安定を図ることのできる場となります。机を寄せ合い、食卓を作るというその行為自体に、すでに友達とのコミュニケーションを深めながら、食事を楽しもうとする気持ちが表われています。

たくさんの子供が一堂に会していても、全員が前を向いて黙って食事を摂るような精神的孤食状態を作らずに、食事の場を通して人との関わり方を学ぶ場になっています。食事マナーの学習、異学年の友達や地域の高齢者等との各種交流会食の取組など、体験の場、学習の場としての学校給食の役割に注目していきたいと思えます。

鳥居:日本の食料自給率が40%、愛知県が14%という数字に危機感を抱き、昨年、親子3世代による大豆とサツマイモ作りに取り組みました。子ども達の食物を育てる喜びと、安全・安心なものを口にし、味わう体験活動、自分たちで育て、収穫したものが食卓に出ることは、家族とのコミュニケーションがとれ、大変よかったと思っています。

食卓の役割として、朝食は一日の出発点、夕食は一日の終着点であることから、朝食をおいしく食べるために、早寝早起きを実行し、余裕を持って食事をさせることです。また、夕食は会話を楽しんで、ストレス発散の場にしてやりたいと思います。親が聞く耳を持って、熱心な聞き役になることです。そうすれば、キレる子はなくなると思えます。

福田:「食」と関わって40年余りになりますが、食の現状に直面し、何かがおかしい、歪んでいると感じています。健康を目的とした、これまでの食教育も大切ですが、人間と人間を結ぶ、誰と、どこで、どのようにして楽しく食べるか、という広義の食育が今、求められていると思えます。

「食事に求めているものは何か」と「記憶に残る食事場面」の調査から人間が求めている食の一端を探りました。この調査で浮かび上がってきたことは、幼児・学童期において、手作りやイベント(皆で作って皆で食べた)の割合が高く、皆で共食することが重要だということです。このような食事教育が、食を通して生きていることの充実感を実感できるものではないかと思われまます。

動物と違い、人間の共食には分配という人の心が加わります。食事を作ってもらった人は、自分の状態をわかってくれたんだという満足感とおいしさと両方味わうわけです。特に子供は自分のことを思ってくれたんだという充実感と自分の存在(居場所)を確認するわけです。

食卓とは、何かそこで教育しようとかそういう場ではなく、まず楽しくすることです。その中で無言のうちに色々なことが伝わっていく場だと思っています。

小川:食事・食卓を大切に作る食事観を持つためには、まず、楽しい食卓の原風景を作ってほしいと思います。そして、このシンポジウムをきっかけに、学校給食、食事教育、栄養教育を学校、地域、NPO、そして家族が連携し、それぞれの方が食事観、食、食卓を大切にしていけることを、食卓から始めていただきたいと思います。



[ページトップへ](#)

Copyright:2008 Tokai Regional Agricultural Administration Office

〒460-8516 名古屋市中区三の丸1-2-2 電話:052-201-7271(代表)

農林水産省

シンポジウム 提案原稿

明照保育園 園長 中島 章裕

食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。保育園でも以前より午前中に元気がない子や機嫌が悪い子がいることが問題となっていました。その子たちを調べてみると朝食を取らない子がいたり、生活のリズムがバラバラになっている子が多いことに気づきました。この乳幼児期にこそ、「食を営む力」や「生活リズム」「みんなでお食べる楽しさ」の大切さを実感しています。

また、よく言われる孤食（一人で食べる）をはじめ、個食（同じ食卓についても違うものを食べる）や庫食（冷凍食品などの冷蔵庫の中のものばかり）、粉食（やわらかいものばかり）等が問題となっています。保育園における“食育”は、楽しく食べる子どもたちに成長していくことを期待して、次のような子ども像を目指しています。

- 1 お腹がすくリズムの持てる子ども
- 2 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 3 一緒に食べたい人がいる子ども
- 4 食事づくりや準備に関わる子ども
- 5 食べ物を話題にする子ども

以上のような子ども像を大切にするために保育園では集団の生活の良さを活かしながら、みんなで同じものを食べる楽しさをはじめ、野菜を育てたり、調理を手伝ったりする経験をしています。食べ物への興味、関心や好き嫌いが芽生えはじめる乳幼児だからこそ、1人1人の子どもたちの育ちを考えながら、食育について考えていきたいと思えます。

保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を支えよう！

保育園、そして家庭、地域とともに—

保育所

☆ 食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。

食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にします。

☆ 遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるで

しょう。

☆ 食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にします。

☆ 人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながります。

☆ 料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしていきます。

☆ 自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づくでしょう。

家庭

- ・ 子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培います。
- ・ 食に関する相談など、保護者への支援を行います。

地域

- ・ 食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めます。
- ・ 保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行います。

引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』

食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会報告書（2004）