

## 豊かで味わいのある食生活を支える ②

前回は「介護食士」を養成する様子から、「食」を食べる行為そのものを支えるものとして捉え、生きる可能性や意欲をかきたてる一つの手段として、効果的に活用していくことについて考えてみました。

「食」を考える第二回目の今回は、「NPO法人こどもの森」の活動をご紹介します。しながら、子どもたちの心と体を育む「食育」の大切さを考えてみたいと思います。

## 「食育」を通じて何を指すのか

静岡県磐田市にある「NPO法人こどもの森」(以下、こどもの森)は、平成二年頃から、幼稚園や保育園の子どもたちや保護者、地域の方々に、「健康・食教育」の啓発や実践、研究活動を展開してきました。十二年にはNPO(特定非営利活動)法人化。「食」を通して、「心も体も元気な子」「心豊かに力強く生きていく子」を育てていくと活動しています。

『食』を総合的な人間教育として捉え、一生のうちで最も素晴らしい成長を遂げる幼児期から、豊かな体験のできる『食育の場』を提供したいと考えました。食育では、子どもたちが元気に育つために必要な五つの能力を提言しています。一つは、食べ物が自分の体に良いものかどうか判断し、選択できる『食べものを選ぶ能力』。それから、自分の健康な状態を観察

し、食べ物で体調を整えることのできる『元気な体がわかる能力』、自分で調理することで五感が刺激され、創造力や集中力を育てることのできる『料理をする能力』。食べ物への育ちを知ることで、食べ物に対する感謝の気持ちを持つことにつながる『食べ物の育ちが分かる能力』。そして最後に、素材その



子どもたちは包丁を使うのが大好き。時間をかけて少しずつ使い方を確認させれば上手に使いこなせるようになります

ものの味に親しませることで、味覚を育てることのできる『味がわかる能力』です。これらの能力を育てていくことによって、子どもたちの『自分の体を自分で守る力』を育てていきたいと思っています」と、こどもの森理事長の吉田隆子さんは話します。



自分自身の体で食材を見て、匂いを嗅いで、手で触る。そこから学びとるものは「自分自身の生きる力」

## 子ども自らが気付く環境作り

こどもの森では、食からの健康教育を普及していこうと、乳児や幼児、小学生を対象にした「食育クッキング」を定期的に開催しています。また幼稚園や保育園などへ出向き、食育実践に向けた指導者の育成にも力を注いでいます。「食育クッキングでは調理する

だけでなく、栄養素のことはまだ理解することが難しい子どもたちにも、日本古来の食事形態である『主食・一汁・二菜』を、主食(米等の穀物)は黄、主菜(肉や魚、卵等)は赤、副菜(野菜や海藻、果物等)は緑、汁(だし汁やブイヨン等)は白といった色に分けた『四つのおさら』にのせ、その献立の組み合わせから、体に良い食べ物や食事のバランスを伝え、正しい食習慣を学ぶ機会作りをしています。また食材を知るといっても、絵本や教材を使うだけでなく、例えば野菜などの副菜であれば、栽培や収穫の体験をすることで素材に触れ合う機会を作り、主菜については、魚であれば骨を捨てることなく、焼いていただいたりするなどの配慮をしながら、生命の尊さや大切さに気付いてもらえるよう気を配っています。その他にも食事のマナーや後片付けから生活の知恵などを学ぶことができるよう、スタッフ皆で知恵を出し合い、創意工夫で活動しています」と言葉が続けます。

## 生き方を高めるための「食育」

意図的に何かを教えるのではなく、子どもたちが自発的に気付く、感じることで食の環境作りをしていくことが何よりも大切だ