



金丸弘美先生

新潟県最上の米、雑穀の入った米、ブレンドしたお米、おいしいと人気の三重県のお米など5種類のお米を食べ比べました。お米の名前は伏せてあります。児童にどんな香りや

エティに富んだものとなります。子どもたちと行なう講座は、五感の表現を大切にしています。香り、みため、味わいなど、ワークシートに書き込み、チームを組んで、よく観察して言葉で表現をする。びっくりさせられることがたびたび起こります。大分県の幼稚園で開いたワークショップは、リンゴ、梨、ミカンなどを袋に入れて、手触りや香り、形から果物をあてるゲーム。そして中身をあけて、実際に食べて表現をする。このときに「リンゴはどんな味でしたか？」と訊いたら「幸せな味がしました」と答えてくれた男の子がいて、そのほほえましい言葉に嬉しくなりました。静岡県小学校5学年の授業では地元のお米、新潟

味わいでどう色合いが違うか、どれが好きかなどを観察して発表してもらい、そこからお米の生立ちを紹介するのです。男子児童が手をあげて「先生、2番のお米。新潟のこしひかりです」と答えた。「なぜわかったの？」と質問すると「つや、香り、味わいのバランスがとてよかつたからです」と言う。びっくりして「ほんとにわかるの？」と思わず訊いたら「間違いありません」ときっぱり言い切ったのです。お父さんがペンション経営をしていて、お客さん用に新潟からこしひかりを取りよせていて、味を知っていたのだとわかったのです。佐賀県小学校の4年生の授業では「わたしは1番のお米が好きでした。うちのおばあちゃんは百姓です。おばあちゃんの贈りもののような味がしました」と語ってくれた女の子がいました。1番のお米は、地元の農家の方が学校給食用にと10年間せつせと栽培して提供してきたお米でした。教室を見学に来ていた大人たちから驚きの声がありました。あまりに素敵な表現だったからです。

金丸弘美 (かなまる ひろみ)

子どもに伝えたい本物の味



すばらしい子どもたちの五感

食のワークショップを18年前から開いています。食べものの素材の背景から栄養価、味や香りや料理などを知る食の講座です。幼稚園児から小中学生、大学、大人まで、さまざまな世代に向けて行なっています。地域にどんなものがあり、どこでとれるのか、旬はなにがおいしいのか、同じ素材でも味や香りが違うのか、といったことを学んで食べるのです。お米も450種類もあり、地域の品種や、炊き方、ブレンドなどで、味が異なります。お米を栽

培する環境も異なります。また料理の仕方と組み合わせでもさまざまに広がりが生まれます。例えば、おにぎりでも、旬のカレンダーを作り、具材を地域のものから探して作るだけでも、ひと月3種類、12カ月すれば36種類が生まれる、ということになります。大量生産されるものと手作りのものでは、味わいはまったく異なります。醤油、みりん、酢など、材料も製造方法も違う。地域のよい素材を知ってもらいたいこともあり、ワークショップは欠かせないものなのです。どんな素材を使うかは、さまざまです。食材が四季や旬で、いろいろあるから、地域によってバラ

このときはお米を栽培をしていた農家にゲストに来てもらい紹介もしました。その農家の方の田んぼは、ほとんど農薬を使わないのでサギやツバメやドジョウなど生き物がたくさんいるということもわかりました。農家の方は「いつでも訪ねてきてください」と子どもたちに言ってくれました。

お米を一つとっても、環境や背景から紹介をしていくと、児童の豊かな表現力を導き出すことができる。子どもたちに地域の誇りが芽生える。そこに農家との交流があれば地域のコミュニケーションが生まれる。最上の食材を食べるのでおいしい。それに楽しい。その素晴らしさに出会って以来、食のワークショップをずっと続けることになりました。

お弁当づくりで生活に変化が

ある女子大学の授業では「お弁当の日」を開きました。女子大で食生活のアンケートをとったら体調不良の学生があまりに多い。肌荒れが8割。

話すことのなかった学生同士が食事をきっかけにコミュニケーションができました。嬉しかったのは「こんなに大変なお弁当づくりを、中学時代毎日作ってくれた母に感謝したい」というレポートがいくつもあったことです。これには思わずジーンときました。素材やバランスに関心を持ち、この日から、家族でお弁当を作る日をもうけた学生や、手づくりお弁当を始めた学生も生まれました。食生活を変えて体調が改善したという学生も出てきました。

全国各地で活発に

子どもたちとワークショップを行ない、豊かな表現を導き出すには、私たち大人が食べものの素材の背景や環境や味の違いなどを知っておかなければなりません。

そこで、2006年から食材のテキストの制作を始め、一般の大人向けのワークショップも各地で開き始めました。大分県竹田市の食育事業から始まりました。役場の農政課の方に「食育をする

疲れやすいが4割。朝起きれないが4割。便秘が3分の1。アトピー、アレルギーが2割もある。原因は不規則な生活。食生活の偏り、運動不足。もつとも関心が高いのがダイエットで、ご飯を食べずに痩せようとしていることもわかりました。

ほとんどの学生が毎日のように清涼飲料水やお菓子類を食べています。それでお腹をふくらませ、食事を十分にとっていない学生が多いのです。体調不良が多いはずですが、ひどい便秘や間違ったダイエットで体を壊した学生がいることもわかりました。将来母親になったとき、確実に赤ちゃんと影響を及ぼすに違いありません。

そこで、栄養のバランスと肌の関係や、腸内細菌と便秘のこと、食物繊維の大切さ、肌を美しくする食事などの事前授業をして、「体においしいお弁当」のテーマで、健康で美しくなれるお弁当を作ってもらうことを授業で始めました。どんな素材を選び、栄養バランスを考えたらかをみんなと話し合いながら食べるのです。これは思わぬ広がりがありました。弁当作りに苦戦をして母親に手伝ってもらい親子の会話が生まれたり、あまり

にも食のブランドづくりにするにも、自分たちの食べものの歴史や文化、栽培法、食べ方などきちんと知らない、大人にも子どもにも伝えられないよ」と話しました。すると「まったくそのとおりだと思えます」と言う。

竹田市の特産物のサフラン、カボスから始まり、そのあと茨城県常陸太田市「蕎麦」「ぶどう」、岐阜県高山市「すくなかほちゃ」、香川県高松市「たいらぎ」「いいだこ」、兵庫県豊岡市「コウノトリを育むお米」など各地域で次々とテキスト作りとワークショップが始まりました。すでに50本は超えたでしょう。

これに料理家、栄養士、行政、農家、漁師などさまざまな人が参加してワークショップを実施します。テキストがあり一緒に料理をすれば、だれもが地域の食材に詳しい先生になれます。こうすれば地域の食文化を子どもたちに伝えることができます。目的は、子どもたちに健康な体とほんものの味と表現の豊かさを、未来に手渡したいからです。