

「心の空腹感」も満たす



児童や学生たちが自分で作った弁当を学校に持っていく「弁当の日」の取り組みが県内をはじめ全国的に広がっている。2001年に提唱した香川県綾上中の竹下和男校長(60)によると、実践校は小学校から大学まで39都道府県の約600校(県内19校)に上る。食育にとどまらず、子どもたちの成長を心身ともに後押しする効果が注目されている。

(峰松清子)



弁当の日

「食べるのがもったいないくらいかわいい弁当ができてうれしい。料理は楽しい」。ご飯にかば焼きのタレを混ぜ込み、クマのキャラクターをかたどった弁当を手に、菊池市の菊池南中1年の神谷七海さんはうれしそうだ。

同校は07年から、近くの5小学校ともども弁当の日を年4回設けている。すべて自分



菊池南中では自分で食材を買い調理から作ってくれた人に感謝まで、自分で「弁当の日」の目標を設定する。菊池市立菊池南中

で作る「完ぺきコース」、教わりながら作る「お薦めコース」など6コースを設定し、子どもたちがそれぞれに取り組みやすいように工夫した。同校の椿玲子栄養教諭は「生徒の精神的な落ち着きを期待して始めた。必ず朝食を食べる生徒が増えるなど食育の効果は出ている」と話す。

弁当の日について竹下綾上中学校長は「衣食住にかかわるくらしの時間を子ども自身も持つことで、心身の基礎を作るのが狙い」とする。特色は主に三つだ。

一つは、献立作りから食材の買い出し、調理、片づけまでのすべてを実践し、食事は自分で作られるという自信が付くこと。二つには弁当作りを通じ、生産者や家族、給食関係者も多くの人や、動物や植物の「命」のおかげで生か



自分で作った弁当を食べるJA熊本中央会の職員。強制ではないが、9割の職員が「弁当の日」に参加している=熊本市

されている点に気付くこと。三つには、一家だんらんの食事にもつながり、「おいし」と言われる喜びが、自身年一回、弁当の日と「おにぎりの日」に取り組み。生徒と

職員が学校農場で育てた野菜や米、地元産の食材で作っている。「地産地消を意識し、弁当の内容もレベルアップしている」と同校。

JAグループ熊本も09年5月から毎月18日、県産・国産の食材使用のルールで弁当の日を実践中だ。JA熊本中央会の富田博安さん(56)は先ごろ、自家製ダイコンとニンジン、の煮物、卵焼きが入った弁当を持参。「高校生の娘の弁当をついでに作ることもある。おいしかったと言われるとやっぱりうれしいんですけど」と語る。

全国的な広がりを歓迎する竹下校長は「家族のだからんが薄くなるなど今は子どもが育ちにくい環境だ。そこを変え整えられるのが弁当の日。全国で子どもを取り巻く環境の深刻さに気が始めたようだ。今後は幅広い年代に広がり、暮らしや子育てを楽しむ大人の姿を子どもたちに見せてほしい」と期待している。

11月1日掲載

金丸弘美の地域リーダー

講師を務める大妻女子大学家政学部(東京)で、2007年から「弁当の日」を始めた。これが面白い。全員が全部違う弁当。カラフルで個性的だ。普段授業を聞いていないような学生も、この日ばかりは十六穀米にたっぷりの野菜や果物も入った、薄味で彩りも栄養バランスもいい弁当を持ってきたりする。なぜ十六穀米なのか尋ねると「ビタミン、ミネラルがたっぷり、食物繊維もあってお肌がいいと聞いたからです」と言う。

また「みんな話しながら弁当を

学生ら 食の楽しさ体感

食べることがこんなに楽しいと初めて知った」「一度も話したことがない人と友達になった」と喜ぶ。あるいは「いかに普段の食事のバランスが悪いかを知った」「朝5時に起きて作るのがすごく大変。毎日作ってくれた母に感謝」「食材を扱う時産地や添加物の表示をじっくり見た」学生もいた。

「自分で弁当を作り食べる」ことでさまざまな気づきがあり、最後の食の学びができることが分かった。地産地消や食の安全、食への感謝や食を楽しむことなど食育の要素が弁当一つで体感できる。

弁当の日を始めたのは授業に興味を持ってもらいたいこともあるが、

それ以上に、体調不良の学生が多いことが分かったからだ。なにせ便秘が3人に1人。疲れやすい、肌荒れがあるのは6割。朝起きられないも3割。アトピーが1割。花粉症が2割弱もいる。清涼飲料水やスナック菓子などを毎日食べるのは3割で、週に数回を含めると7割に上る。ダイエットと称しジュース類やファストフードで済ませる学生もいる。さらに半分以上が運動不足だ。これでは確実に体を壊してしまふ。

学生は「美しく健康になるための最短距離はサプリメントや化粧品でなく、バランスのいい食事だ」と実感し始めている。

(食環境ジャーナリスト)