

羽衣ロータリークラブ 第 2640 地区 大阪府

社会奉仕活動 食育講演会 「家族で囲む食卓は 食育のはじまり」

～食卓は 食育の宝庫～

実施日 平成 21 年 5 月 16 日 (土) PM1:00～PM3:00

場 所 高石市文化会館アプラ小ホール

講 師 山口泰子 (当クラブ会員)

- 当クラブの社会奉仕委員会の主催で食育講演という年中行事が予定されていて、職業奉仕委員会の委員長を務める私に講演の要請があった。料理教員を養成している料理教室の運営のかたわら、大学講師も勤めている関係上、日々見たり経験したりの体験談を踏まえながら解りやすく話したつもりである。お客さんの反応は何といっても小・中学生と体験した父兄の方から喜びの声が私には嬉しかった。体験は 3 チームにわかれ、舞台の上に 1 チームごとに小さい子の親子から、ごく当たり前のエチケットの体験を始め、チームごとにむずかしいマナーの体験までをしてもらった。たった一回の経験であるが、終了数日後に内弁慶の子が自信を持てるようになったとか、中学生は「マナーはまかしといてお母さん」と家族会話で盛り上がったという話を聞くとやってよかったと実感できました。

どんな話であったか簡単に内容を述べると

- 食育という言葉は「食教育」と同義語である。  
すなわち食品や料理・更に食生活全体を視野に入れて生活のリズムを作ることが重要である。子供の食育は理論を教えるよりも、もっと望ましい食習慣や食行動が身につくように実践的な学習環境を整え「体」と「心」を育む事が重要である。  
私は、実践的な学習過程で、もしこの時期に周りの環境が悪ければ情緒が不安定になると感じている。  
食行動は乳幼児から十分に躰けられる必要があり、摂取行動の発達には何度も繰り返す、学習が必要である。幼児が食器を並べたり、箸やナイフ・フォークを置いたりする事などがそれに当たり、テーブルセッティングの手伝いをする事により親子のふれあいが高まり、好き嫌いも少なくなる。  
時には食材の話題など持ち出せば、自然の恵みとのかかわりを持ち命の大切さ、作ってくれた人への感謝の心も養うことが出来る。またこのような大人とのかかわり方が子供の健全な食習慣につながり、もったいないの気持ちもわいてくる。  
家族との食卓でかかわりを持つ事により、体が必要とするものを食べた時に生じる「おいしい」という感情、快感は味覚育成にもつながると確信する。  
「美味しく食べる」という事は五感を全開にし、リラックスした雰囲気醸し出す最高の環境で、食文化の体験学習として大きな成果を挙げる事が出来るのではないかと思う。
- 食育とは現代の食のあり方を、子供達の心身とともに健全な成長を願い豊かな人間形成に寄与すること。それは人間形成に欠かすことの出来ない課題で、子供の食事は発育・成長・健康の糧であり、子供の情緒や心を育て社会性を養う機会でもある。  
テーブルには人が集い、家庭での良い食生活のあり方、マナー、を体験させることが、もっとも食育で大切なことであると言うことを確信する。  
身近にある我が家の食卓を通して家族と、子供達と、周りの人たちと、自然とのかかわり合いながら、心豊かなライフスタイルを愉しむものと考えます。  
忙しい現代を生きる私達は家族や自分への優しさをつい忘れてしまいそうです。  
元気な年長者、優しい子供、素敵な家族はそのような中から育まれると思うのです。  
まずは家族での食卓のあり方を通して、先人がつちかかってきた知恵や伝統とともに、新しい文化をも伝えて行くこと、これは大人の仕事であると認識しています。  
そして心豊かな食卓は社会の繁栄に繋がると信じております。

記：山口泰子

