

特別読み切り

食育 Essay 52

食から元気なからだと豊かな心を

黙食を体験したからこそ改めて感じる
『楽しく食べる』ということが
加わってこそその「食育」。
「食」は人づくりの原点です。



食 育エッセーを書いてみませんか？とお声をかけていただいた時から、誌面を見るともう 52 回目！「食育」というお題をいただいているながらも、果たして「育」になっているのかなど考えもせず、八戸の食文化の自称応援団として応援旗を振っているような気分で、ジュンコ先生の食の周辺を楽しく書かせていただき 10 年ほどの時間が流れています。

ジュンコ先生にとっては、朝ごはんは大好きな美味しいコーヒーと瓶詰したお手製サラダとお気に入りの食パン 1 枚、昼ごはんは園での給食を、そして夜ごはんは両親の次の日の朝食づくりをした後の遅い時間から始まり、一日を振り返りながらも新たな気合を入れる時間に。三食欠かさずしっかりと食べておかげさまで元気な毎日です。

3600グラムで生まれ、1歳の時の第 17 回赤ちゃ

んコンクールで優良乳児となり、そのむちむちボディーで「広報はちのへ」の表紙を飾ったこともちょっと自慢の子ども時代。

子 どもにとっても大人であっても、とても大切な食事の時間。特に子どもにとっては、一生涯にわたって健やかに生きていくことができる基礎を作るためにも大事にしなければならない時間です。同時に、栄養についての知識もマナーも食文化も食にまつわるたくさんの事柄も、子ども時代から毎日の食事を通して身に付けていかなければならない「食」の一面。私たちの生活は「食」なしでは成り立たなく、人間は食事をすることで命をつないで生きています。

しかし、「食事をすれば人は育つのか？」というわけではないことに気が付きます。そこに「食育」という言葉の真意があるように思うのです。黙食をせざるを得なかった時を体験したからこそ、食べるという行為には『楽しく食べる』ということが加わらなければ「食育」にはならないなと感じるこの頃。

先日、知人のお祝い会で久しぶりに集まった仲間と会食する機会がありました。食事が美味しかったのはもちろんなのですが、知人に対する皆の思いや感謝、そして激励の言葉の数々や、笑い声に、魔法がかかったような時間を過ごしたジュンコ先生。「育」ってこんなことなんだよな、と密かに思いながら、自分自身がその時間の中で人として成長させていただいていることを実感したひと時。「食」は人づくりの原点です。

さ あ、大好きなホヤの季節です！ ホヤ酢、ホヤ刺し、ホヤフライ、大大大好きホヤの握り！

well が運んでくれる美味しい夏を満喫しながら「食育」実践中のジュンコ先生です。

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

