月刊「ニューライフ」08年5月号

教育の広場

〝考える力〟は食にあり「弁当の日」が問いかけるもの

池田知隆

「『お弁当の日』に作ったお弁当は世界にたったひとつしかありません。私は『弁当の日』が大好きです」

「『お弁当の日』はお父さんの笑顔に会える日になりました。だって、私が心をこめて、お父さんにも弁当を作っているからだ」

「弁当作りをして、料理がとても上達しました。そして毎日お弁当を作るお母さんの大変さがとてもよくわかりました。これからは少しでも手伝ってあげたいです」

これは、香川県綾川町の町立滝宮小学校の子どもたちが弁当を作った喜びの声だ。この小学校では2001年から「弁当の日」を実施している。献立から買い

出し、調理、弁当詰めのすべてを児童たちが行って学校に持参する試みだ。親が作った弁当を食べる例はあっても、子どもたち自らが弁当作りをするのは珍しい。この「弁当の日」はいま、西日本各地の学校から急速に広がっている。

「子どもたちが自分が食べるものを自分一人でも作れるようにしたい。親は絶対に手伝わないでください」。当時、同小学校長だった竹下和男さん（現在、高

弁当作りをして、料理がこんなに上達しました。

松市立国分寺中学校校長）のそんな呼びかけから始まった。当然のように「弁当を持って来られない生徒もいる」との声が学校内から出た。竹下さんはいう。

「なぜ持参できないのか。それを同級生や担任はどうするのか。それはその子の教育の根本にかかわる現象で、子どもからのこんないいサインはない」

「弁当作りよりも学力向上を」と不安を抱く親にも「ものごとを考え続けるのに必要な体力や意欲の低下がより深刻です。自分の生活が他人にいかに支えられているのか、子どもに気付いてほしい」と訴えた。

「弁当の日」をめぐって学校内部やPTA、保護者の間にいろんなドラマが巻き起こった。その小学校での2年間の実践の記録は、竹下さんの本「〝弁当の日〟がやってきた」（自然食通信社）にまとめられているが、それは日本の教育現場のありようを食を通して裏側から映し出しており、とてもおもしろい。その実践をめぐるあれこれを紹介したい。

「弁当の日」の実施を伝えられたPTA総会では、予想されたとおり、「大変なのは、弁当をつくらなければならない私たち」「遠足や運動会ならともかく、せっかく給食というありがたい制度があるのに……」と戸惑う母親が多かった。それに対して竹下さんは「学校週5日制になり、土曜日の朝、仕事にでかけるお母さんに『お母さん、弟や妹のお昼ごはんは心配せんでもええよ、僕、自分でつくれるから』といえるようにしたい。くれぐれも子どもの弁当作りを手伝わないようにしてください」と強調した。

具体的な実施計画の内容は――

・対象5、6年生だけ。弁当を作るのに必要な基礎的な知識や技能は、1学期をかけて家庭科の授業の中で教える。

・実施するのは月1回で、4月、10月、11月、12月、1月の計5回。献立を立て、食材を買うところから、調理して、弁当に詰めるところまで子どもがやる。

海の恵み にがりを残した

はかた
伯方の塩®

※伯方の塩®は、輸入天日海塩と海水を原料に使用しています。

伯方塩業株式会社
〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目4-9
TEL(089)911-4140(代) FAX(089)923-9671
ホームページ http://www.hakatanoshio.co.jp

「弁当の日」、みんなで弁当を広げ歓声がわく。

教職員も全面協力

「弁当の日」のアイデアをだしたのは竹下さんだが、実施の指導にあたるのは教職員で、その協力なしには前には進まない。日本の学校ではあまり例のない試みだけに、竹下さんは教職員にも熱っぽく訴えた。

「楽なこと、便利なこと、安いこと、速いこと……。これらの価値は、日本の社会が快適な生活を求めて何十年もかかって実現してきたことですが、そのことが逆に、子どもたちが多くの体験をして育つ環境をなくしてきたということです。少しは面倒でも、不便でも、高くても、時間がかかっても、本当に豊かな生活につながることは、意識的に子どもたちにやらせる必要がある」

そこは校長としてのリーダシップの力量をどこまで発揮できるかにかかっている。家庭科担当の教員も、竹下さんの熱気にあおられ、学校独自の家庭科のカリキュラムも作成5年生から6年生へと、お弁当のおかずのレシピがだんだん増えていくようにするなどいろんな工夫を重ねた。6年生の最後の「弁当の日」の課題は「冷蔵庫整理弁当」に決め、当日の朝の冷蔵庫をのぞいてメニューを考える

・給食費は実施回数分だけ払い戻す。

となっていた。

ようにした。そんな教職員たちの暗中模索の苦しみが子どもたちへの一番の教育力になった、と竹下さんはいう。「教える側に一所懸命さや苦悩、情熱がなければ、伝わるのはただの技術や知識だけになってしまう」

子どもたちも大歓迎

その第1回目の「弁当の日」。作れなかったり、忘れてたりしていた子がいたらどうしょうか、というのは、教員たちの取り越し苦労だった。どの子の机にも弁当の包みが置かれ、子どもたちは互いに弁当を広げ、あちこちで歓声がわいた。

「自分でメニューを考えるのは楽しい」

「食べたらまずかった。でも、最後まで食べた。だってどんなにまずくっても自分で作ったんだし、材料がもったいない」

と語る子どもたち。おにぎりに、卵焼きに子どもたちなりに精一杯の工夫をこらし、ちゃんとやりとげた自信と誇りで顔を輝かせていた。中には親に手伝ってもらった子もいたが、全部手づくりでやっている子の弁当を見ると、「負けた」と思い、次からは自分で作ろうと思ったという。

それから1か月、子どもは、色々考えて練習する。親が台所に立っている姿を観察したり、作り方を聞いたりしていく。そうやって回を重ねるにつれ、弁当の内容もレベルアップ。揚げ物や煮物に挑戦する子もいた。

子どもがたった1人で弁当を作るという取り組みを真剣に進めていく中で、家族の食事のあり方を子どもも親も発見していく。さらに同じようなおかずばかりつくっていては、子どもたちの意欲が薄れないかと考え、学校でポテトサラダの実習なども行った。

初めのうち、親の間に「子どもに包丁をもたせ、けがしないか」「早起きできるのか」「見ていてじれったくなる」という声もあったが、実際にやってみると、「お弁当づくりで親子の会話が増えた」「子どもの後姿にたのもしさを感じる」「今まで親に頼りきっていた子が、ちょっとこれ作ってあげようかとか、自分のお弁当のついでにお父さんにこれ持たせてあげようか、とか優しく積極的になった」という好意的な反響が返ってきた。こんな声もあった。

「一番役にたった（将来、役立つであろう）ことは、料理の材料が予定通りにいかなくても、『なんとかなる』ということがわかったことだ。料理ってむずかしく考える必要はない。そのことを少し大げさにいえば、これからの人生の中で

Good Day Good Bread

食卓でのいい出会いを大切に、
気分のいい食事から一日を元気に
弾ませたい。ヤマザキはそう願って
パンをお届けしています。

www.yamazakipan.co.jp

西日本各地の学校から急速に広がる「弁当の日」

心の空腹

も『この道がだめなら、あの道へ行けばいいんだ。押してもだめなら、引いてみればいいんだ』といった生き方のヒントを得たような気がします」

これらの感想を読む限り、大人が子どもにやらせるべきことをやらせてこなかったのではないか、と気づかされる。竹下さんが「弁当は親が作るほうがずっと楽です。だけど、それを手伝わない不親切さも立派な教育です」というのも納得できる。

「弁当の日」の実践を紹介するために各地の学校に招かれて、竹下さんは講演の中でこんな話を語っている。

＜＜学校の教師を両親に持つある小学生の話です。その子は、お母さんが勤めている学校に通っていた。ある春の遠足の日、教師たちが遠足の弁当を仕出し屋に頼むことになったので、教師のそのお母さんは、自分の子の分まで仕出し弁当を頼み、子どもはその弁当を持って遠足に出かけた。

次の秋の遠足にもお母さんが、「また仕出しの弁当頼んでおくから」と子どもに声を掛けたところ、その子は「お母さん、この前の遠足の時に弁当箱を開けたら、周りの友だちが集まってきて『おまえ、すごいごちそうだな』と言われたん

だ。でもボクはちっともうれしくなかった。今度はおにぎりだけでいいから、お母さんが作って」と言った……〉〉

そんな子どものことを指して、竹下さんは「心の空腹」という。

「大人は、子どもにひもじい思いをさせてはいけないと考えているが、子どもたちが訴えているのは心の空腹感であって、心を満たされたくて食事をしているのに、大人がそれに気づかずにいる。子どもは、親が自分に対してどれだけ手間・時間をかけてくれたかで、自分の存在価値をはかっている。親が自分の時間＝命（寿命）をどれだけ自分のための弁当作りに使ってくれたかということを、子どもはきちんと見ているんです」

弁当に託した六つの夢

竹下さんの夢は、子どもたちが自分一人で弁当をつくるという技術的な目標に留まらない。それは、子どもたちの家庭や人生に与える影響にこそある。「弁当の日」に託しているのは、次の6つの夢だという。

①一家団欒の食事が当たり前になる夢

食卓を囲んで家族全員が楽しく語らいながら、感謝の気持ちで食事をおいしくいただくことが、子どもの成長に最も大切だ。「弁当の日」という「錦の御旗」があれば、親が「自分でできるようにならないといけない」と子どもにいえる。お弁当を話題にして、月に1度でも一家団欒の食事をしてほしい。

②食べ物の「命」をイメージできるようになる「夢」

肉、魚、鶏はもちろん、穀類、野菜、果物などの植物も生き物。人間はそれらの「命」をいただいて生きている。そのことを子どもたちに知ってほしい。

③子どもたちの感性が磨かれる「夢」

健康な食生活を過ごしていない子どもたちが増えている大きな原因は、日本社会の豊かさにある。おやつを食べるために夕食が進まない子がたくさんいるが、それは家庭の責任だ。弁当を作りながら食材に触れることで、味覚だけでなく五感が磨かれる。

④人に喜ばれることを快く思うようになる「夢」

両親の結婚記念日に姉妹で協力してクッキーを焼いてプレゼントした子、日曜出勤のお父さんにハンバーグ弁当を作った子、骨折したお父さんのためにカルシウムたっぷりのひじき弁当を作って病院に持っていた子……。「弁当の日」で身につけた技術が、家族に喜んでもらいたいという気持ちを起こさせ、実生活につながっていけばいい。

⑤感謝の気持ちで物事を受け止められるようになる「夢」

自分で弁当を作ってみれば、献立、買い出し、調理の大変さがよくわかる。それが眠い朝の時間帯となれば、よけいだ。そのことに気づき、感謝の気持ちで周囲を見る力をつけたい。経験をつめば、食事を作る時間も、自分の人生の中で豊かな時間だと感じるようになる。

⑥世界をたしかな目で見つめるようにな

る「夢」

自分で弁当を作っているうちに、食品に対する興味、関心が自然に高まる。海外から輸入される食品への添加物、輸入野菜の残留農薬、日本の農業の現状などについて、教師が問いかければ、集中して考える意欲が育つ。子どもたちに飽食になった社会を見る目をつけたい。

天気と『弁当の日』は西から変わる！

竹下さんは、転任した中学校でも04年から「弁当の日」を導入した。中学校では、①今が旬弁当②こだわり弁当③安全・安心弁当④地元の食材を使った弁当⑤和食弁当⑥郷土料理が入った弁当⑦誰かに食べてもらいたい弁当……という七つの課題を出している。

このような「弁当の日」の実践校は133校になる（2007年12月2日現在）。その3分の2が九州にあり、多くが福岡県にある。また大学で実践しているところがあり、関東地方ではまだ実践校がない。「天気と〝弁当の日〟は西から変わる！」という状態だという。

日本の子どもたちの学力低下の背景に「考えるのに必要な〝体力〟の低下がある」ということは、もっと注目しなくてはならない。「百ます計算」の実践で知られる立命館小学校校長（京都市）、陰山英男さんはこれまで各地の小学校で、摂取する食品の数が多い子どもほど成績が高い傾向を示すデータを保護者に示し、食事に気を遣うように頼んできたという。「よく寝て、よく食べるという基本を直すだけで、子どもたちは見違えるように元気になりますよ」

一人で食事する「孤食」や、朝食を食べない「欠食」が増え、子どもたちの食生活の乱れは深刻で、そのことに政府も危機感をもち、「食育基本法」を制定した。少年少女事件が多発し、その低年齢化やキレる子どもが増えているが、そのキレることと食生活の乱れとの関連も指摘されている。

たとえば、食生活の乱れによって、ビタミンやミネラル等の微量栄養素が不足する。ビタミンB群の不足は精神的に不安定になったり、協調性がなくなったり、集中力が低下したりする。カルシウムの不足はイライラを招きやすい……というのは、動物実験などでも検証されている。栄養の摂取のバランスが崩れると、ヒトとして必要な微量栄養素が不足し、情緒の不安定を招いていることは十分に考えられる。

さらに食生活の乱れと「キレる」との間をつなぐものとして、コミュニケーションの問題もある。「ぼく、こんな料理ができるようになったよ」「友だちはすごく料理がうまい。お母さん！　もっと教えて！」と、弁当づくりを通してそんな空間が家族みんなの心をくつろがせるようになればいい。一家団欒の中の何気ない会話から、子どもたちの自己表現力や相手の気持ちを思いやり心の余裕が生まれる。そのことを大切にしたい。

三つ目の「命」

教師にとっても保護者にとっても、「弁当の日」はないほうが、気分はずっと楽かもしれない。弁当をつくらなくてもいいように、日本国中の小学校では学校給食が整備されている。

「つまり、私が（弁当づくりという）余計のことをさせていることになる」と竹下さん。しかし、「なにもしなければ、波風の心配もしなくてもいいのに、と自問するたびに、その波風でこそ、子どもは育つのだから、という自答に従ってきたのです」という。

日本の教育界は、学校（校長や担任）も保護者も臆病になっている現実がある。何かをしようとすれば、「事故のときの責任はだれがとるのか」という強いブレーキがかかる。失敗やリスクを心配するあまりに「石橋をさんざん叩いたあげくに

渡らない」という現象もよく見られる。そんなとき、竹下さんの心の中で「お前が守ろうとしているのは、子どもの安全ではなく、お前自身の地位ではないか」

子どもたちが作る楽しい弁当

という反発が起きるそうだ。

「人は二度死ぬ」といわれる。一度目は本人の肉体の死だ。二度目は、その人を生前に知っている最後の人の死だ。肉体と記憶がなくなると、完全にこの世から消えてしまう。だが、竹下さんは「教師が子どもたちに伝える、三つ目の命は死なない」という。

「たとえば、『一家団欒の楽しい食事』がそれです。これはいわばDNAです。DNAは世代を超えて生き続けることが可能です。現代の私たち（親や教師）がしっかりと『一家団欒の楽しい食事』を教えておけば、100年後の子どもたちにまで届くのです……。すべてまとめると『心豊かな生き方』です。それが私の言う『三つ目の命』です」

教育は「急がば回れ」という。「弁当の日」という試みは、食を通しての生活改善であるだけでなく、環境、国際理解、福祉、道徳などの幅広い面での教育にも活用できる。「閉塞した日本の教育に風穴を開ける、かすかな希望の光の一つになる」と竹下さんは言うが、「弁当の日」が日本をどこまで変えていくのか、その広がりを見守っていきたい。

（毎日新聞論説委員）

NL

2008

5

CONTENTS

教育の広場

●“考える力”は食にあり　「弁当の日」が問いかけるもの　4

NEWS ROTARY

●なぜ起きた「医師不足」　12
最先端技術に触れて
環境問題や多分野で活躍する若者を育てる４年制大学　18
静粛で安全、効率的に発電するハイブリッド風力発電機　22
毎日の健康づくりをサポートする最新の歩数計　26
心と肌に“触れる”新発想スキンケア　30
家族の絆を深める〈ののじ耳かき〉　34
源氏物語千年紀展～恋、千年の時空をこえて～　38
「ミネラルライフ」のすすめ　42
篤姫展　55

REGULARS

女性ホルモンの神秘と効用――43
回虫博士の世界漫遊紀行――ばっちいものにも光を――44
あのときこんなこと――46
たかが　われらが日々？――51
どれみの鼻歌――52
あなたと私の地震対策――56
獣医師は、なぜ、動物の言葉がわかるの？――59
世界の食べ物――チーズ④――60
京都は優雅――京の庭―小堀遠州の世界――64
どこで憩うか―温泉――伊豆・箱根の、極上温泉・宿――67
ＬＩＢＲＡＲＹ――70
５月の運勢――73
編集後記――74

表紙写真　森村　進