



私が今までに出会った多くの人たちの中で、忘れられない青年がいます。30代だろうか、料理教室の相談をしていた時のこと。「何が食べたいですか？何を作りたいですか？」と聞く私に、彼は「食べることには全く興味はありません！」と言い放ったのです。

美味しい食べ物を楽しみに、仕事でも勉強でも頑張れると思っていた私は、あっけにとられ、またびっくりもしたのです。ただお腹を満たすためだけに、義務で物を口に入れているとしたら……そこには満腹感はありません、満足感や幸せ感はあるのだろうか。

どんなに栄養のある食べ物でも、楽しく美味しいと思って食べなかったら、栄養も半減するのではと思いませんか。もっと科学が進み、カプセルひとつで1日の栄養が足りるということも、理論的には可能かもしれない。私は考えるのも嫌だが、彼ならそれを選ぶのだろうか、ふと10年前に出会った彼を思い出したのでした。幸せな食生活を送っていると信じたい私があります。

家族が楽しく食卓を囲む……そんな生活も、家族観や価値観の相違、生活様式の変化等で一概に幸せとも言えない時代になったのかもかもしれません。

それでも私は、「食事は楽しくおいしく食べなきゃ!」と思うのです。

食育くんまじん



ある日の畑でのひとコマ。観察していると、青虫の体から何やらキャベツは青虫だらけ。調べてみたら何と青虫のお腹に寄りもじやもじやとしたものが判明!アオムシコマユバチと言う蜂が生した蜂だということが判明!アオムシコマユバチと言う蜂が成長しモンシロチョウの幼虫に卵を産み付け、幼虫のお腹で遭遇して青虫のお腹を突き破ってムクムクと出て来るところに遭遇したのでした。虫の世界の残酷さ、厳しさを目の当たりにした子どもたちからは、「青虫さん蝶々になれなくて可哀そう…」と優しい気持ちも育っていることにほっとした出来事でした。

食育コラム

畑で「これなあに？」

私は畑で、家で食べるくらいの野菜を作っています。先日近くに住む姪の子(4歳)が、サイダーを持ってパパと畑に来てくれました。日曜日で幼稚園が休みで、窓から私の姿が見えたのだそうです。嬉しいことです。

そのうち、パパに「これなあに？」と指さしました。小さいサトイモの葉が出ていました。口から直接食べるだけでなく、その葉や形を知ることも「食育」の大切なことだと思います。

「なす食育塾」の10年続いている「元気のらクラブ」は子どもたちにとって大きな意義を持っているものだと思います。私も時々ブログを拝見し、活動の様子、収穫の喜び、調理の仕方等楽しく見せてもらっています。

今は諸々制約のある時ですが、お家の人たちには、せっかくの機会を逃さず、収穫の喜びや新鮮な野菜のおいしさを、子どもたちに味わわせてほしいものです。(伸子)

《今回よりリレー形式で様々な方にコラムをお願いします。》