



「弁当の日」に考えたこと

園長 太田 伸男

新潟青陵幼稚園では、体に良い食材を食べるようにしています。給食には、八分づき玄米と卵と乳を使わない料理を提供しています。ご飯には、味噌を乗せていただいています。この味噌は、昨年度の青ばらさんが作った「青陵味噌」です。また、畑で採れたキュウリで食べ切れなかった分は、職員室でぬか漬けにしています。これらの発酵食品には、食材の栄養価を高め、栄養をスムーズに吸収させ、免疫細胞を活性化させるなどのたくさんの健康作用があります。

ところで、10月14日は「お弁当の日」でした。この「弁当の日」について調べてみると、そこには深い意味が込められていることが分かりました。2001年、香川県の滝宮小学校長の竹下和男先生は、5・6年生に自分一人で弁当を作ってくるように話し、家庭に協力を依頼しました。始めは困難なこともあったようですが、2年間で11回実施しました。弁当を作った子どもたちは、段取りがよくなり、親の技を真似しようと工夫し、家族に感謝するようになったそうです。今では、「弁当の日」の取組は、全国各地に広がっています。

最近の保健統計によると、低体温で免疫力の落ちている人が増える傾向にあります。料理をせずに、欠食したり、お菓子やインスタント食品で済ませたりする食生活の乱れが原因の一つになっています。料理しない人にその理由を聞くと、面倒だからとかお金がないからというよりも、作り方が分からないからが一番多かったそうです。

がん闘病中に一人娘を育てながら33歳で亡くなった安武千恵さんは、5歳のはなちゃんに料理を教えました。

きっかけは、私の病気でした。…なぜなら、ご飯を作ることは、生きることと直結しているからです。ムスメにも、包丁を持たせ、家事を教えます。…健康で、生きる力が身についていれば、将来どこに行っても、何をしても生きていける。

<安武信吾・千恵・はな著『はなちゃんのみそ汁』文藝春秋>



子どもたちが将来も健康で生きていくためには、栄養のある料理を選択する力とともに、自分で調理する力も付けていく必要があります。

ご家庭でも、お子さんと一緒に買い物に行き、体に良い食材を選ぶ経験をさせてみてください。また、お子さんが調理した時には、手伝わせてほしいと思います。刃物で小さな怪我をするかもしれませんが、好きでやる気があれば繰り返し使っているうちに慣れていくものです。

はなちゃんは、5歳で味噌汁が作れるようになりました。新潟青陵幼稚園の子どもたちにも、健康で生きる力を付けていきましょう。