子どもの食育 大人の食育 私たちは何を伝えるべきか

子どもも、大人も変わる！ 五感を使った料理体験

ビデオ・DVD食育シリーズ『子ども料理教室のすすめ方』から

一歳から包丁を持たせることを提唱してきた過激な（？）食育・料理研究家の坂本廣子さん。その坂本さんが子ども料理教室でやってきた二〇余年の食育の実践のエッセンスを凝縮した子どもが主役になるための料理の仕方、そのノウハウを紹介したのがこのビデオ作品です。子どもがわかれば、大人もわかる。実は、このビデオは大人にとっても料理の基本を知るのにぴったり。親の目線からは子育ての考え方が、そして、何より子どもたちのつくる姿、食べる姿から、私たちが食育で何をすべきかが見えてくるのです。

カン違いだらけの親子料理教室

子どもが自分の手元から離れるとき、自立するときに、子どもに何を渡しておかなければいけないか。それは、自分でつくって食べられるようになること。坂本さんはそう考えています。しかし、そんなごく当たり前のことが、現実の社会の中ではなかなか難しくなっています。

そんななか、子どもにつくること、食べることを体験させるために、子ども料理教室や親子料理教室が各地で実施されていますが……。

「親子料理教室を見ていたら、お母さんが全部してて、子どもはお客さんなーって思ったら真っすぐ上にあげてね。真っすぐ上に、引っぱたらねー、血みどろ豆腐になるからねー」

後ろから大人が手をつかむのが、実は一番危険。余計な手出しがケガのもと

手の上で豆腐を切る！ あふれ出る自信

「最近、お豆腐の手の上で言ったら、神経グーってうのが、マイフームなんです。これが、子どもを本当に変えます。お豆腐分の一、耳のないところを手の上において、当たったから、お母さんが全部してて、子どもはお客さんなーって思ったら真っすぐ上にあげてね。真っすぐ上、一言いったら、バターがフワーッと溶けるみたいになって言ったら、口がふるえたんだ、ってね。真っすぐ、集中して、口がふるえたんだ、ってね。そのとたんに、「ハーッ」と。自分の席に戻る途中に「おいしい。」

そういう瓜生部を使った体験ができる一番簡単なのが料理なんです。だから、ぜひ、子どもたちを台所に呼んであげてください。それが私たちが次の世代に残せる唯一の宝物ではないかと思います。

子どもにあった道具を用意し、魚も上手におろせるようにポイントをきちんと伝えれば、子どもたちは持てます。（以下、すべて坂本きさんの話）

子どもを信頼して包丁を渡す

「子どもに包丁を使わせないという人のほとんどは、子どもが振り回すかもしれない、危ないからと言います。そうじゃないんですね。私は子どもたちに『きっと使えるよ。こうして使えばそれに対していじらしいほど、一生懸命気を使います。

だから大人が手を出すよりも、子どもにまかせたほうがケガが少なんんです。

全幅の信頼を渡す、無条件の信頼を渡すという意味で、ぜひお子さんに包丁を持たせてあげてほしい」（以下、すべて坂本さんの話）

「生まれたときから六歳までの間に、子どもは生活の基礎になるものを身につけていく。でも、五感全部で体験しなければそれは残らない。見ただけ聞いただけではダメなんですね。体験というのは誰もあわってやれない。その子が全部一つ一つ自分で体験して記憶に入っていかないかん。砂がサラッサラッと落ちる体験でもいい。ご飯炊ける時のフワーッという匂いでもいい。とにかくいろんな体験を山ほど渡してあげてほしい。

そういう瓜生部を使った体験ができる一番簡単なのが料理なんです。だから、ぜひ、子どもたちを台所に呼んであげてください。それが私たちが次の世代に残せる唯一の宝物ではないかと思います」

五感を使う料理は人生の土台をつくる原体験

「いつも言われるんです。子にとって一生に一回かも〝オバンの献立〟。サバの味噌煮や白和え、それから冬瓜の炊いたのとか、お魚炊いたりとかそういうのしてたら、『何で、そんな子どもが喜ばへんもんなん？』って聞かれます。『何ハンバーグやないの？』って。それは、子どもたちに一度でもちゃんとした味の記憶を残したいから。家で食べ慣れてるものは、別にここでせんでいいんです。その手でつくっていい食べ物を、言葉ではなく、きっちり体験させてあげれば、ハンバーガーもスナック菓子も『えー、こんなんおいしいと思ってたんん？』と、自分で判断してやめるんです。子どもたちにいいものを食べる体験をさせることが、実は味覚教育の第一歩なんです」

一汁二菜の和食が基本。きゅうりの冷汁、納豆の佃煮、水なすとエビの煮物、ダシなしかぼちゃ、くずまんじゅう

「オバンの献立」でスナック菓子も自分から卒業

子どもに包丁を渡す。坂本さんは、こんなに難しいことに勇気を出して挑戦してきた。そのできた自分がうれしい。思いっきり、自分をほめたい状態になってるんですね。これが大事。豆腐で覚えたらなんて忘れてないいい。でも、自分はすばらしいという気持ち、これを持てた子どもは変わっていきます」

子ども料理教室のすすめ方

五感を使って食体験を

【ビデオ】全3巻31、500円　各巻10、500円
【DVD】全1巻　31、500円（ビデオ全3巻分）

・子ども料理の基礎ビデオクリップ付
①**提案編**　なぜ料理を体験させるの？
記憶の土台をつくる6歳までの体験が一番大切―20年の経験から語る子ども料理の意義と本物の食体験
②**基礎編**　子どもが主役の料理の基本
危険をさけ、子どもが楽しく、のびのびできる実習の準備・すすめ方と、必ず守る〝おやくそく〟
③**実践編**　五感を使った本物料理体験
見る・嗅ぐ・聴く・食べる・触る―子どもが飽きず楽しめ、体験を深める食育の具体的手法

愛する野菜をもっと食卓に

ビデオ「相馬博士の旬野菜教室」に込めた思い

相馬　暁

このビデオは直接消費者の皆さんに見ていただくことを目的としたものです。

「立ち型野菜」は立てておかないと傷みが早いとか、ナスやピーマンなどラリ野菜（果菜類）は冷蔵庫が苦手な、冷蔵庫バッテン印野菜……など、野菜の生育特性に応じた保存方法を伝えることから始まり、野菜の知られざる素顔をご紹介すること。とくに健康への機能性の最新情報、新しい食べ方、意外な利用法などをお伝えし、野菜を身近な家族のように感じていただければとの思い。

さて、情報化時代と言われながら、多くの野菜が持っている特性、秘められている機能が忘れ去られ、間違った保存方法のために野菜が冷蔵庫の中で腐っている状況です。なんだかもったいない。

野菜にとって食卓は、身売り先ではなく、可愛がってもらう嫁ぎ先なのです。愛する野菜と食卓を結ぶ〝仲人〟役として、このビデオに込めた私のメッセージは、例えば、立って育っているアスパラ・セロリなど、野菜をもっと食卓に乗せて、豊かな日本型食生活の再生を図りたいと願っています。

（拓殖大学北海道短期大学環境農学科教授、元北海道立中央農業試験場長）

旬野菜の10か条

新作映像作品「相馬博士の旬野菜教室」

＊大人の食育（中学生以上の生涯学習用）に、もっと野菜を知り、もっと食卓に乗せる課題に応えるための相馬野菜博士からの熱いメッセージビデオです。

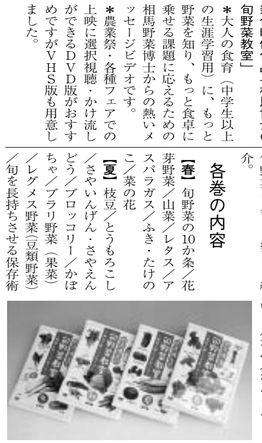
＊農業祭・各種フェアでの上映に選択視聴・かけ流しができるDVD版がおすすめですがVHS版も用意しました。

企画・発行・NHKソフト　ウエア　野菜の旬は？その栄養価は？上手な選び方、食べ方、保存法は？　テレビなどで活躍する野菜博士・相馬暁先生が、おすすめ旬野菜を易しく楽しく紹介。

相馬博士の旬野菜教室
野菜と賢くつきあう法
DVD版　全4巻
春・夏・秋・冬　各1巻・各105分
●各12000円、税48000円
VHS版　全4巻
春・夏・秋・冬　各2巻・各53分
●各6000円、税48000円

各巻の内容

【春】旬野菜の10か条／花芽野菜／山菜／レタス／アスパラガス／ふき・たけのこ／茶の花
【夏】枝豆／とうもろこし／さやいんげん・さやえんどう／ブロッコリー／かぼちゃ／プラリ野菜（果菜）／レタス野菜（豆類野菜）／旬を長持ちさせる保存術



地域学習用データベース「しらべるネット」に注目

食と農を基軸に理科・社会科・生活総合 教師と農文協が共同で開発

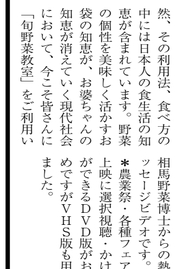
一〇月九日～一三日に松山市で開かれた「eスクール二〇〇四～学力向上を目指すICT活用授業～」（主催・文部科学省・e―スクール協議会）。ここでは、ICT（情報コミュニケーション技術）を活用した授業の様々な形が提示されました。なかでも注目を浴びたのが札幌市立米里小学校の中島秀文先生が発表した「さっぽろすてき発見」という小学校五年生の授業実践報告です。

豊富な地域情報で調べ学習

中島先生によれば……。調べ学習の一環としてインターネット検索は欠かせない。しかしヤフーやグーグルなどで検索をすると膨大な数のホームページが出てくる。情報を見つけるのは難しい。

調べたことをホームページにあげる

子供たちには学習の過程が見えるように、学習カードに「さっぽろしらべるネット」を活用して調べたことをまとめていった。そして開拓者の功績を俳句または短歌に表現する。限られた文字数の中に表現する難しさを感じたようであった。が、慣れるにしたがっていくつも作れるようになってきた。続いてホームページのトップページに自分の作った和歌のページをリンクさせた。また、ネットワーカー環境を生かして、共通の絵説明のページをリンクさせる利用し、関連あるデータベースとリンクをつけるなど工夫と深まりが見られた。（写真下）



情報の受信から発信へ

調べて理解して終わる、ちだが、得た情報を基にして、新たな情報として発信することで新たな価値が生まれることで、子どもたちが主体的に情報を活用する態度が身についてくる。この「さっぽろしらべるネット」ならではのICT授業実践ができた。これからのデジタルコンテンツのありかを提示しているのではないか。

広がる「しらべるネット」の輪

以上が中島先生報告の要旨ですが、ここで登場した「さっぽろしらべるネット」は、札幌市内の各種研究団体（理科・社会科・生活総合・視聴覚・事務局クラスの教師で協議を重ねながら構成された内容です。その元になったのが農文協発行の「日本の食生活全集」（江戸時代、人づくり風土記）などの書籍編集データ。著作権処理が必要な写真データは先生自身が集めました。歴史だけでなく栽培学習や飼育、食教育など、小学校低学年から中学校までの各教科、各領域の内容に見合った情報（動画も）がふんだんに含まれています。ただ見るだけではなく、そこから先の活動まで視野にいれて学習計画を立てることで有効に活用されていくことです。

この札幌市の実績に刺激されて、農文協とコラボレーションを組んで兵庫県社町版や福井県小浜市版地域学習データベース「御食国」が作成中です。

農文協　〒107-8668 東京都港区赤坂7-6-1　☎03(3585)1141　FAX03(3589)1387　http://www.ruralnet.co.jp/

ビデオ・CD-ROM　幼児から大人まで、食の生涯学習教材

安全安心な食を考えるシリーズ
VHS（DVD対応）　全5巻　企画・制作 農文協
●各15000円、税52500円
急増する輸入農産物、BSE、遺伝子組み換え食品…私たちにできることは？食べ物との付き合い方をそれぞれの分野、立場から考えてゆく好評シリーズ。
①大丈夫？あなたの食卓　輸入食品を追跡する　27分
②ここで見分ける食品表示　不安な食品の点検法　20分
③安全安心な食卓づくり　地産地消の共生へ　20分
④食と農の距離を縮めるために　トレーサビリティって何？　25分
⑤安心な食を引き継ぐ「食育」とは　地域に根ざした食育へ　25分

子どもの食と健康
VHS　全2巻　20分
●各10500円、税21000円
①味覚のしつけは乳幼児期から　16分
②健康な体をつくる子どもの食　13分

たのしくたべようたべものシリーズ
VHS　全8巻
●各15750円、税126000円
食べ物の「なに」「なぜ」「どんな」をみていくことで、食べ物のできるまでや食べる文化にふれていく。
ごはんのはなし　16分
やさいのはなし　13分
さかなのはなし　15分
海藻のはなし　18分
おいものはなし　16分
おまめのはなし　15分
牛乳のはなし　17分
おはしのはなし　17分

CD-ROM版ビデオクリップ 食生活を考えよう
全1枚　約40分　●2625円
遺伝子組み換え食品、BSE、子どもの食生活と健康、食品の機能性：最新映像で全26項目の食の問題を解説。必要な項目だけを授業で選び、進行に合わせて使える便利なソフト。
★タイトルクリックで動画がスタート。一時停止もワンクリック。

総合的学習ビデオ教材シリーズ 食農教育編
VHS　全5巻
●各15225円、税76125円
①大地のおくりもの「サツマイモ」　24分
②ゆたかな森へ「炭」　20分
③ゆたかな森へ「里山」　20分
④紙は生きている「ケナフ」　20分
⑤学校農園防衛隊「テントウムシ」　20分
「生きる力」を育む農と食の総合的学習。こんな素材でこんな学習展開ができる！それぞれの素材ごとの魅力と面白さを伝え、興味と学習意欲を引き出す。

そだててあそぼう
全5巻　各30分
●各9975円、税4987円
①トマト
②ナス
③ジャガイモ
④トウモロコシ
⑤ダイズ・エダマメ

野菜栽培入門ビデオ
栽培のポイントが実写でひとめでわかる／土つくりから収穫まで一連の作業を収録。年間の栽培、作業の流れが見える／話題も豊富で興味づけの導入教材に好適

日本の味 伝統食品
VHS　全20巻　各15分～37分
●各14700円
老舗の秘伝、郷土食の知恵…失われゆく伝統食品の製造技術をビデオに収録。
第1集 日本の味のルーツを探る
①トチの実②昆布の伝播③魚醤④京湯波⑤佃煮
第2集 伝統食品の知恵と工夫を探る
①豆腐②こんにゃく③昆布④信州の寒天⑤九十九里の煮干し
第3集 風土の味と技を探る
①すんき漬②山川漬③佐久の凍豆腐④野州の干瓢⑤秋川吉野葛
第4集 大豆と小麦製品のルーツと技を探る
①納豆②豆腐③六浄豆腐④麺⑤京生麩