




食べる   
 つながる   
 育つ 

## 食べて育つということ — 中学校教諭の目から —

松岡文子  
 (中学校教諭)

人が生きていく上で、食べることは切り離せない行為であるのはもちろんのこと、食べるということを通して、人は何と多くの思い出、思いを持つのでしょうか。教育者の端くれとして、食が人を育むという大事な役割を担っていることを伝えていきたいと思っています。

私は中学校で家庭科を教え、担任を持ち、家庭を持つ母親でもあります。授業では栄養素のことに力を入れて教えています。自給率や遺伝子組み換え食品のことにも触れて、人が抱える食についての問題提起もしています。また、家族にはバランスのいい食事を取るよう口うるさく言います。でも本当は、食事を通して癒やされてほしいと思うし、誰かと一緒にご飯を食べて気持ちをつなげることができれば、そっちのほうがよくよほど大事なことと思っています。何に力を入れて食を構築すべきなのは人それぞれですが、食を通して人は気持ちを伝えることができるし、それで救われることがあるのは確かです。

個人的な話で恐縮ですが、忘れられない食事があります。結婚して間もなく、夫の実家で

不幸があり、慣れない環境で家族としての務めを果たさなければならず、若い私にはつらいことがありました。自宅に帰る途中、私の実家に寄りました。当時、両親は印刷業を営んでいましたが、小さな工場の二階に、私の大好物のとんかつ定食が用意されていました。針のむしろで食事がのどを通らなかつただろうと、母が店屋物を用意しておいてくれたのです。涙があふれてきて食べにくかつたけれど、最高においしいとんかつでした。

もう一つ、忘れられない食事のエピソードがあります。長男が小学校四年生ぐらいの時、珍しく風邪でダウンした私に、コンビニの鍋焼きうどんを作ってくれたことがあります。風邪なおうどんがいいよね、と自分でメニューを考え、買い出しに行き、コンロで煮るだけです。とてもうれしかったのを覚えています。おつゆをこぼさないように一生懸命運んでくれた姿が今でも目に焼き付いています。人を思える優しい人になってくれたことが何よりうれしかったのだと思います。

今までいろいろなごちそうを食べたはずだけど、食事の思い出となると、この二つの食事が思い出されます。私と食は、「誰かを思う気持ち」でつながっているのでしょうか。

リリーフランキーさんの『東京タワー オカンとボクと、時々、オトン』には、お料理上手なお母さんが登場します。その中の「口と金では伝わらない大きなものがある。時間と手足でしか伝えられない大切なことがある。」との一文が心に残っています。幼いリリーさんに最高のぬか漬けを食べさせたくて、朝ごはんを取り出す時の時間を逆算して漬け込んだとか。複雑な家庭環境でリリーさんは育っています。お母さんの愛がリリーさんには確かに届いたのでしょうか。晩年はリリーさんの傍らで過ごすことができ、お幸せだったと思います。

誰かを思って食事を用意すること、その行為の何と美しいことでしょうか。手作りだけでなく、買ったものでも、誰かを喜ばそうと思って用意するもの、そこに愛が乗せられて、やっぱりいとおしい食事になるのでしょう。すべての子どもたちが、日々の食事から愛を受け取って大きくなり、また後に食事を作る人になって誰かを支える側になってほしいと願わずにはいられません。

さて、そんなふうには食事をとらえている私の給食指導の奮闘ぶりをお知らせします。わが中学校では「残菜ゼロ」を目指して食缶を空にすることが食育の大きなテーマとなっております。担任を持つ者の悩みの種でもあります。今のところうまく回っていて、子どもたちに感謝の日々です。「ちいさい・おおきい・よわい・つよい」。子育て時代にお念仏のように唱え、私を支えてくれた、小児科医の毛利子来先生の言葉ですが、学級経営においても通じるものがあります。思春期のころは「ちいさい・おおきい・よわい・つよい」がそのまま自分の、あるいは他人の価値だと勘違いをしてしまいがちです。そこを是正することが大人の役目と、大切なことはその人なりに努力すること、みんなのために協力することだと繰り返し伝えていきます。

たくさん食べる、少ししか食べない、野菜が嫌い、野菜が好き。さまざまな個性のある子どもたちが同じ量を同じ時間で食べるように指導するには無理があります。一通り配った後、「調整」の時間を設け、苦手なものを減らしてもよい、ということにしています。

「でもね、時間までにみんなで残菜をゼロにしなきゃいけないんだよ、どうする〜？」との

私の投げかけに、さまざまなアイデアが飛び出してきました。

給食ボランティア制度（給食当番ではないけれど手伝ってくれる人）、班ごとに準備ができたら座って手を挙げ、その班から順番におかわりができる制度、など生徒たちの意見を取り入れているうちにスムーズに回りだしました。おかわりとはいえ、最初の班は好きなものを選びただけ取れますから、食の細い生徒はホンの少しでいいのです。ラストになった班は、自分たちで食べ切れないものは食缶を持って売り歩きます。最近ではMVS（Most Valuable Student）制度もできて、生徒たちは夢中になっています。一日のうちで授業態度が立派だったとか、班のみんなが認める働きをした人が選ばれ、各班のおかわりの前に、MVSの人たちが「好きなものを好きなだけ」おかわりしてよいのです。

生徒たちは自分が苦手な「しいたけ」なり「プラム」なりを率先して食べることができ、生徒を素直に尊敬し、野菜が嫌いなある生徒は「でもこれはたくさん食べるから！」と白いご飯だけをてんこ盛りにして食べています。あら、栄養バランスは？……ご心配なく。一応すべてのものを必ず少しは食べるように指導しています。ただ、無理強いはしていません。個性の違いを認め合い、すべての生徒が居心地よく過ごせる時間になりたいと思うからです。

生徒たちは毎日さまざまなことに出会って悩み、怒り、笑い、時に怒られて過ごしていますが、同じものをみんなまで頂く十五分の給食時間で何かを感じて、誰かを思う食へとつながってくればよいなと願いながら、今日も、「ほら〜さつさと食べなきゃ！あと五分で給食終了だよ！今日は昼清掃なんだからね!!」と大声を上げる私です。