

親子で一緒に楽しく食育



NPO 法人 食育研究会 Mogu Mogu 代表理事
松成 容子

食育とは、2005年に制定された「食育基本法」によると、「(1)生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの (2)様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と定義されています。食育研究会 Mogu Moguでは、楽しい食体験こそが食育の基本と考え、様々なイベントを通じて食育を推進しています。その取組みを、代表理事の松成容子さんに伺いました。

体験を通して、「食」の背景にある 自然環境や文化を楽しく学ぶ

●食育研究会Mogu Mogu (以下、Mogu Mogu)設立の経緯をお教えてください。

私は大学で食物学を専攻し、社会に出てからも食べ物専門の編集ライターとして食や栄養に関わってきました。ところが子どもが生まれ、子育てをする立場になったとき、食文化や年中行事など、食に関する根本的知識が欠けていることに気づいたのです。また、仕事の忙しさにかまけて、子どもに電子レンジで温めただけの食事を与えてしまうなど、理想と現実の乖離を様々な場面で痛感してきました。そんなとき、ある食育の講演会に参加すると、同様の悩みを持つ方が非常に多いことがわかりました。

そこで2000年、まず有志が集まって勉強会を開始しました。そして試行錯誤を経て、2003年に風通しのよい組織にしたいとNPO法人にしました。現在、農業のプロや料理のプロの協力も仰いで収穫体験や料理教室などのイベントを実施し、参加者に体験してもらうことで「一人ひとりの食が元気になる」よう取り組んでいます。

■Mogu Moguさんが考える食育とは、どのようなものなのでしょうか。

Mogu Moguでは、①食品を上手に選ぶ ②栄養のことを正しく知ろう ③料理ができるようになる ④楽しく食べよう ⑤自分の周りの旬や行事、食文化を知ろう、の5つをベースに食育を捉えています。

食の世界は非常に広く、また時代とともに食の常識も変化していきます。そのような中で食べ物の選択を考えると、栄養面はもちろんですが、その他にも様々な要素を考慮する必要があります。食べ物の背景、つまり自国の自然環境や、海外も含めた食料生産事情なども知った上で、自らの食行動を考えられる人間を育てることが大切だと考えています。

また、体験重視型であることもMogu Moguの食育の特徴です。食材の収穫から洗い方、皮のむき方、また年中行事のしつらえなども、体験を通して楽しく学んでもらうことで真の知識は身に付くものと思います。楽しく体験するには、驚きや発見の感動を他の人と共有したり、失敗したら知恵を伝え合うようなことも大切と考え、子ども単独ではなく、基本にご家族や友人などと一緒に参加してもらいます。

食育というと、ともすれば「ファストフードは

月	連続講座		単発講座
	もぐもぐファーム (1年間)	もぐもぐキッズ (前期・後期)	
4月			
5月		5/19(土) ★前期全5回①	5/20(日) 親子料理教室もぐもぐランド 「お休みの日は親子でカフェ ランチを作ろう！」 (さいたま市 鶴巻公民館)
6月	6/24(日) 畑①じゃがいも掘り	6/16(土)★前期②	
7月	7/29(日) 畑②ナスとキュウリ収穫	7/21(土)★前期③	8/7(火) 夏休み子どもパン教室 (JPB 共催) (東京)
8月	8/26(日) 郷土料理教室① うどん	8/25(土)★前期④	
9月		9/15(土)★前期⑤	9/下旬または10/月上旬 大人の食事会 (水月ホテル隣外荘)
10月	10/28(日) 畑③里芋収穫・ピザパーティー とお月見のしつらえ	★後期全5回①	
11月		★後期②	
12月	12/9(日) 畑④大根・かぶ収穫・大根粥 パーティーとお正月の しつらえ	★後期③	12/22(土) ローストチキンの会
1月	1/20(日) 畑⑤ほうれん草収穫	★後期④	
2月	2/月上旬 郷土料理教室② みそ	★後期⑤	
3月			

★もぐもぐファーム連続講座
もぐもぐ主催のイベントに、優先予約、価格割引の特典あり
★もぐもぐキッズは、全5回の連続講座

もぐもぐの受け付けは、NPO 法人食育研究会 Mogu Mogu 事務局まで
TEL: 048-875-7549 (平日 10 時～14 時、土日祝休) FAX: 048-875-7509
メール: mogumogu@magosha.com

図1 Mogu Moguが開催する食育イベント
(2018年度)

ダメ」など厳格なものと思われがちです。しかし、時と場合によってファストフードやコンビニの食品を使い分ければよいのであり、その過不足をわきまえた上で行動できるようになることが重要だと思います。



写真1 サトイモは親イモに子イモがついた大きな塊で掘り出します

農業のプロ、料理のプロに接することで 命の大切さや食の重要性を知る

●具体的な活動内容をお教えてください。

1年または半年間、継続して参加していただく講座(連続講座)として、野菜などの収穫体験をする「もぐもぐファーム」(1年間)、おいしい料理を作って食べる「もぐもぐキッズ」(前期・後期)、単発講座として「親子料理教室もぐもぐランド」や「夏休み子どもパン教室」「大人の食事会」「ローストチキンの会」などを開催しています(図1)。誰かと一緒に「おいしいね」と言える場面を増やしたいので、収穫体験の際もできるだけ現場で食材を調理して楽しく味わえるようにしています。

◆もぐもぐファーム 《連続講座》

畑では白菜や落花生、サツマイモなどを収穫しながら、野菜に関するクイズやゲームを楽しみます。例えば白菜1個に何枚の葉っぱがあるのか当てるクイズを出し、実際に葉をはがし、並べて確かめます。またサツマイモ掘りでは、蔓が切れないよう、できるだけ長く上手に掘り出して長さ競争をするなど、自然の姿を観察しながら楽しむ仕掛けを凝らしています(写真1)。

収穫体験では、農家の方からも様々なお話を聞くことができます。例えば「昔は農作業中、キュ



写真2 収穫したサトイモもピザにいただきます

ウリをかじって水分補給をしていたんだよ。今でいうスポーツドリンクみたいなものかな」という話を聞くと、面白がってキュウリをポリポリかじる子どもが続出します。

収穫した後は、野菜を使って鍋にしたりピザにのせたりして味わいます(写真2)。ナスは子どもが嫌う野菜のひとつですが、自分で穫ったナスをスライスしてピザに載せると、多くの子が完食します。家族や友達とワイワイ楽しむことで、日頃は口にしなかったものもおいしく食べられるのだと思います。ただし、畑では食べられても、家に帰ってしばらくすると、再び拒絶されることもあるようです。しかし、「全く食べられないと思っていたが、場が変わったり、工夫次第で食べられることがわかった」ことで安心される親御さんも少なくありません。

「もぐもぐファーム」は1年間のコースになっており、年5回の収穫体験の他にも「うどんづくり」や「みそづくり」を体験できる「郷土料理教室」も組まれています。

◆ローストチキンの会 《単発》

鶏の生産者から、羽と内臓を取り除いただけの鶏を丸ごと提供してもらい、一羽の鶏と向き合います。生産者から「この鶏は、一昨日まで君たちと同じように水も飲んでいたし、遊んでいたんだよ。昨日の朝、命をいただいて、今日、ここに運んできたんだよ」という話を聞き、そして実際に鶏を抱きかかえると、皆、神妙になります(写真3)。実習では、シェフからは、身を開きながら、

ささ身など各部位の位置や脚の構造などの話を聞きますが、自分たちは頭と爪を除いた丸鶏のまま、ローストチキンに仕上げます。

「人間は、鶏や魚、植物など生き物から命をもらわなければ生きていけない。これは仕方ないことだから、おいしく残さないように食べてあげることが最大の感謝のしるしなんだよ」という生産者の言葉は、参加している子どもたちやお母さん方にしっかり伝わっているようです。

◆魚つかみ体験 《単発》

年によっては「魚つかみ」といったイベントも行います(写真4)。これは、谷川に放流した養殖イワナを手で捕まえ、自分のカッターナイフで腹をさき、炭火焼きにさせていただくというもので、「ローストチキンの会」同様、自然の恵みに感謝する心を養うことを目的としています。

■作物の収穫や料理教室で、直接、農家や料理人の話を聞けるのは貴重な経験ですね。

農家の方からは、野菜の選び方や上手な保管法などの他に、日本の農業の現状や悩みなどをお話いただくこともあります。「農業はすごく楽しいけど、日本の農地はどんどん減っているし、農家を継ぐ人も減っている。君たちが大きくなる頃は、おじさんは引退していると思うけど、そうなったとき、どうすればいいか考えておいてね」という話を聞いて、「僕、農家になる」と勢いよく答える子もいます。

パン生地をこねながら、テーブルに散った小



写真3 鶏に感謝しながら命をいただきます



写真4 谷川で魚つかみを体験

麦粉をきれいにかき集めて仕上げるパン職人の技のすごさは、黙っていても子どもたちに伝わります。このような、食べ物づくりを生業とするプロと接するのは、非常に貴重な体験です。

日常食べている食べ物の背後に潜むプロの思いを実感することで、食をないがしろにしない人が増えてくれると信じています。

食に関する正しい情報を得るには 2つ以上の情報源を確認することが重要

●栄養に関する話では、どのようなことをお伝えしていますか。

講演会や料理教室などで親御さんたちにお話しする際は、「テレビやインターネットなどに氾濫する情報に踊らされないようにしましょう」と強調しています。また、「正しい情報を得るには2つ以上の情報源(うち1つは行政情報)で確認しましょう」と伝えています。

情報に翻弄されている人の多くは、小中学校の家庭科で教わる知識を忘れてしまっているようです。教科書に記載されている情報は、長い年月をかけて検証されてきたものであり、健全な生活を考える上での基本です。例えば栄養は、「からだをつくるたんぱく質」「エネルギーになる炭水化物や脂質」「からだの調子を整えるビタミンやミネラル」という3つの食品群でとらえるのが、まず第一歩です。この基本さえ知っていれば栄養のバランスを大きく踏み外すことはないはず

です。料理教室では、調理後にこの3群分けて簡単に栄養バランスの話をして、「今日の料理は少し炭水化物と脂質が多かったから、晩御飯は控えめにしましょう」あるいは「お肉が少なかったから、夜はたんぱく質をしっかり食べましょう」などとお話します。

●発酵乳や乳酸菌飲料に対するお考えをお聞かせください。

体内の免疫細胞の多くが腸にあると言われ、その免疫力の強化に乳酸菌が有効とされますから、私も大いに注目しています。ヨーグルトや乳酸菌飲料を継続して摂り続けるメリットを、う

まくお親御さん方や子どもたちに伝えられる方法はないものかと思案しているところです。また、牛乳を飲むと乳糖不耐症などのためにお腹がゴロゴロする人がいますが、ヨーグルトやチーズならその心配は少ないので、乳や乳酸菌のもつメリットを重視して積極的に摂ることをすすめています。

●食材の選び方についてはどうですか。

地元で穫れた食物を食べるに越したことはないのですが、価格的に入手が難しいこともありますから無理強いはしません。逆に、「外国産は農薬などの面で危険」という偏ったイメージも問題です。日本は農地不足ということもあって輸入品に頼らざるを得ない場合もありますから、国産崇拝のイメージに惑わされずに正しい情報に基づいて選ぶことが大切です。

食品添加物の問題にしても悪者にしすぎです。心配であれば食品を製造・販売している企業の姿勢を調べ、信頼できる企業から購入するようにすれば、気にしすぎることはないと思います。

次期リーダーとして、 若い世代の活躍に期待する

●最後に、今後の展望や抱負をお聞かせください。

Mogu Moguの活動を牽引する後継者の育成が現在の課題です。大学生くらいの年代の人にプログラムのリーダーを務めてもらおうと、講座に参加する子どもたちも親しみやすいのではないかと思います。

現在、行政でも食育活動が積極的に行われていますが、その努力もむなしく、朝食を食べる人や野菜を食べる人の数が減っているのが現状です。時代の変化、多様化に食育活動が追いついていないという人もいます。特に今の大学生くらいの年代は、自由な生活を享受し、食生活が乱れている傾向にあります。そのような年齢層の中から関心のある人に食育活動に加わってもらい、新しいリーダーとして活躍してもらおうことができたら、食育活動も次世代に継承できるのにと考えています。