シンポジウム

子どもたちに　つたえたい
食べることの　大切さ Ⅱ

～　旬の食材が育てる心と身体(からだ)　～

日　時：　平成１７年　１１月１３日（日）

１３：３０～１５：３０

会　場：　フィランセ西館４階　ホール

豊食の時代といわれ、いつしかそれが飽食となり崩食へとかわってきた現在、学校給食の役割は、食べ物がなかった時代のそれとは、明らかに違ってきています。

「富士市学校給食を考える会」は、子ども達のすこやかな心と身体をはぐくむため、命の源である「食」の大切さを伝える活動を、発足以来２０年近く続けていますが、食べ物は、提供する側と　受け取る側が　互いに理解し、尊重しあって　はじめて　安心･安全が守られると考えます。

今回は、実際に子ども達に「食」を提供している富士市の公立保育園、学校給食の現場での取り組みを紹介しながら、なぜ、地産地消が大切か、「食育」とは何かを、生産関係者も含め、薬膳の考え方を参考にして、考えてみたいと企画しました。

参加者は、　45 名　でした。

【内容】（実践報告）１．富士市の学校給食での取り組み
２．富士市の公立保育園での取り組み
３．地域の食材を学校給食･保育園に･･･横浜市での実践

（問題提起）１．生産者の立場から･･･安全って何？
２．薬膳の考え方･･･食材の旬と体との関係

コーディネーター　　富士市学校給食を考える会　代表　小櫛和子

1．富士市の学校給食での取り組み

富士市立吉原第一中学校栄養士　　遠藤　貴子

富士市は、各学校に給食調理場がある単独校調理法式（自校直営方式）を小学校 25 校、中学校 14 校の市内全校で実施しています。

学校給食では、「望ましい食習慣を身に付ける」「人間関係を豊かにする」「食に関する理解を深める」ことをめざし、さまざまな取り組みをしています。

1．学校給食から出る生ごみの処理のため数年前から乾燥式生ごみ処理機を順次導入しているが（平成 17 年現在 13 校)、食の安全性、地産地消、循環型社会の推進の一環として生ごみ処理機で処理したものを肥料に利用して作った無農薬野菜を、平成 16 年度から 4 校で、使用する。

良い点：生産者の顔が見えて安心、新鮮。
悪い点：生産量が少ないため、大規模校の注文量に応じきれない。
改善点：学校の要望に合わせての生産。
商品価値に考慮した納品。

＊平成 17 年度は、生産者と事前に作付け計画について打ち合わせできるようになり、昨年度より良い形になってきた。

＊無農薬野菜を使う日には、掲示資料と共に実物を展示したり、毎日　昼の校内放送で給食に関する話をするので、そこでも紹介する。

2．行事食、昔から伝えられている地元の料理、日本各地の郷土料理、また　富士市の姉妹都市や友好都市の料理、あるいは旬の食材・地元で取れる食材を使って献立を作成。

＊　昔からの地元の料理
「ピーナツなます」・「おけんちゃん」・「ゆで落花生」・「キャベツの甘酢あえ」・「桜えびのかき揚げ」・「落花生の甘煮」・「いか大根」など

＊　地元の特産品：各種野菜・みかん・梨・イチゴ・桜えび・富士宮のニジマスなど。

3．現代人に不足がちな魚や豆を積極的に取り入れることにより、バランスのよい献立作りに配慮している。

4．栄養士が配置されていない学校（栄養士配置校 19 校）の献立は、栄養士が順番で担当し、市内全校で同じレベルの給食が提供できるようにしている。

5．吉原第一中学校では、今年度、総合学習の中で、中学 2 年生が、地域で取れるものを研究したり、中学 1 年生がキャベツ（富士特産）を使った料理をしたりして、食べ物を作る人や食べ物を大切にする心を育てる。また、給食の残菜が出ないよう学校全体で取り組み、富士市の給食優良校にもなった。

2．実践報告・・畑の先生といっしょに
畑作り・野菜作り・クッキング保育『つなげる保育、つながる保育』

富士市立第一保育園主任保育士　　佐野　実千代

1．仮設園舎での野菜栽培（平成15年10月～平成16年9月半ば）

・以前からお世話になっている、畑の先生の指導のもと、子どもたちも一緒になって、まず、8坪ほどの畑作り。

・畑の先生に種まきや苗植えの時期、まき方や植え方、世話の仕方などひとつひとつ丁寧に教えていただきながら、2月にジャガイモ、玉ネギ、ニンジン、3月にはねぎ、5月にミニトマト、ナス、キュウリ、6月にスイカ、落花生、8月に葉大根を、子どもたちと一緒に栽培してきました。

・畑の先生から、野菜の育つ過程や食の道すじについてわかりやすく子ども達に話していただく講座の開催。

・年長組は、毎年、カレー作りをおこなっています。半年前の年中組の時から野菜作りを行い、その野菜を使ってのカレーを畑の先生と一緒に楽しみます。」

・エコ・クッキングとして、ニンジンの皮と葉のおかか和え、種から蒔いた葉大根の胡麻和え、おやつで食べたスイカの種を蒔き、4つのスイカができました。

2．新園舎に移って、花壇を畑にしました。（平成16年9月半ばから）

・仮設園舎での取り組みを引き続き行い、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、サニーレタスの栽培からスタートしました。カレーの材料作りのほかにも色々な野菜を作っています。ゴマの栽培にも初挑戦しました。これらの産物は、すべて園でのクッキングに利用しています。

3．野菜が大きく育つためには太陽、水、空気、土すべてのエネルギーが大切であること、小さな虫たちが良い土を作り上げ、野菜作りに大きな役割を持っていることなどを、子ども達は目の見える場所での栽培活動で学んでいきます。

4．畑の先生の合言葉、「いただきます、ありがとう」から、“物を大切にすること、思いやりの心”が育ってほしいと願いながら、『つなげる保育、つながる保育』をしていきたいと思っています。

3・横浜の保育園・学校給食の取り組みから

農民連神奈川県連合会・神奈川農畜産物供給センター物流販売部
今森　節夫

・神奈川農畜産物供給センターは、生産者が独自の基準で、農薬を最小限に抑え、土作りを重視した農産物を生産して、県内の消費者と共に手をつなぎ協同で「新鮮・安全・本物の味を食卓に」を28年間築き上げてきています。

・ 現在、横浜市の保育園、学校給食に産直品を入れる取り組みを進めています。これはスローフード運動であり、神奈川県の食文化を守ることにつながります。

・ 横浜市は、小学校362校で、児童数19万人で、自校式ですが、児童数200人に調理員1人、栄養士は2校に1人です。メニューは、教育委員会の統一メニューで、物資は学校給食会がすべて発注してました。

- 週1回の栄養士の独自メニューが許されるようになったので、5年前、まず、豚肉から供給をはじめました。
- 残量調査、子どもの反応などを明確にしていき、今までに、300校以上で使用されるようになり、また、産直が週2回可能になりました。
- 一番重要なことは、ただ産直のものを使うのでなく、栄養士さん・調理員さんとの交流、児童たちとの交流です。直接生産現場に行って、手を出しふれることにより、農業が身近なものとなります。生産者の顔も見えます。
- 毎回、必ず生産者からの直筆のメッセージを子ども達に伝えます。子ども達からの手紙や作文が、生産者の喜びになります。
- 給食物資は品質、数量、規格、納品を確実に行わなければなりません。大変な作業ですが、「運動としての信念」と、産直の消費者の協力と理解で支えられています。
- 今後は、「地産地消」を基本に、全国の農民組織、調理員、栄養士、教員、保護者、医療関係者や地域も含めて「食農共育の実践を！」めざし、学校給食を支えあう関係を作りたい。
- 横浜市では、24校が民間委託になったが、そこからは、産直の野菜の注文はありません。学校給食は、民間委託にそぐわないと思います。

4．見えるもの・見えないもの

富士宮ＪＡ青年部総部長　　若林　光明

・農業は、土を必要とします。土の中には、とても沢山の目に見えない菌類などの微生物が住んでいます。菌の中には、植物の生長を助けてくれるものと、害をなすものがあります。有用菌や共生菌のような良い菌は、好む環境の範囲が狭く、一方、悪い菌はその適用範囲がとても広く強力であることから、悪い菌が勝つことが多く、植物が枯れたり収穫の量が激減してしまうことがあります。これと同じことが、人間の腸の中でもおこなわれていますが、良い菌を増やすには、その特性を良く知り、環境を整えてやらねばなりません。
・農薬には大きく分けて殺菌剤と殺虫剤の二つがあります。殺菌剤は病気を治すためで、殺虫剤は虫を殺すためにあります。しかし、最近は、多種多様になってきています。
・良い虫は弱いので、環境条件をうまく整えることが必要だし、害虫がいなければ天敵も生きていけないということもあります。

・健康な野菜は、虫も食べます。害虫を完全に無くすためにいっぱい農薬を使えば、子ども達に良くないと思います。もし、料理の中に虫が入っていても「あら、神様がくれた幸せの虫ね」と、箸でどけるくらいの気配りを大人ができれば、子ども達も安心し、農薬を減らして行けるのではないでしょうか。
・今、市場では、虫が付いていたり見た目が悪いと野菜は売れません。だから市場のものは、ほとんど農薬を使っています。生産者と消費者が、互いの立場を理解して、折り合う努力をしていく中で、地産地消が進んでいって欲しいと思います。

5．薬膳のおはなし

国際薬膳師　　石部　晃子

・ 昔の中国で、あるすご腕の食医のお婆さんと、西洋医学のお医者さんが、高齢者の肺炎の治療を競ったそうです。お婆さんが、食事で肺炎を治しただけでなく、その高齢者を元気にしたのを見て、西洋医学のお医者さんたちも負けを認めたそうです。

・ 「どんな病気の人だって、自然と調和させれば、必ず元通り元気になる。」というのが、中国医学（薬膳）の基本的な考え方です。

・ 本来自然と調和して生まれてくるはずの子どもたちが、大人たちの作った「自然との不調和状態」の環境により、アトピーなどのアレルギーに苦しんでいます。

・ 中国医学の考え方で、自然と調和させる為の法則が、「陰陽論」「五行論」です。これは、古代の人類がその細胞で感じ取った大自然の真理で、その正当性が、現代科学で解き明かされつつあります。

・ 陰陽五行論によると、人間の体は、目に見える陰にあたる血（けつ）・水（すい）と陽にあたる氣（き・・気でなく氣）で構成されていると考えます。氣は、目に見えませんが、血・水を動かすエネルギーです。たとえば、亡くなった人は氣が消えてしまったと考えます。人工で作った完全栄養バランス食品と玄米を比べてみましょう。双方に水をかけてしばらく放置した時、片方はカビが生えますが、玄米は、発芽し生き続けます。玄米には、「氣」があるからです。

・ 五行論には、季節の「氣」が表されています。たとえば、春は、自然界の生物が一斉に活動を始めるように、人間ものびのび活動したい時期です。しかし、思うようにならず押さえつけられている現実の中で、「肝氣鬱血」になり「衝動的犯罪」を起こしやすくなります。青い物や酸味（酢の物など）で肝から生じる火を鎮めます。秋は、乾燥の氣が生じます。「肺」の症状（皮膚や粘膜の乾燥）から、喘息・空咳・アトピー性皮膚炎などになりやすく、肺を補う「白い色」のレンコン・梨などがあります。この様に、季節によって、人間の体は、その状態が変化します。大自然は、その季節に応じて必要な食べ物を、その時々で、ちゃんと用意してくれています。

（参加者のアンケートより）

＊ 薬膳の話がとても新鮮でした。ゆっくり時間をとってお話いただけたらと希望します。学校給食、公立保育園の取り組みは、とても心強く思いました。ますます広がり発展させていけたらいいなと思います。
　生産者との兼ね合いのむずかしさがあるかと思いますが、もっともっと「食」の大切さについて多くの人が関心がもてるといいなと思います。これには、地区ごとの小グループ討論みたいな形はどうでしょう。

＊ 学校給食を考える会主催の講演会は、回数を重ねる度にすばらしくなって来ていて参考になりました。またこれからも「食」が大切と思って生活にいかします。

＊ 我が子の撮影がスライドに出るというので来ました。食育の一環で種や種芋から野菜を育て食す喜びが我が家で子どもからひしと伝わってきます。

＊ 薬膳のおはなし　とても興味深かったです。機会があれば　またおききしたいです。

＊　教育現場で真剣に食育に取り組んでくださっている様子がよくわかり、有難く思いました。親子の関係が希薄になっている家庭が増えている昨今ですが、もっと多くの方に聞いていただきたいと思います。

＊　パネリストが充実していて（バラエティに富んでいてすばらしい）すごくおもしろかった♥　一中の食のサイクルにおどろき。こんなんやってたんだなあ　すごいなあと思いました。☺薬膳弁当いただきました。おいしかったです☺

＊　第一保育園の取り組み、大変参考になりました。薬膳学、とても興味がわきました。

＊　若林さんの素朴な話が印象に残りました。石部さんの薬膳料理は、これから取り入れていきたいと思います。

＊　学校、保育園での食の取り組みは、これからも継続してほしいと思います。食の安全性について知ることができ、考える機会となりました。全体的にパネラーが多すぎます。薬膳について、もう少し聞きたかった。フリートークの時間がほしかった。

＊　農業をはじめました。身近な大切な人に心をこめて野菜を作りたい気持ちから参加させていただきました。

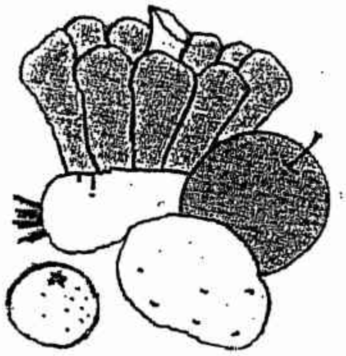
＊　学校給食の生産者です。富士宮市の中学生に昨年も本年度も玉ネギとかキャベツとか植えてもらい（富士山学級と職能教育の一つとして）それを　富士市の学校給食に使用されている事を伝えたかったが、時間の関係上できなくて残念です。

＊　子どもを取り巻いている「食生活」を考えると「家庭」が一番であり　それを給食等集団的な位置づけのところで協力することが大事かと思いました。

＊　自然の食材は大切にしていきたいものです。保育園でも無農薬のものを使用していけたらすばらしいと思います。もう少し大勢の人に聞いてもらいたいと思いました。

＊　事例がそれぞれよかったです。特に薬膳のお話は、参考になりました。

＊　薬膳についてのお話を、またの機会にじっくりお聞きしたいと思いました。



（まとめ）

シンポジウムの後、パネラー、参加者を含めた交流会を行いました。交流会には、生産者からの試食品の提供もあり、活発な意見交換が行われました。

今回、学校、保育園、生産者等が　それぞれの立場で取り組んでいることを発表でき、お互いの立場を理解しあえたことは、有意義だったと思います。

また、「陰陽五行論」の中にも、地産地消の必要性を発見できました。

今後は、保育園と学校、生産者をつなげることで、地域が一体となって子ども達を育てていける活動に広げていきたいと思います。

食育の大切さ次代へ

シンポ　旬の食材が育てる心と身体

富士発・女（ひと）と男（ひと）のフォーラムのシンポジウム「子どもたちにつたえたい　食べることの大切さII～旬の食材が育てる心と身体（からだ）」が十三日午後、富士市本市場のフィランセで開かれた。「食育」に焦点をあて、実際に子供たちに「食」を提供している富士市の保育園、学校給食の現場の取り組みを紹介するとともに、次世代に伝えていかなければならないことは何かを検討した。富士市学校給食を考える会（小楠和子代表）主催。

〈事例報告〉
▽富士市の学校給食での取り組み（富士市立吉原一中給食栄養士・遠藤貴子さん）▽富士市の公立保育園での取り組み（同市立第一保育園主任保育士・佐野実千代さん）▽地域の食材を学校給食・保育園に～横浜市での実践（神奈川農産物供給センター・今森節夫さん）
〈問題提起〉▽生産者の立場から～安全ってなに？（JA富士宮青年部総部長・若林光明さん）▽薬膳の考え方～食材の旬と体との関係（国際薬膳師・石部晃子さん）

事例報告や問題提起で食のあり方について認識を深めたシンポジウム＝13日、フィランセ

生ごみ処理機で肥料 無農薬野菜を給食に　富士市内小中学校

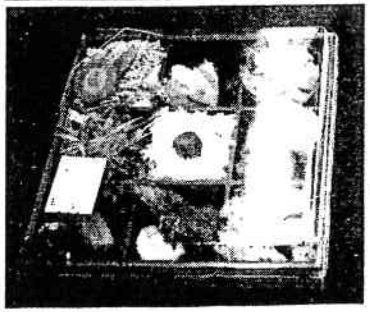
遠藤さんは、富士市内の小中学校に設置されている生ごみ処理機で処理したものを肥料にして栽培した無農薬野菜を、学校給食に使う取り組みについて報告した。

数年前に始まり、現在は富士市内四校で実施しており、食の安全性、地産地消、また循環型社会の推進にも合致した取り組みと評価。富士市の自校調理方式の利点を生かして児童生徒への食育に活用し、昔から伝えられている地元の料理や行事食、旬の食材・地元でとれる食材を使っての献立作成など、学校での取り組みを紹介した。

園内の畑で野菜作り エコクッキングも　公立保育園

佐野さんは、公立保育園ですでに実践されている園内での畑づくりや野菜作り、園児たちとのエコ・クッキングなどの取り組みを紹介した。

「花壇を畑にしてキャベツやブロッコリー、ニンジンなどを収穫し、採り立てのおいしさを味わうことができた。収穫した野菜のタネを翌年まいて次の野菜作りにつなげる。野菜が大きく育つには太陽・水・空気・土すべてのエネルギーが大切であること、小さな虫たちがよい土を作り、野菜作りに大きな役割を果たすことも学ぶことができた」とし、「子供たちの目に見える場所での栽培活動が、自然の恵みや物を大切にする心、思いやりの心をはぐくむ教育につながっている」と報告した。



「発芽玄米ごはん」や「富士宮天然水マス」「秋のきのことギンナンの炊き込みごはん」などが入った薬膳

旬の食材 自然と調和 薬膳の「食効」

国際薬膳師の石部晃子さんは「薬膳の考え方～食材の旬と体との関係～」と題して薬膳の効用を話した。「病気を治すには、自然と調和させなくてはならない」とする中国医学の「五行論」の考え方を説明したほか、『玄米のおむすび』と市販のバランス栄養食の違いを例にとり、「自然が作った物と人が作った物との違いはあるが、どちらも成分的にはバランスのとれた栄養食」としながらも「水を掛けて放置すると、バランス栄養食にはカビが生えるが玄米は吸収して生長し続ける。自然が作ったものには『気』があるのです」と述べた。

薬膳については「東洋の自然観に基づく中国医学的栄養学から考えられ、生き物全体が持っている『食効』で、体と心を自然と調和している状態にもっていこうとする食養生です」と紹介し、実際に石部さんが作って持参した薬膳の弁当を示した。

食材の旬と体の関係についても「旬の物がなぜ大切かといえば、その時期に食べることが、その時期の体に最も必要であることを意味している。自然の摂理に合った摂取の仕方が大切」と説いた。

虫のいる野菜 買いますか？ 生産者と消費者 互いの立場 理解を

問題提起として、富士宮JA青年部総部長の若林光明さんが「生産者の立場から～安全ってなに？」と題して発言。農業に従事する観点から、農薬や土に含まれる細菌について話し「土には目に見えない菌類などの微生物がすんでいる。有用菌や共生菌などの良い菌は好む環境範囲が狭いが、悪い菌は適応範囲が広く強力であるため、植物が枯れたり収穫量が激減したりする。農薬にも殺菌剤と殺虫剤があり、殺菌剤は病気を治すため、殺虫剤は虫を殺すためにある」と説明した。

また「食の安全が叫ばれているが、自然の中には必ず虫がいることを忘れてはいけない。健康な野菜は虫も食べたい。天敵を使った安全な生物農薬が増えているが、コストが高くて広がらない」とした上で、「野菜に虫がついていたら、皆さんはどう思いますか？」と問いかけ、「農薬を減らしたら害虫はつきやすくなる。害虫を完全になくすために農薬をたくさん使えば子供たちにはよくない。外見が悪いとか、虫が気持ち悪いとかでは計り知れないものがあるのではないか。虫がついているからといって返品されれば農家は生活できない。農薬を多く使っても、虫のついていない野菜を作らざるを得なくなる」と現状を伝えた。

さらに「虫がついた野菜と農薬の多いきれいな野菜とどちらが安心安全か考えてほしい。すべての虫を排除しようとする考え方は自然に反し、どこかが間違っているのではないか。生産者と消費者が互いの立場を理解して折り合う努力が必要」と述べた。

尊重し合い 安心・安全を

給食を考える会の小楠代表は「保育園ではすでに子供たちへ食の大切さが実践的に伝えられている。薬膳の考え方や、旬の食材が心と身体に大切であることなどにも多くの人に関心をもってほしい。食べ物は提供する側と受け取る側が互いに理解し、尊重し合って初めて安心・安全が守られるのでは」と話していた。