

赤堀博美さん

[赤堀料理学園園長・管理栄養士]

**体験を重視した「〇」の時間**

私が通っていたお茶の水女子大学附属小学校では、5・6年の時に週1回、科目名がない時間がありました。時間割にはただ「〇」と書かれているだけ。今でいう「総合的な学習の時間」で、ゆとり教育の前段階として実施されていたのだと思います。

私が覚えているのはもっぱら料理関係で、甘酒を作ったり、ラッキョウを漬けたり、児童が主体的にいろいろな活動に取り組んでいました。

ラッキョウは校庭に並んで泥を洗うところから始め、皮をむき、塩漬けし、できあがったものを給食の時間に全校児童にふるまいました。その間、加工品を作るのにどれくらい手間がかかるのか、酢にはどんな種類があるのかという食品に関する勉強はもちろん、皆で協力してやること、責任感などを学んだのを記憶しています。

今の日本の子どもたちは、親が手伝いをさせないため、家庭での生活体験が欠けています。段取りを考えて何かを完成させ、皆で共有することは、生活の全てに影響する、非常に大切な動作です。だからこそ、それが体験できる「食育」が重視されているのでしょう。

子どもに選択肢を与えよう

私は子どもたちにも料理を教えています。ある時、一人のお母さんから「自分と同じやり方で教えてほしい」とお願いされたことがありました。私のや

り方がそのお母さんと違うため、「子どもが混乱する」というのです。ですが、料理のやり方は一つではありません。「もし自分のやり方と違っていても、『それもいいね』と、子どもに選択肢を与えてほしい」と話しました。

これは料理に限らず、あらゆるものに通じることです。例えば医師は、同じ病気でも、患者に合わせて「これが最善だ」と思われる治療法を選択します。

異なる方法を排除して同じやり方に統一しようとするよりも、むしろ、やり方が変わることによってどんな違いが生まれるのかを考えた方が、長い目で見たときには、きっと生きてくるはずなのです。

いろいろな角度からものを見る機会を、子どもたちに与えてほしいと思います。

素材の味を教えることも大事

子どもたちと一緒に料理をしていると、感性のすばらしさに気づかされます。野菜や肉の煮込み料理を作っていた時のこと。あとは塩コショウで味を調えるだけとなったところで、小3の女の子が「これだけでおいしそうだから、何も入れなくていい。入れたい人は自分で食べるときに入れればいい」と言ったのです。

大人は「味付けしてこそ料理」と思いがちですが、これにはハッとさせられました。

その子はだしを取った時も「すごくいい匂い」と言って、そのまま飲んで

いました。

嗅覚は成長しても変わりませんから、なるべく小さいうちから素材の味や香りを覚えさせるのは、とても重要だと思います。

好き嫌いのエピソードも立派な食育の教材になる

食育を難しく考える必要はありません。だしを取るのには、鰹節を買ってくればできます。理科が得意な先生なら、調理科学的な話を交えてもいいでしょう。例えば餃子の皮は、こねすぎると固くなります。これはグルテンがどんどん網目構造を作ってしまうからです。子どもたちに納得いくまでこねさせてみるのも面白いですね。実際に体験させることが大切です。

また、先生方が今まで生きてきた中で、食に関するエピソードを話すことから始めるのもいいと思います。例えば自分はピーマンが嫌いだけど、なぜ嫌いなのか、好きな子はどうして好きなのかを考えてみる。これだけで十分に食育になります。

何より、身近な食育の教材は給食です。盛り付け方、旬の食材との組み合わせなど、入口はたくさんあります。汁物は右に、ご飯は左に置くのはなぜか。こうした素朴な疑問も調べてみると、歴史や文化の勉強につながっていくおもしろさがあるのが「食」の分野です。

栄養教諭や給食の栄養士さんと相談しながら、簡単にできることから始めてみてください。

PROFILE

あかほりひろみ ● 1965年東京都文京区生まれ。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本初の料理学園「赤堀割烹教場」の歴史と伝統を受け継ぐ赤堀料理学園の第6代校長。料理教室での指導のほか、フードコーディネーターとしてテレビの料理番組、ドラマ、CMを担当。管理栄養士として栄養指導や食育講演、食品メーカーの商品開発など多方面で活躍。東京書籍の新小学校、中学校家庭科教科書の監修も行う。著書は「食品カローリー便利帳」など多数。

難しく考えず、自分が熱意をもって話せることから始めればいい