

◆◆◆ 食卓こそは幸福の舞台 ◆◆◆

…食育をエスカル・クッキングスタジオとともに考えるコラム…

はじめましょう食育



Vol.2 2009/4

今日もエスカル・クッキングスタジオに通っていただいて、ありがとうございます。もうすぐゴールデンウィークですね。もうご予定は決まりましたか。あたたかく過ごしやすいこの季節、普段は行けないような所にも足を伸ばしてみるのもいいですね。また、普段は忙しくてゆっくりお料理する時間が持てないというかたも、このお休みの間にご家族やお友達とお料理を楽しんで、ワイワイがやがやパーティーというのも楽しい思い出になるのではないのでしょうか。GWはお仕事だわというかたもいらっしゃるでしょう。どうぞ、体調を崩しやすい季節でもあるこの時期、おいしいお料理を食べて元気を養ってくださいね！

さて、今回は、2005年に成立した食育基本法の「食育を支える3本の柱」についてです。



1. 選食力を養う

安全な食べ物はなにか、危険な食べ物は何か、健康を維持するためには何を選んで食べればよいかなど、消費者だけでなく、生産者の意識も高めることです。

2. 食事作法を身につける

箸をたたくく使う、なぜ「いただきます」や「ごちそうさまでした」と言うのかなど、食を通じて教養を高めることです。食べ方で人格が知られてしまうともいわれます。食卓は常識ある人づくりのために最も大切な場です。

3. 地球の食を考える

日本の食料自給率は40%しかなく、60%を輸入に頼っているにもかかわらず、そのうちの4割を捨てているのです。日本が輸入している食料の残食量は1200万t、世界の900万人の餓死者を720万tの食料で救うことができるといわれていますから、日本は本当に「もったいない」ことをしていることを改めて考える必要があります。

次回から、これら食育を支える3本の柱それぞれのことを詳しくおはなししていきたいと思えます。この3つの中で特に大切なのは、2つ目の家庭でのしつけであると服部栄養専門学校校長服部幸應氏は言っています。氏は、最近の「食卓」には、6つの「コ」食（孤食、個食、固食、小食、粉食、濃食）があり、青少年の犯罪や事件にも大きく関係していると考えています。子どもの頃の食生活が大切で、大人になってからでは食習慣は変えられず、わかっているにもかかわらずやめられません。

エスカル・クッキングスタジオの理念でもある「食卓こそは幸福の舞台」。家族で、また友人とのあいだで食卓を囲むことがかけがえのない幸せであると同時に、子どもたち(大人も)を良識ある人間に育てる重要な場でもあるのです。(次回に続く)

[編集部より]

みなさまのご意見ご感想をお待ちしております。ゴールデンウィークはこんなことする(した)よー、こんなパーティーメニューいいよーなどいろいろなアイデアを教えてくださいね！

(編集部はエスカル・クッキングスタジオ伊藤加奈子他スタッフが担当しています)

引用文献:『服部幸應の食育の本 vol.3』ローカス