



石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 山田 美鈴

令和6年12月9日

第8号

「食」について考える

校長 山田 美鈴

11月22日(金)保護者有志の方々のご協力により給食試食会を和やかな雰囲気の中で行いました。調理委託業者のチーフから安全かつ栄養バランスのとれたおいしい給食の調理について、また栄養士からは本校の食育の取組などについて説明いたしました。給食がおいしく感じられるのは、当然調理過程に心を注いでいるからこそですが、和気あいあいと会食するその雰囲気がより一層味を引き立てます。参加された方々は一堂に「おいしい!」と絶賛されていました。

さて“こしょく”という言葉聞いたことがあるでしょうか。「個食」(それぞれがばらばらの物を食べる)、孤食(1人で食べる)、小食(少ない量しか食べない)、固食(いつも同じ物を食べる)、子食(子供だけで食べる)、粉食(パンや麺ばかり食べる)などです。

飽食の時代と言われ続けてきた日本社会ですが、今は戦後とは異なる食文化の問題があるように思います。

今から10年ほど前、「和食・日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。観光庁の調査によると、外国人が訪日前に期待していることで最も多かったのが「和食を食べること」だそうです。海外で人気が高まる一方で、国内では和食離れが危惧されています。食生活の多様化や少子化に伴い、一人で食事をする「孤食」が進み、食卓を囲んで食べる機会が少なくなったことが要因と考えられます。

日本人は昔から食にまつわる礼儀作法を大切にしてきました。例えば「いただきます」という食前のあいさつには、食材を作る人、運ぶ人、調理する人など食に至るまでのあらゆる人に対する感謝の気持ちと、食材となった生き物に対する感謝の気持ち(多くの命をいただいている)といった意味があります。また箸のもち方、器の置き方などをはじめ極力音を立てずに食べる、口に物を入れたまま話さないなど、食を大切にするための作法は代々受け継がれてきています。

また調理過程では、食材を「和える」という言い方をします。「和える」とは食材を混ぜ合わせることをいいますが、微妙に「混ぜる」と「和える」では意味合いが異なるようです。料理人からすると「和える」にはそれぞれの食材がもつ本来の味を生かし、より深い味わいを生むイメージだということです。まさに和食文化継承への深い意味を感じさせる言葉だと、改めて実感いたしました。

日常の忙しさから失われがちになっている食の礼儀作法ですが、冬休みには日本独特の食文化に触れる絶好のチャンスです。年末には「年越しそば」、お正月には「おせち料理」など、食を通して、家庭での食育を進めていただきたいと思います。

私は給食時間中に各教室をよく回ります。生徒たちが楽しそうに残さず給食を食べていると安心します。逆に残菜が多いと心配になり悲しくなります。育ち盛りの中学生にとって食欲は大変重要であり、すべての活力となります。

本校給食委員会でも残食を減らすための取組に力を注いでくれています。生徒たちの健全育成のため、今後も引き続き学校教育の中で食育を推進してまいります。師走となりました。どうぞ令和7年もよろしく願いいたします。

