



特別読み切り

29

食育 Essay



Well誌上に、食育エッセーとして掲載していただいてから数年が経ちます。毎回、幼い時の食の記憶をたどりながら書かせていただくのですが、度々思うのは、食のことって教育論と本当によく重なるなということです。

私の仕事は毎日多くのお母様やお父様方とお話をする中で、「人間が育つ」ということを考えることなのですが、皆さんとお話の中でよく聞かれることの中に「私の子育てって、甘すぎるのでしょうか？それとも厳しすぎるのでしょうか？」ということがあります。そのことを食に言い換えると、「甘すぎるのがいいのでしょうか？辛すぎてもいいのでしょうか？」ということ。

大正から昭和の時代に活躍した幼児教育の有名な学者さんが同じことを書いているのですが、「甘い味が好きな人、辛い味が好みの人、つまり人それぞれ好みが違うので、好きな味のようにと言いたいところだが、そう聞かれたならば、甘すぎず、辛すぎず、ちょうどよいのがいいですね。と答えるようにしているが、問題はそこからである」と。

「気のない料理人に、甘くなく辛くなくと注文したら、味もそっけもない、水っぽい吸い物を作るかもしれない。同じ注文でも凝り屋の料理人にさせたら、砂糖を入れ過ぎたといって塩を入れ、塩を入れ過ぎたといって砂糖を入れ、ごてごてばかりした料理をしでかすであろう」と。あちらの家庭は薄味、あるいは全く味なしかもしれないし、あちらの家庭は濃い味で、こってり煮詰まったものかも……。まあ、濃すぎる味よりは、薄味のほうが食べていても無難であって、濃すぎるとさすがに食欲が……。そんな

ことを考えながら、料理は甘いところも必要であり、辛さも必要であるように、両方の味があってよいように、教育も甘さも必要、辛さも必要、辛すぎるのもいかなものかということに。

つまり味って何を基準としているのかしら？と考えると、いかにその素材の味を引き出すかということかもしれません。

私の大好きな春の山菜天ぷら！あの苦味がたまらなく美味しく、ジュッと油を通して、ほんのひと振りのお塩で口に運ぶ時の幸せ！お砂糖とお醤油の甘辛味のフキの油炒めなんぞシャキシャキしたその食感がたまりません！

素材そのものの味を壊さずに、真の味を大事にするから美味しいことを考えると、人間も全く同じだと思わずにはられません。子ども自身を壊してしまうことがないように、甘すぎず、辛すぎず、加減しながら、子ども自身の育つ力を信頼していくことが大事。それでも時には甘すぎてしまう時があり、辛すぎてしまう時があります。そんな時は子どもを理解するのと同じように、自分自身が甘口なのか、辛口なのか、ちょっと偏ってはいないのか？自分自身を知ることも大事なような気がします。

春がきました！すべてが新しくなる春。自分自身も新しくなれそうな気がする春。春がもたらす豊かさを感じながら、wellで春味を楽しみたいと思うジュンコ先生です。

(書き手) 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子