

食でつながる社会～教育に和食文化を！

料理研究家・一般社団法人日本糀文化協会代表理事 大瀬 由生子様

■食育活動

私は日本糀文化協会代表理事です。ユネスコの無形文化遺産である和食の礎である味噌・醤油・みりん・酒・米酢を代表する糀の発酵文化の普及活動を行っています。



その活動は、国内だけではなく、イタリア・フランス・台湾などでも発酵講座を行い、好評を得ました。

そのほか、食の書籍やレシピ本を40冊以上出版、また地域に根差した食文化を現代に合った形で提案するなど、食の仕事を30年ほど行ってきました。

そんな中、近年、力を入れているのが「**食育**」です。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を習得し、健康的な食生活を送れる人間を育てるというものです。

2005年に成立した食育基本法では、子どもたちが生涯にわたって健康的に生活していけるように、「**食を営む力の基礎を培う**」ことを目標に、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが課題とされています。

私は、食育活動として、こども園・小学校での味噌づくりや親子クッキング、講演など、積極的に取り組んでいます。

■世界で注目される和食文化

食の中でも、とくに和食（日本人の伝統的な食文化）は、2013年にユネスコ無形文化遺産に定められたことや、近年の健康志向により、世界的に人気が集まっています。

和食は、うま味を活用し素材の味を活かす調理法であると、海外の料理人からも注目されています。

また、農林水産省のホームページを見ても、**伝統的な食文化の大切さを提唱しており**、和食文化に力を入れていることがわかります。

とはいうものの、国内の和食への関心は薄れつつあり、食の西洋化が進んだことで、和食が食される機会が減っているのが現状。和食は、自然を楽しみ感謝する日本人の豊かな心が作り出したもので、世界からも評価される健康食です。和食への理解を深めると、世界に誇れる素晴らしいものだと思えるはずです。

■子ども和食検定

そこで私は、今までの食育を一步進めて「**日本の食文化から学ぶ食育**」を軸とした「**子ども和食検定**」を実施したいと考えました。

基本テーマは「ユネスコ無形文化遺産になった日本の伝統食・和食を身につけた子供に」というもので、目標は、五感を使った和食の食育体験を通じ、子どもたちが生涯にわたって、健康的に生活していけるように「食を営む力＝生きる力を培う」ことです。

乳幼児期の和食体験は、それ以降の成長に大きく影響

しますし、その学びは、世界に羽ばたく子どもたちが増える中、**自国の食の知識を身にけることが、将来、強みにもなる**と思います。

内容は、

①日本の主食である「米」を学ぶ

②日本を代表する発酵食品「味噌（醤油）」を学ぶ

③世界の中でも特有の日本の「箸」を身につける

：子どもたちが自ら自分の箸を作り、その箸で箸の上達を目指し、箸のマナーを身につけます。

「食」の体験を、和食というひとつのテーマを立てて、点としてではなく線として繋がるように体系的に学べ、検定を通じ子ども自身が、和食を学んだという実感を得て、それを自信につなげていける内容です。

■日本の発酵食でサステイナブルな社会を

②で学ぶ和食の礎である糀の発酵食品は、**無添加で、食材を美味しくし、栄養や保存性を高め、健康や美容に導く**など、昔から日本人の暮らしに寄り添いながら多くの恵みをもたらしてくれました。

醸す暮らしは、**健康的で、エコロジーであり、エシカルな暮らしでもあります**。

SDGsを構成する17の目標は、食育を充実させることで、ほとんどを解決できるといわれていますが、まさに子どもたちに日本の発酵食を含めた食育をすることが、サステイナブルな社会を目指すことに大きな影響を与えるのではと感じています。

■教育に発酵文化を！

食育は「つづく」「つなぐ」ものです。

大地とつながる～地域とつながる～親子でつながる～海外とつながる～社会とつながる～その先にはサステイナブルな暮らしがあります。

食べ方を変えることは、生き方を変えること。そして社会を変えること。今こそ自然や微生物から学び、自国の発酵文化を教育に取り入れ、未来を担う子どもたちに健康的な生き方を伝えることができたらと思います。

素晴らしい食文化を持つ日本ですから、子どもたちにつないでいきたい！

皆様の周りの幼稚園・保育園・こども園などで、味噌（醤油）作りや和食を食育に取り入れたいと思う方がいましたら、日本糀文化協会までお知らせいただけたら嬉しく思います。

食でつながる社会～教育に和食文化を！目指していけたらと思っています。

