

地域資源を育てる

6

みけつくに  
御食国若狭おばまの生涯食育



中田 典子  
NAKATA Noriko

福井県小浜市食のまちづくり課  
政策専門員(食育)

全国に先駆け、地域を挙げて食育事業に取り組む小浜市。食育先進地として多方面から評価を受けている。この食育事業は、御食国の歴史と連綿と引き継がれてきた「食」という地域資源に誇りを持ち、磨きをかけることで生み出された。

「食のまちづくり」と「生涯食育」

小浜市は、福井県南部に位置する人口約3万2千人の小さなまちである。目の前には日本海側唯一のリアス式海岸若狭湾が広がり、暖流と寒流が交差する大変良好な漁場となっている。さらに、山間部に広がる天然ブナ林が生み出す豊潤な水は、美味しい米や野菜などを育てている。

奈良・飛鳥の時代には、豊富な海産物や塩を朝廷に献上した御食国(御食:天皇の食材)として知られており、膳臣という天皇の食を司る役人がこの地域を治めていたという歴史もある。

また、このまちは古代より大陸との交流の玄関口として発達してきた他、江戸時代には、北前船の寄港地として全国と結ばれたことが、さらにこの地域の食文化を発展させた。そして江戸時代から近代にかけて、海産物を京都へと運んだ道は「鯖街道」として現在も親しまれている。



写真1 海、山、里の幸が豊かな福井県小浜市

2000年8月、当時の小浜市長が就任した際に「地域の資源を活かしたまちづくりを進めよう」と考え、その資源として、御食国の誇れる歴史と現在も連綿と受け継がれている豊かな「食」に着目した。そして「食」を重要な施策の柱としたまちづくり、いわゆる「食のまちづくり」を開始し、同年9月には、全国で初めての食をテーマにした条例「食のまちづくり条例」が制定された。

食のまちづくり条例では、単に食材や食品だけを施策対象としているのではなく、「食とは食材の生産から加工、流通、料理を経て食事に至るあらゆる段階と、食を育む風土や食文化、食に関する歴史、伝統まで含めたもの」と幅広くとらえ、食に関連したあらゆる分野の施策を総合的に推進し、まちづくりを進めることとしている。特に食育については、重要な分野として条例の中に位置づけ、人は命を受けた瞬間から老いていくまで生涯を通じて食に育まれることから、「生涯食育」という概念を提唱している。そして、「身土不二(その土地で生産されるものを食べることが最も体に良いということ)」の理念にもとづく地産地消とともに、ライフステージに合わせた食育事業を数多く実施している。

また、2007年7月の「食育基本法」の成立に先駆け、2004年12月に「食育文化都市」を宣言した。子供たちをはじめ、全ての世代が、食を通じて育まれること、食を通じて、伝承料理をはじめ、食と結びついた地域文化が継承・発展していくこと、また市民自らがそのことに誇りを持ち「食のまち」としてさらなる特色の創出や発展に繋がることを目指している。



写真2 鯖街道の起点「いつみ町」。若狭おばまと言えばやはり「鯖」。江戸時代から近代にかけて、若狭湾でとれた海産物を京都へと運んだみちは「鯖街道」として、現在も親しまれている



写真3 小浜の特産品「浜焼き鯖」。小浜では日常の食卓だけでなく、ハレの日にもお赤飯とともに浜焼き鯖が振舞われる



写真4 鯖寿司

食育のルーツは福井県

そもそも「食育」という言葉やその理念は、いつ頃誕生したのか。飽食(崩食)の時代といわれている現代において誕生したように思われがちであるが、決して新しい言葉ではない。初めて「食育」という言葉を遣いその理念を提唱したのは、明治時代の福井市出身の陸軍薬剤監石塚左玄である。

左玄は1896年『化学的食養長寿論』において「地方に先祖代々伝わってきた伝統的な食生活にはそれぞれ意味がある」と記し、「身土不二」の原理を発表している。つまり、その土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富にあり、それが自然な形であり、そこに住んでいる人にとって一番優しい食になると述べているのである。

また、福井県には道元が開いた禅寺である曹洞宗大本山永平寺がある。道元は座禅だけではなく、食事作りの在り方や、食事をいただくときの作法や心得が修行として大変重要なものであると考え、その在り方を『典座教訓』と『赴粥飯法』にまとめている。『典座教訓』には、食べ物を粗末にしないこと、食べる人の気持ちを考えて丁寧に料理をすること、命をいただいていることに感謝することなどが記されており、それらは、現在の食の在り方を考えるうえでも、大変学ぶことが多く、我々の食育観にも大きく影響をもたらしている。

政府が「食育基本法」を制定して以降、食育の推進は国を挙げて進められているが、食育基本法が目指すものは、100年以上も前に左玄が提唱した「食養論」「食育」に通じるばかりか、その延長線上にあるといっても過言ではない。食育の祖といわれる石塚左玄が福井生まれであること、また、『典座教訓』『赴粥飯法』をもとに修行を積み重ねる曹洞宗大本山永平寺が福井の地であるということ、さらに、いち早く全国に先駆けて条例を制定し、地域を挙げて食育の推

進に取り組み始めたのが福井県小浜市であることは決して偶然ではなく、昔も今も「食育」の重要性を日本中に発信していくのは、確かに福井の地からであると確信し、そのことに誇りを持っている。



写真5 食育の祖 石塚左玄

御食国若狭おばまの生涯食育事業

2003年9月には、食のまちづくりの拠点施設として食文化の博物館「御食国若狭おばま食文化館」が開館した。この食文化館は、御食国若狭おばまの食に関する歴史・伝統・文化の展示の他、キッチンスタジオという公開型の調理室も備えており、生涯食育の拠点施設として、乳幼児からお年寄りまで、ほぼ毎日様々な特色ある料理教室や食育講座などが行われている。以下、食文化館において実施されている特色ある生涯食育事業の一例や、この数年で素晴らしい仕組みが定着した地場産学校給食について紹介する。



写真6 御食国若狭おばま食文化館



写真7 明確な達成感を味わうことで子供たちは劇的に成長する  
 写真8 キッズ・キッチン(かまどで炊いたごはんに歓声をあげる子供たち)  
 写真9 命に触れる体験「食べるということは他のものの命いただくということ」

### 子供たちが主役—幼児の「キッズ・キッチン」

「キッズ・キッチン」。これはよくある「料理を」教えることを目的とした子供料理教室ではなく、「料理で」子供の様々な能力を引き出すことを目的とした、いわば人間教育の場である。しかも希望者だけが参加するのではなく、このまちで生まれ育つ子供たち全員に体験の機会を提供しようと、市内全ての保育園、幼稚園の年間行事に組み込んでいる。義務教育ならぬ「義務食育」体制だ。

まず、一番の特徴は、親は見守るだけで一切口も手も出さず、幼児の手だけで全ての作業をこなすことである。よく切れる包丁や火や油を使うこともあるが、子供たちが主役になり、料理体験を通じて「自分の力で出来た!」という、明確な達成感や満足感を得られるような教室作りに努めている。

難しいと思っていたことが出来た時や、これまで苦手だった食べ物を自分で料理したことにより美味しく食べられた時、子供たちは劇的に成長する。そして食に対して主体的に関われるようになった子供たちは、自信をつけ、遊びや学びなどにも意欲的になることを現場で実感している。

### 命に触れる—小学生の「ジュニア・キッチン」

就学した子供たちは、それぞれの学校規模や立地条件に応じた様々な体験学習を積み重ねている。その中で小中学生の料理教室「ジュニア・キッチン」は、正課として総合的な学習の時間に、他教科の学習内容とも関連づけて実施している。

学童期の子供たちに対する食育で最終的に何を指すのかと考えた時、栄養に関する知識の習得や料理の技術の向上などは勿論であるが、もっとその先にある、人として生きていく上での大切なこと、つまり「命の大切さ」を理解させることだと思っている。最近の学童期の子供たちは日常において、昆虫や小

動物などに触れる経験、「命」や「生」ということを実感する機会が大変少ない。そこで「ジュニア・キッチン」では、積極的に魚をさばくという内容を取り入れ「食べるということは、他のものの命をいただくこと」ということを体得させ、感謝の気持ちやもったいないと思う心を育てたいと考えている。

### 生産者の顔が見える「校区内地場産学校給食」

現在、市内の全ての小中学校で、校区の中で収穫された野菜などの食材を優先的に使う校区内型の地場産学校給食を実施している。海辺の小学校では米や野菜に加え、小浜湾で水揚げされた海産物までも取り入れている。さらに、2009年度からは、全小中学校において小浜産米の自校炊飯による完全米飯給食が実施され、より一層生産者の顔が見える学校給食が実現している。このような地場産学校給食を始めたことで、学校給食における食べ残しが格段に少なくなった。また、子供たちの欠席率が減少したという報告もある。



写真10 学校給食畑には子供たちの感謝の気持ちを表す似顔絵看板が立つ



写真11 北川堤防から望むコウノトリ大橋(春の小浜)

子供たちは給食感謝祭や交流給食を通して、生産者と交流を持つ機会が増えた。そして日常においても、登下校中に畑で汗を流している生産者の姿を見ることがあるし、毎朝、重い食材を学校に搬入する生産者の姿も自然な形で子供たちの目に入る。

子供たちがそのような姿を見ることで「自分は多くの人に構ってもらっている。大事にされている。愛されている」という気持ちを無意識のうちにも持つようになるのではないかと考えている。食べ物を通して、人の愛情が理解できる子供たちには、感謝の気持ちが育ち、何よりも自分自身に対する自信が育まれるのではないかと考えている。

### 一人暮らしを控えた若者への「新生活応援隊」

この地域では、高校卒業後、首都圏や関西の大学に進学し、一人暮らしを始める若者が大変多い。市では毎年3月になると、進路が決まり一人暮らしを控えた若者を対象に、食生活が乱れず健康で安全な新生活を送れるように、料理教室や新生活に向けたアドバイスなどを行っている。

### 元気いよ一塾

健康管理センターにおける検診で、高血糖、高血圧のリスクが高いと診断された方を対象に、「自分にとって、何をどのくらい食べるのが適当であり必要なのか」を講義と実習の両面から学んでもらっている。保健師からの診断だけを市民に渡すのではなく、家庭における健康的な食生活の在り方を、具体的かつきめ細かく指導している。



写真12 南川からの眺め 小浜湾に沈む夕日



写真13 田島地区の棚田

### 医食同源

郷土の偉人杉田玄白は、我が国最初の本格的な医学解剖書である『解体新書』を発刊し、医学の進歩に大きな足跡を残すと同時に、「医食同源」の思想を展開した。食文化館では、杉田玄白記念公立小浜病院の協力のもと、小児科医、循環器医などの専門医の講演と調理実習を組み合わせた食育事業「医食同源」を実施している。

小浜市では、地域の様々な立場の方がゲストティーチャーとして、行政が企画する食育事業に積極的に参画して下さっている。また、「キッズ・キッチン」や「ジュニア・キッチン」の運営なども行政主体で始めたが、軌道に乗った後はその運営を市民にシフトするなど、地域力(市民の潜在力)を最大限に活用していることも、大きな特徴である。

### 未来につながる食育

このように、小浜市は今から約10年前より「食のまちづくり条例」を制定し、食育や地産地消、食の安全・安心などを柱に、地域を挙げて食をテーマにした取組みを進めてきた。全国的先駆けであったそれらの取組みは、早くから全国に注目され「食育先進地」として、多方面から評価を受けた。しかし、我々は何も特別なことをしたわけでも、意図的に時代のブームに乗ったわけでもない。当初より「ないものねだりをせず、あるもの探しをしよう」を合言葉に、昔からこの地域が持つ魅力をもう一度見直し、誇りを持ち、それにいろいろな工夫と知恵で精一杯磨きをかけてきたのである。

御食国の誇れる歴史と、今も連綿と受け継がれているこの地域の「食」や「食文化」は地味かもしれないが、どこにも負けない素晴らしい資源である。この先も、食を大切に、丁寧に向き合う暮らし方の魅力を、このまちから地域内外に発信し、未来に繋いでいきたいと思う。