

スーパーフード「おかから」!

一年の国語の教科書に載っている『大人になれなかった弟たちに……』の中に、「ひもじい」という言葉が出てきます。これを辞書で引くと、「空腹である」「飢えている」と説明されています。辞書に載っている説明なら間違いではありません。しかし、戦後生まれの私たちにとって、この言葉は実感として到底理解できないものです。

昨日「おかから」が給食のメニューとして登場しました。人参、干し椎茸、油揚げ、さやいんげん、ネギと一緒にサラダ油で炒(い)った一品でした。

「おからが嫌いだと言って生徒がすごく残していたので、そのことについて早速学級通信を書きました。」

ある学級では、生徒たちの残し方が普通でないことを心配した担任が、その日のうちに通信を発行し、嫌いだから残すということがまかり通っていてよいかと一石を投じました。

「今日は給食のおからをたくさん食べましたよ!」

別の学級でも、おからのおかずは多く残ったようので、担任が自らの胃袋をもって残量を減らす協力をしたようです。

こういう現実を考えると、「ひもじい」という言葉は、現代では到底実感できない「準・死語」ともいうべきものになりつつあるようです。

金さえ出せばおいしいものは何でも手に入る「飽食の時代」になっている現在、最も大きな問題は、「嫌いなものは食べなくてもよい」ということが個人の自由の一つだと勘違いされていることではないでしょうか。

「食育」という言葉が叫ばれるようになってしばらくたちます。これからの若者にとって「食」がどれくらい大切なものかを教えていく必要性から生まれた教育の一分野です。

今でも食べることに困難を極めている国があるといったグローバルな視点から考える食育。食材や料理の作り手のことを想起するといった対人的な視点から考える食育。そして、人間が生きる上で何が必要かといった栄養の視点から考える食育。いろいろな視点からの食育がある中で、これからの若者を考えた時には、三つ目の栄養の視点からの食育が大切になるような気がします。

「おから」でネット検索をすると、「ヘルシー」「スーパーフード」「低カロリー高タンパク」といった興味をそそる言葉がたくさん見つかりました。そんな食材を「嫌い」という理由だけで残してよいのかな。成長期だからこそ、生徒の皆さんには食べてほしいと思うのですが。生徒のみなさん、いかがですか?

(十一月二十日 記)