

「“食べる”ことは“つながる”こと」



栄養士 小田 真由美

今回私は、『“食べる”ことは“つながる”こと』と言うテーマを頂きました。このテーマを見た時、最初は「うん？『“食べる”ことは“つながる”こと』とはどういうことだろう？」と思い、すぐにはこのテーマについての考えが浮かんでできませんでした。そこで、数日このテーマについてゆっくりと考えてみることにしました。まず手始めに“食べる”の意味を調べてみました。辞書によると食べるとは、『食物を嚙んで飲み込むこと』とありました。「うん、さすがの私も“食べる”の意味は知っている。そうだよ、やっぱりそういう意味だよ」と納得し、次は“つながる”の意味を調べてみました。意味を調べてみると5つほど意味が出てきました。『①離れているものが結ばれて、ひと続きになる。②つらなり続く。また、継続する。③関係がある。結びつく。④血筋が同じである。血縁関係がある。⑤ひかされる。ほだされる。』こと。今回のテーマの“つながる”とはどの意味なのだろう？と考えてみました。『食べることは離れているものが結ばれて、ひと続きになること』『食べることはつらなり続く。また、継続すること』『食べることは関係がある。結びつくこと』『食べることは血筋が同じである。血縁関係があること』『食べることはひかされる。ほだされること』と言葉を続けて読んでみると③と④はちょっと違うかなと感じました。

ここまで考えて、ふと頭の中にある言葉が浮かんできました。それは『食物連鎖』という言葉です。植物を草食動物が食べ、その草食動物を肉食動物が食べ、その肉食動物をより強い肉食動物が食べる。食べるという行為によって命がつながっている…？『“食べる”ことは“命がつながる”こと』なのかな、と言う考えが浮かんできました。

食べるという行為は、ただ食物を嚙んで飲み込んでいただけではなく、生き物の命を頂いている。『“食べる”ことは“命がつながる”こと』だからこそ食べ物は大切にしなければいけない。日頃から「食べ物は粗末にしたらいけないよ。全部食べようね」と子ども達に声掛けを行っているのも、この考えが根本にあるからだと感じました。

自給自足をし、家畜を飼っていた昔と違い、スーパーやコンビニで調理されたものが売られ、何が原材料なのかよく分からないような食品が沢山売られている最近では、命を頂いていることだと実感することはほとんど無いと思います。食べるものが溢れ、食べ物を大切にする気持ちも薄れてきているのかもしれない。だからこそ、周りの大人が子ども達に様々な方法で食べ物にも命があったこと、食べるということは命を頂いているので、大切にしなければいけないことを伝えなければならないのだと思います。まだまだ理解が難しい部分もあると思いますが、瀬戸こども園の子ども達にもこのことをクッキングや食育を通して伝えていけたらいいなと感じました。

今回のテーマを考えることで、子ども達に伝えていきたいと思うことが見つかりました。せっかく瀬戸こども園で給食職員として働いているので、給食をただ作るだけでなく、子ども達にいろいろなことを発信できるように知識や思考を深め、食育を行っていけるようになればいいなと思います。

(2019年5月)

