



ウェルビーイングな日々

no 8

■日本人の主食のお米が品薄になり、価格高騰という なんと不安な状況が続いています。また、世界に目を向けると気候変動や世界情勢のために安定した小麦粉の確保ができず、困っている国々もあるようです。ご飯やパンがないと人間は困るのです。加えて世界人口は増加が進んでいるようです。

■一方、新聞（A新聞 R7, 4）にこんな記事が載っていました。台湾のある私立中高一貫校では、2011 年より毎年4月、自分たちの食生活がいかに関心されているかを実感するために、1日限定の「飢餓体験キャンプ」を実施しているそうです。午前中、水分と流動食を除いて食べ物を口にせず、授業を受けるというものです。単なるお腹がすくという体験だけではなく、いろいろな学びの機会、いろいろな活動に発展する機会となっているはずです。

■市内の小中学校、幼稚園や保育所では毎日おいしい給食が提供されています。楽しい時間になっていることでしょう。保育園に行くと、玄関にその日の献立が紹介されています。栄養バランスが考えられ、季節も感じられ、本当においしそうでうらやましい♡きっと、保育士さん達は、生きる基礎となるこの食の場で、お箸の使い方などの食事のマナーとともに「おいしいね、温かいね、赤いトマトだね、ごっくんしてね」などと言葉をかけておられることでしょう。そして、小中学校では、係の仕事を通して役割の遂行や協力することの大切さ、自然の恵みに感謝しこの食べ物が口に入るまでたくさんの人々が関わっている社会の仕組みなどを知る機会にもなっているかもしれません。いろいろなことを多角的な視点から学ぶことができる場です。

■九州大学などの研究で、おいしい食事が脳を覚醒させることが分かったようです。まずは、毎食 誰かと一緒に笑顔で食卓を囲み「いただきます」「ごちそうさまでした」を元気に言いたいものです。新米が待ち遠しいですね。

