



広安里

発行 釜山日本人学校

釜山広域市水営区民楽洞 173-8

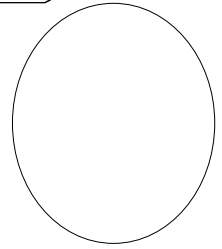
TEL 051-753-4166

FAX 051-756-4851

<http://user.chollian.net/~pusjpnsc>平成
19年度
第6号

早寝 早起き 朝ごはん

学校運営委員 河添 孝典



7月の最初に日本人学校の講話朝会の講師をさせて頂く機会があった。与えられた時間は15分。話すからには色々と言葉の思いを伝えたいし、児童・生徒の皆さんには、それをきちんと受け止めてほしい。でも、朝一番ということもあり、私の予想では「たぶん眠い顔をした子供が数人はいるだろう。そんな子供は夜更かしして朝ごはんも食べていないだろうな」と思っていた。ところが、校長先生から紹介して頂いて挨拶したときのみんなの元気の良いこと、大きな声で挨拶が返ってきた。見渡すと眠そうな顔をした子供は一人もいなかった。みんな、「このおじさんは、これからいったいどんな話をするのだろう?」という好奇心で目を輝かせていた。でも、あえて聞いてみた。「朝ごはんを食べてきた人、手を上げてください!」みんないつせいに手を上げた。嬉しい誤算であった。

近年、「食育」という言葉が使われている。2005年(平成17年)6月に食育基本法が制定された。それによると、食育を生きるうえでの基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活の実践ができる人間を育てることと定義し、内閣府に「食育推進会議」を設置して国民運動として取り組んでいくとしている。栄養の偏り、不規則な食事、肥満・生活習慣病の増加、安全性の確保等種々の問題を改善するための法律であるらしい。

初めて「食育」なる言葉を聞いたときは、食べることまで指導されなければならないのか、また、そこまで食生活が乱れているのかと、反発や現状認識に疑問があった。だが、丁度その頃、新聞の社説にも食育のことが掲載されていた。日が昇ると起きて、夜には眠る。3度のご飯をきちんと食べる。こんな生活習慣が崩れている。特に、成長期にある子どもの乱れが深刻だ、という書き出しで始まるものだった。その中で文科省の調査数字として、午後10時以降も起

きている6歳未満の幼児は29%にのぼる。小中学生になると、もっと夜型になる。朝ごはんを食べないことがある小学生は15%、中学生は22%にもなると。また、朝食の効用として、朝ごはんを食べる子供が食べない子供より、学力だけでなく体力でも優れていた、という03年度の国の調査結果も記載されていた。

福岡伸一さんという分子生物学者のことをテレビでやっていた。母校の小学校を訪れ、自分の専門分野のことなどを分かりやすく子供たちに話していた。そのなかで、「生きることは食べること。自分の体は自分の食べたものでできている。食べることは他の生き物とつながること」こんな内容の話をしていて、食べることをこのような観点から考えたことがなかったため、新鮮な驚きであった。

また、その頃、遺伝子研究において第一人者である村上和雄さんの本を読んでいた。人間は約60兆という膨大な数の細胞から成り立っている。そして、その細胞の一つ一つにすべての遺伝子情報が組み込まれており、その遺伝子のスイッチがONになったりOFFになったりしているという内容のものであった。人間の体の神秘さと不可思議さに驚嘆した。

食べることにより、自分の体ができており、その体も約60兆もの細胞から成り立っている上に、その細胞一つ一つの中に遺伝子情報が組み込まれている。間違った解釈かもしれないが、食べることで過去の人々と繋がっており、そして未来の人々にも繋がっていくのだと、そんな思いを抱いた。

早寝早起き朝ごはん! プラス、適度な運動。そして、ゆったり睡眠。釜山日本人学校の子供たちには、しっかりと基礎的な生活習慣を身に付けた、元気で素直な子供として成長してほしいと願っている。

河添氏は、9月上旬に釜山での勤務を終え、すでに帰国されております。学校運営委員は新しく赴任された上野英俊氏に引き継いでいただいております。この場を借りてご報告申し上げます。