

# 8万回の 「おいしい！」 のために



筑波大学附属視覚特別支援学校  
栄養教諭 高瀬有香子

## 創立135年の特別支援学校

本校は、東京都文京区目白台、首都高速5号線護国寺インターのすぐ上の高台に位置しています。池袋から電車で5分というロケーションながら、近くには護国寺や雑司が谷霊園があり、都会とは思えないくらい緑も多いところです。朝、とくに夜明け前には校内でたぬきに出くわすこともあります。

本校の歴史をひもとくと、1876（明治9）年に東京府知事により訓盲院の設立の許可を受け、「楽善会訓盲院」として、1880（明治13）年に授業を開始しました。その後「楽善会訓盲啞院」、

「東京盲啞学校」と名称が変更となり、1910年（明治43年）に「東京盲学校」として現在地に移転しました。2010（平成22）年は日本点字制定120年の記念すべき年となり、東京盲啞学校があった中央区築地の市場橋公園に「東京盲啞学校発祥の地、日本点字制定の地」の記念碑が建立されています。

国立大学附属校としては唯一の視覚特別支援学校である本校では、視覚に障がいがある幼児・児童及び生徒に対して、障がいを克服し、人間として調和のとれた発達を図り、積極的に社会に参加し貢献することのできる人間を育成することを目的として教育を行っています。そのため、幼児・児童及び生徒の有する感覚を有効に



筑波大学附属視覚特別支援学校の「5皿給食」。主食、主菜、副菜、汁、乳製品をそろえ、バランスのよい食事を毎日の給食から学ぶ。幼児から高校生まで提供することもあり、乳製品はデザートという位置づけで、年齢に応じて量の調整を行う。また各国からの留学生の要望に応え、本格的な現地料理も提供。慣れない味付けに当惑する日本人の子には「留学生の子も、きっと日本の料理を食べて同じようにびっくりしているんだよ」と伝えているという。また寄宿舎から通う生徒の朝食・夕食も提供するので、お祭りなど特別な日には子どもたちのリクエストに応えたお楽しみメニューを提供することもある。

活用し、個人の自主性と個性を尊重して、社会生活における自主的な思考力・判断力ならびに積極的な行動力を養い、主体的に社会に参加していくための知識・技能・態度及び習慣を養うことを基本方針としています。

2015年7月1日現在、幼稚部11名、小学部34名、中学部32名、高等部49名、高等部専攻科60名、計186名の幼児、児童及び生徒が在籍し、うち中学生以上の99名が自宅を離れ、寄宿舎で集団生活を行っています。

## 1年間に900回の食事提供

厨房（給食室）では、学校がある間の幼小中学部の学校給食（年間約180食）の他、寄宿生向けの寄宿舎給食も提供しています。寄宿舎給食は土日も含め年間約300日×1日3食、年間で約900食になります。朝夕と休日の昼が約110食ずつ、給食のある昼が約200食の提供になりますので、年間で延べ11万食以上の食事を提供していることとなります。アレルギー対応食のほか、海外からの留学生も多いため、宗教上の理由による除去・代替食にもできる限り対応しています。調理業務は委託となっていますが、毎朝5時半前から「子どもたちにおいしい食事を」と、給食運営に尽力くださっている調理員さんたちには頭が下がります。

## 毎日の給食で食育

メニューは、主食・主菜・副菜・汁に、昼夕は、牛乳・乳製品を使ったデザートが付く、5皿給食が基本です。5皿給食というと、「品数が多い」とびっくりされますが、子どもたちにバランスのよい食事の仕方を毎日の給食を通し、体で覚えてほしいと思っているからです。

本校では、前任の栄養教諭の時代から長年、主食・主菜・副菜・汁・デザートの形を大切に



筑波大学附属視覚特別支援学校

しています（『食育フォーラム』2009年7月号参照）。通常一般校では給食の盛り付けを子どもたちが行い、大切な食育活動の1つになっています。しかし本校の場合には、視覚に障がいのあることや時間の制限もあり、盛り付けまでを厨房内で行って提供しています。「ご飯が左でお椀が右、お椀の奥が主菜で、ご飯の奥が副菜、主菜は肉や魚などたんぱく質の多いメインのおかずで、副菜は野菜が中心」といった日本の食文化の基本を、普段から生活の中で身に付けてもらいたいと考えています。

食事の時間になると1人分ずつ盛り付けトレイにのせられた食事がカウンターに並びます。各自トレイをもって食堂内の席に着き、食事の時間となります。すべてを出来立てのまま提供するの難しいですが、できる限り温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供することを心がけています。とくに汁物は、児童・生徒の顔を見てから盛り付けることで熱々を提供するようにしています。

給食は全学部が食堂で食べますが、一度には全員入りきれないため、幼稚部と小学部は少し早いです。3校時目の後に、中学部以上は4校時目の後に給食の時間を設定しています。

食器は強化磁器を使用しています。強化磁器は重く、扱う調理員さんたちの負担も増えますが、手に持った重さ、口に触れる感触、そして落としたら割れてしまうことなど、食器からも伝えたいことがたくさんあり、あえて磁器を使用しています。

## 見て学ぶことができないゆえに

視覚に障がいのある子どもたちの抱える困難さの1つに、「見て真似ぶ(学ぶ)ことができない」ことが挙げられます。人間の摂食機能の中で、生まれながらに本能にインプットされているものは「吸綴(強く吸うこと。とくに乳幼児の「吸綴反射」がよく知られる)」だけだといえます。その他の「捕食」「嚥下」「咀嚼」といった機能は、後天的に学習して獲得していく機能だそうです。こうした機能の学習には、実際にもものを食べる経験により学んでいくことも大切ですが、じつは保護者や周りの大人が食べているのを見てまねをすることで学ぶことも大変重要です。

本校の子どもたちが食事をする様子を見てみると、よくかまらずに飲み込んでいる様子や、いつまでもかみ続けてのみ込めない様子をよく目にします。さらに注意して一人ひとりの食べ方を観察すると、ほとんど咀嚼せずに飲み込んでしまう子、咀嚼は十分できているが嚥下の段階で必ずお茶を飲み水分で流し込んで飲み込んでいる子、嚥下のタイミングがつかめずに延々と咀嚼し、結果食べ物の繊維質が口の中で団子状

になって飲み込めなくなってしまう子などがいました。

こうした実態に応じ「口にもものが入っているときにはお茶を口に入れないようにしましょう」「30回かんで食べるのを目標にしよう。30回かむと味が変わるんだよ」「かみすぎちゃうとお団子になっちゃうから、かみながら少しずつのみ込んでみよう。はい、今、少し飲んでみて」といったように、一対一で声掛けをするようにしています。子どもにもよりますが、驚くことに3回くらいの指導で上手に食べられるようになる子も多いのです。青い葉物の野菜が苦手で、「かんでもかんでものみ込めない」と言っていた子どもが、一緒に食べ方を確認していく中で、「あっ!のみ込めた!」と、笑顔を見せてくれたりすると、とてもうれしくなります。また魚が苦手でいつも口の中に魚団子を作ってしまった子も、上手にのみ込めるようになると魚に対する苦手意識も消えたようで、日によっては魚を完食できるようになりました。「見て真似ぶ」ことが難しい分、言葉でそれをフォローすることがとても大切だと感じています。

## どの子どもにも当てはまる食卓の大切さ

このことを、保育園で栄養士として働く友人に話したところ、晴眼(視覚に障がいのない)の子どもの中にも同じような様子が見られるそうです。3歳で入園してきても、1cm角程度の唐揚げを丸飲みする子どもがいるといえます。

とくに食べ方を学ぶ離乳食の時期には、保護者が子どもの顔を見ながら一緒に口を動かすしぐさをしながら「もぐもぐもぐ、おいしいね。甘いね。酸っぱいね」など語りかけながら食事を与えることで、子どもはものを食べるときには口を上下に動かしてかむということや、「この味は『甘い』っていうんだな。これは『酸っぱい』というんだな」と、食べる機能や味わう

ことを学んでいきます。

ところが、保護者がテレビを見ながら、スマートホンをいじりながら、ただ食事を子どもの口に運ぶだけになってしまっていたりすると、食べることの学びをすることができなくなってしまうというのです。さらに家庭での孤食も拍車をかけているようです。見ることができても、見てまねをする相手がいない状況で食事をすることができないとやはり「真似ぶ」ことができないということでした。

視覚に障がいのある子どもたちの食の問題が、障がいのない子どもたちの食の問題と、いわば地続きであることがわかります。食卓を囲んで語りやコミュニケーション、一緒に楽しく食べる大切さにあらためて気づかされます。

## 牛の全体像を把握させる

このように特別支援学校での食の指導や、実際に来校されて子どもたちと交流する体験は、ふだん障がいのない子どもたちに対して指導を行われている方々にも大きな気付きや発見をもたらしてくれるようです。

昨年(2014年)の2月に、関東生乳販売農業協同組合連合会さんと関東の多数の酪農家の皆さんのご協力を得て、学校に親牛と子牛を連れてきていただき、牛と酪農について学ぶ『わくわくモーモースクール』を行いました。幼稚部から中学部までの児童・生徒と高等部の一部の生徒が参加しました。



事前授業で使用した雄牛、雌牛、子牛のフィギュア



筑波大学附属視覚特別支援学校での『わくわくモーモースクール』の様子を取り上げた『感動通信 vol.37』(2014年4月発行、一般社団法人 中央酪農会議)。PDFでも閲覧できる。(http://www.dairy.co.jp/edf/tool/kulbvq00000ai7r.html)

通常、『わくわくモーモースクール』の事前学習では、牛の等身大のポスターを使用して、牛の体のつくりや大きさを伝えているとのことでしたが、本校では、まず小さな牛のフィギュアを子どもたちに触ってもらうことで、牛の全体像を把握してもらうことにしました。それは「牛」という動物の姿や形が頭の中にイメージされないうちに、子どもたちに実際の牛に触ってもらっても、意味のある学習ができないからです。手で触れることができるのは牛の大きな体の一部分に過ぎません。部分から全体を想像することはとても困難です。目の見える子ならば、無意識に視覚で全体を把握しますが、視覚に障がいのある子どもたちにとって、その前提は成り立たないのです。



筑波大学附属視覚特別支援学校の食堂。すべての在校生がここで給食をとる。食堂内は運搬時の安全のため、一方通行になっている。

## お乳の場所が違う

牛のフィギュアは、雄牛、雌牛、子牛の3体を準備し、指導では、それぞれのフィギュアのどれが「お父さん牛」「お母さん牛」「子牛」なのかを当てることからスタートしました。

比較をしながらフィギュアを触ることで、牛の体つきの理解を深めることを目的に行ったのですが、じつは雄牛と雌牛を逆に答えた児童が半数近くいました。

少し驚いて理由を尋ねたところ、子どもたちはお乳のある位置で迷っていたことがわかりました。本校でも牧場で乳しぼりをすでに体験したことのある児童も多く(ただし、体験牧場では牛のお乳以外のところには触らせてもらえない)、雌牛にお乳があることはよく理解していました。しかし、お乳のある場所については知らない子がほとんどだったのです。「人間のお母さんのおっぱいは、手と手(牛ならば前足と前足)の間にあるから、牛のお乳もそこにあるのだろうと推論したようでした。

じつは雄牛のフィギュアには、前足の少し後ろのおなかあたりに小さな凸部がありました(編集部注：陰茎包皮の先端部分)。どうやら子どもたちはそれをお乳と理解し、雄牛のフィギュアをお母さん牛だと考えたようでした。

ここから「人間のお母さんと牛のお母さんは、同じところ(おっぱい)もあるけれど、違うところ(おっぱいの位置)もある」ということを学ぶことができました。そして、じつは事前学習で伝えるつもりはなかったのですが、この一連の子どもたちとの牛のお乳をめぐるやり取りの中で、「人間のお母さんも牛のお母さんも、赤ちゃんのためにお乳を出すけれど、牛のお母さんのお乳は、私たち人間ももらって飲んでる」という話もしました。

事前授業のまとめでは、本番のモーモースクールで聞きたいことや調べたいことを児童に書

いてもらいましたが、その中に「牛のお母さんは、赤ちゃんのためのお乳を人間に取られて悲しいのか、それともたくさん出るお乳を人間にも飲んでもらえてうれしいのか?」という質問を考えた児童がいました。その感性に驚かされました。このように授業ではいつも、準備した以上に子どもたちの豊かな感性から広がることが多いです。また『わくわくモーモースクール』の酪農家さんにこの話を紹介したところ、子どもたちの観察力の鋭さにびっくりされていました。

## どの子にも必要とされることに目が向きやすくなるだけ

『わくわくモーモースクール』当日は、雌牛1頭と子牛2頭(生後1ヵ月の子牛と3ヵ月の子牛)、そして20名以上の酪農家さんが学校に来てくださいました。朝から「バター作り」「乳しぼり体験」「親牛とのふれあい」「子牛への哺乳体験」「子牛とのふれあい」「酪農家さんの仕事」「牛のえさ」のことなど、たくさんのお話を子どもたちは体験し、学習しました。子どもたちは、本当に真剣に取り組み、体全身を使って感じとり、学んでいました。本物に触れることの偉大さを心から感じました。

当初、ご協力いただいた酪農家の皆さんからは、「視覚に障がいのある子どもたちと接するのは初めてなので不安だ」といった声も聞かれました。しかし後の反省会では、「目が見えないだけで、普通の子どもと変わりがなかった」「目が見えないからと、自然にしたこと、たとえば、全体の大きさを知らせるために抱きかかえて牛の頭からしっぽまでをさわらせたことなどは、考えてみれば、障がいのない子どもたちにも必要なことなのではないかと感じた」「目が見えない分、感性や集中力が素晴らしかった」「とても真剣に牛とふれ合っていて、牛もそれを感じたのか、普段の体験会より落ち着いていた」

といった感想をいただきました。

実際、私も見ていてびっくりしたのですが、酪農家の皆さんは、「(視覚を前提とする)“あっち”“こっち”といった指示語は使わず、“右”“左”“前”など具体的に話す」「話しかける児童の名前を呼んでから話しかける」「初めて触るものに怖がっているような場合には、(指導者が)子どもの手を取って触らせるのではなく、自分の手の上に子どもの手を置き、一緒に触りながら下から自分の手を抜く」など、視覚に障がいのある子どもに接するときに気を付けるポイントをよく理解されて、そしてごく自然に実行されていて本当に驚かされました。

この体験を通し、私自身、それまでなんとなく感じていた「視覚に障がいがあることで、本当はどの子どもにも必要とされることに目が向きやすくなるだけで、じつは視覚に障がいがある子どもたちに必要なことは、そうでない子どもたちにとっても同じく必要なことなのだ」ということが、私の頭の中で言葉になりました。

## 「これは何ですか?」

毎日の給食の献立では、子どもが達成感を得られる仕掛けや、味わうことをより深く意識してもらうための意図的な仕掛けを準備するようにしています。

本校の子どもたちはご家庭で本当に大切にされています。中には、過保護なほど手をかけてもらっているような子どもも見受けられます。とくに食事については、なるべく食べやすいように工夫されたり、細やかな世話をされているようです。そのため幼稚部入学時には、自分で食事をするという習慣がなく、席に着くと口を開けて食べ物が運ばれてくるのを待っているような幼児の姿も見られます。

ある日、ゆでたトウモロコシを給食で出したところ、「これは何ですか?」という質問が、何

と中学生から出たことがあります。その生徒は決してトウモロコシを食べたことがないのではなく、家庭では、保護者の方が食べやすいように実をはずして食卓に上げていたようです。

もちろん、こうした配慮も大切なことですが、一方で今後、彼らが成長して大人になっていくために、食の自立は必須であると考えています。日々の給食を通して、食経験を増やしていくとともに、「できた、食べられた!」といった小さな達成感を積み重ねていくことで、自立への意欲を高めていきたいと考えています。

## ゆで卵をむいて食べる体験

ある日の献立で、ゆで卵を出したことがありました。「ゆで卵の殻をむいて食べるのは初めて」という声は、幼児・児童にとどまらず、中高生の生徒からも聞かれました。当初、殻をむくのは小学部低学年以下の幼児・児童には難しいかなと考えていましたが、献立に出して殻をむかせてみた結果、幼稚部の年小以上の幼児、小学部の児童、そして生徒の大半が自分で殻をむいて食べることができました。さらに自分で卵の殻をむくことができた達成感からか、普段卵を苦手に行っている児童も「おいしい!」と言って食べていたことがとても印象的でした。

ゆで卵の殻をむくという簡単な作業であって



自分で殻をむいて食べるゆで卵の献立

も、調理の一部を自身で行うことによる達成感が幼児・児童及び生徒にとって食べることへの意欲につながる事が確認できた献立となりました。

また、教員からは「この作業は視覚障がい者にとって大切な指先の感覚を育てるためにも有効である」という評価と「体験の積み重ねが大切なので、定期的に出してほしい」というアドバイスもあり、現在も2ヵ月に一度のペースで給食にゆで卵を出しています。このほかにも、旬の時期に、あじやさんまを一尾付で提供したり、調理の最終工程を自身で行う献立(「手作りサンドイッチ」「手作りハンバーガー」など)にも挑戦しています。

### 学級と家庭の協力で より大きな達成感

学級とご家庭の協力で、より達成感が高められ、苦手な食材の克服や食べる意欲の向上につながったケースもありました。

当時5年生だった女子児童ですが、魚が苦手で、給食に魚が出ると、一口二口食べるのが精いっぱいということもありました。ある日の献立で、「白身魚のピザ風焼き」を出しました。くせのない白身魚に、ピザソースを塗り、ピーマンなどの野菜と、とろけるチーズをのせて焼いた料理です。ピザ風味で食べやすかったの



思い出深い「白身魚のピザ風焼き」(右上)の献立

か、その日、彼女は「白身魚のピザ風焼き」を見事に完食することができました。すると、わざわざ私のところにまで来て、「先生、今日、私、初めて給食魚の献立を完食しました!」と、報告してくれたのです。

そして翌日、担任の先生と一緒に「高瀬先生、昨日の『白身魚のピザ風焼き』の作り方を教えてください!」とやってきました。聞くと、お母さんに学校で『白身魚のピザ風焼き』を完食したことを伝えたら、「作り方を聞いてらっしゃい!」と言われたということでした。大急ぎでレシピをまとめ、「簡単だから、お母さんと一緒に○○ちゃんが作ってね」と言って渡しました。

翌週の月曜日、「先生、家で『白身魚のピザ風焼き』を作りました。お父さんもお兄ちゃんも『おいしい!』と言って食べてくれた」と、満面に笑みをうかべて報告してくれました。

その後、彼女の給食の残食は著しく減りました。苦手だった魚も、煮魚や焼き魚を含めて完食できることが多くなり、「今日も完食したよ!」という報告を聞くことが多くなりました。

これは私としては、決して意図して仕掛けた献立ではありませんでした。しかし初めて魚を完食できたという成功体験に加え、自分で料理をして、その料理を大好きなお父さんやお兄ちゃんが「おいしい!」と言って食べてくれたことが、彼女にとっては本当に大きな喜びで、成功体験になったのだと思います。このことは、また私自身にとっても大きな喜びとなりました。給食と家庭をつないでくださった担任の先生、そして彼女に成功体験を味わう機会をつくってくださったご家族の方に、本当に感謝の気持ちでいっぱいになったことを思い出します。

### 献立名にも仕掛けを

献立では、名前に工夫をすることも大切な仕

掛けの1つです。本校には「10品目サラダ」という献立があります。この献立を出すと、給食時間の机間指導の際、必ずといってよほど「先生、10品目って、何と何が入っているんですか?」という質問が出てきます。私は「待ってました!」とばかりに、「何が入っていると思う?」と尋ね返します。すると、今まで「10品目サラダ」という、献立の中の1つの料理を食べていた子どもたちの口と意識が、その中に使われている1つひとつの食材を探し出そうと、味わうことに集中し出します。

「この食感は…」「この香りは…」「この味は…」。一度集中し出すと子どもたちの感じとる力には本当に素晴らしいものがあり、あっという間に10品目の食材を探し当ててくれます。このように時にはゲーム感覚で、味わうことに集中してもらうことで、子どもたちの味わう力を高めていってもらいたいと考えています。なお『10品目サラダ』の10品は、季節によって旬の食材を入れ替えて出しています。給食を食べる中で、自然に旬の食材にも親しんでもらえるとうれしいです。

### 授業につながる献立を

日々の給食の時間を通して「給食は生きた教材である」という言葉の意味をかみしめる毎日です。私がこの仕事を通して感じていることにこれ以上当てはまる言葉はないと感じています。考えてみれば、学校のカリキュラムでこれほど時間数のとれるものは他の教科等にはありません。しかし栄養教諭という職業は、まだまだ一般での認知度は低く、「どんなことをしてるの?」と聞かれることもたびたびあります。「『食育』なんて授業、あったっけ?」と聞かれることもよくあります。

もちろん食に関する指導では、こちらから授業を提案したり、学級から相談を受けて授業に



季節によって内容が変わる「10品目サラダ」(右上)。この日は節分特別献立のときのもの。

入れていただくことも多々あります。しかし、それよりも日々の給食の中で伝えられることの中に、ふだんの授業と連結できることがなんと多いことかと感じています。それは何も食や栄養に関することだけとは限りません。

たとえば、5年生の1学期には社会科で日本の農業についての学習があります。授業が行われる時期になると、必ず5年生のクラスから「先生、今日の給食のキャベツはどこ産ですか?」といった質問が飛び出します。答えるときも一工夫して「キャベツの生産量が全国1位の県からです」とか、「関東の県です」「○○県の隣で



小学部3年の音楽の時間で、春の茶畑の情景をイメージする助けとなるよう、静岡県のお茶農家さんからお茶の木を分けてもらい、新芽のさわり心地を確かめて「茶つみ」を歌いながら新芽だけをつむ体験を行った。その後、あらかじめ蒸しておいた茶葉で「茶揉み」を体験し、その葉を教員がいつか香りの変化を感じた。最後に急須を使って、お茶を入れて味わった。

す」といったふうにクイズ形式にして、児童たちには楽しみながら学習の復習にもなるように考えて答えるようにしています。

「食」の強みは、それが日常生活に密接に関わり、かつ、さまざまな側面を持つこと、そして子どもたちにとって身近であることだと考えています。今後は、各学年学級で、今、どの教科のどんな内容を学習をしているのか、各教科の内容や進度を学級の先生方とコミュニケーションを取りながら把握し、教科のねらいや先生方の願いを少しずつでも理解していきながら、給食献立に反映させ、授業や指導につなげていくことができるようになることが課題です。

## 8万回の「おいしい!」を

人生、80年生きるとすると、私たちは一生で約8万回の食事をするようになります。この8万回の食事を「おいしいな、楽しいな。幸せだな」と感じながら食事をするのと、「これ嫌い。いやだな」と感じながら、あるいは何も感じずにただ食べるのを比べると、人生の幸せの総量は圧倒的に違ってくると思います。ですから、私は子どもたちには何よりもまず「食事を楽し



「障がいがあることで、本当はどの子どもにも必要とされることに目が向きやすくなるだけで、じつは障がいがある子どもたちに必要なことは、そうでない子どもたちにとっても同じく必要なことではないか」写真はイネの授業で子どもたちに稲穂に米が実る様子を伝えたときのもの。

む力」を付けてほしいと考えていますし、そう子どもたちにも伝えています。

「食事を楽しむ」ためには、さまざまな力が必要になります。嫌いなものがあるとそれを使った食事を楽しむことが難しくなります。苦手な食べ物はできるだけなくした方が食事を楽しむ力が上がります。ですから本校では、「一口は食べる」を約束にしています。もちろん現段階で苦手な食べ物があるのは仕方がないことですし、最初から無理やりすべて食べることは、逆に嫌悪感を与えてしまう可能性もあります。だからこそ「残してもいいから、一口は食べてみる」という約束なのです。成長していく過程で、本人の味覚も変化します。また何かのタイミングで「あれ?嫌いだと思ってたけど、おいしくて食べちゃった!」ということがあることも信じています。

## 知ることは存在させること

よく「小さい頃食べられなくても、大きくなれば自然と食べられるようになるから無理に食べさせなくてもいいのではないか」と言われることがあります。しかし私自身の考えとしては、そうは思いません。

やはり人は経験によって味わう能力を学び(真似び)、身に付けていくものなので、くり返し何度も食べてみるのが大切なのだと思います。とくに、視覚に障がいがある子どもたちにとっては、手に取って触れたり食べたりしない限り、そして言葉で言及されない限り、たとえ食卓に出されていたとしても、その食品の存在すら気付かれることなく過ぎ去ってしまうかもしれません。もし、この場で口にしなかったら、食べてみなかったら、その食べ物や料理はその子にとって、まさに存在していないことと同じになってしまうのです。ふつう、そんな危機感をもって給食の指導はされていないと思

ます。切実感もなかなかピンと来ないかもしれませんが、しかしこのことは何も視覚に障がいのある子どもたちだけではなく、じつはどの子どもにもあるものではないかと思っています。

## 人生を豊かにする“食”

もちろん苦手な食べ物がなくなっただけでは、食事を楽しむ力が付いたとはいえません。

食事は、人生を健康に過ごすために必要な栄養を取る手段であり、さらに「おいしい」と感じるものを食べて幸福感を得ることができる楽しみの1つです。そして同時に、人生をより素晴らしいものにする大切なコミュニケーションの手段の1つでもあるからです。

私自身、食事を通して人との親交を深めたり、仕事を円滑に進められたりと、一緒に食事をすることで人との関係が一気にスムーズになる経験をたくさんしてきました。食事をコミュニケーションのツールとして利用できるようにするためには、まずお互いが楽しむことができることが不可欠です。「相手を不快にさせない食事の仕方」「話題の選び方」「メニューの選び方」



「子どもたちには食事を楽しむ力をつけてもらいたい」と高瀬有香子先生。写真はお茶の授業の準備のために藤枝市のお茶農家を尋ねたときのもの。

「味わいや知的好奇心を広げる食材や料理の知識」など、本当にたくさんの力が必要になります。そのすべてを学校の給食の中だけで伝えられるとは思っていませんが、できる限りのことを伝えるための献立の工夫や仕掛け、指導するときの声掛けの方法、食品や食文化の知識など、私自身がまだまだこれから学ばなければいけないことだらけです。今後とも子どもたちや諸先輩方に学びながら、子どもたちと共に成長していきたいと思っています。

出典：「食育フォーラム 2015年10月号」発行：株式会社 健学社

なお、記事内のデータは2015年時点でのもので、

2020年6月現在

幼稚部11名

小学部33名

中学部32名

高等部普通科・音楽科49名

専攻科40名

寄宿舎生85名

です。

今年度につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、できないことも多くございますが、日々の食事を通して「食べることの大切さ」「食事の楽しさ」を伝えてまいります。