

会長の時間 第 12 回 子ども食堂

日出ロータリークラブ

会長 加賀山 茂

はじめに

これまでの会長の時間で、私は、ロータリークラブの基本的な理念について、「四つのテスト」の意味（第 1 回）、「ロータリーの目的」の意味（第 2 回）、「五大奉仕部門」（第 3 回）、「公平とは何か」について、タクシーの相乗りの場合の料金の公平な負担について検討させていただき（第 5 回）、「微笑みを微笑みで返す」とか「いただいたら、お返しする」とかという共感脳の抱える「やられたら、やり返す」というジレンマについて（第 6 回）、偽りの親睦と四つのテストの関係（第 7 回）、新型コロナウイルス感染症対策（第 8 回）、善行とは何か（第 9 回）、善行褒章とその基準（第 10 回）、善行褒章基準の日独比較（第 11 回）について話しました。そして、いずれの回においても、本年度の RI 会長（Holger Knaack 氏）のテーマである「ロータリーは機会の扉を開く」を活用させていただき、3 つの扉の色に即して、**赤い扉**は、「親睦（和らぎ睦び）」として、**黄色の扉**は、「職業倫理の向上」として、**青の扉**は、「次世代への奉仕活動の実践」として整理させていただきました。



今回は、11月7日（土）に開催された RC 社会奉仕・国際奉仕・公共イメージ 合同セミナーに参加して、熊本の様々なロータリークラブが行っている「子ども食堂」の支援活動について知ることができたので、ロータリーの奉仕活動の一環としての「子ども食堂」のあり方について話したいと思います。

1. 新型コロナウイルス禍の原因としての環境問題

(1) 環境破壊による野生動物を宿主とするウイルスの人間への引っ越し

コロナウイルス禍に関する文献を読んでいると、識者の多くが、現代の新型ウイルス感染症の拡大は、人間の環境破壊と密接な関係を有していると指摘しています（筑摩書房編集部編『コロナ後の世界』125 頁など参照）。すなわち、これまで、さまざまな野生動物の体内に生息していたウイルス（野ウサギ（ポリオウイルス）、チンパンジー（ヒト免疫不全ウイルス（HIV））、コウモリ（エボラウイルス、新型コロナウイルス）など）が、人間の環境破壊（森林伐採と乱開発）が原因で生じる動物の個体数の激減によって住処を失い、グローバル化で接触機会の増加した人間に移住するようになったことが、新型コロナウイルス感染症の根本的な原因だとしています。

そうだとすると、新型ウイルス問題は、コロナウイルス問題に限定されません。たとえ、

コロナウイルス禍が一段落しても、また別の難民化した新型ウイルスが、人間に引越してきます。そして、野生動物の体内では何の害も及ぼさなかったウイルスが、勝手の違った人間の体内で増殖し、人間に対して治療困難な害をもたらすのです。つまり、人間が環境破壊を続ける限り、ウイルスの引越しは加速するばかりで、ウイルス禍は繰り返されるのです。

(2)感染症対策として、毎日の料理と食事のあり方を見つめ直す

ところが、残念なことです。地球環境のような世界の大問題をいくら心配したところで、それを解決する能力は一人の人間にはないように思われます。しかし、このような大きな問題に対しても、実は、私たちにもできることがあるのです。それが、良い食事をするのが、すなわち、一汁一菜、すなわち、ごはんと味噌汁と漬物を基本とする粗食を日常生活に取り戻すことらしいのです(土井善晴『一汁一菜でよいという提案』グラフィック社(2016))。

2. 粗食(一汁一菜)の効用

たとえ、大人は一汁一菜で済ますことができても、子どもは、十分な栄養が必要だと思われるかもしれません。しかし、ここ 40 年にわたって健康な食に関わる仕事に携わり、保育園やこども園の給食改善についてアドバイスを行っている幕内秀夫氏によれば、子どもの食事を別に作る必要はなく、一汁一菜(ごはん、味噌汁、つけもの)を中心とした粗食で十分だということです。

幕内秀夫『子どもをじょうぶにする食事は、時間もお金も手間もかからない』ブックマン社(2019)を読むと、そのことがよくわかります。本書の目次は以下の通りです

第 1 章 子どもの食事は難しくない

第 2 章 今、子供の食事の何が問題か？

第 3 章 70 点を目指す「6つの提案」

提案 1 外遊びをさせましょう

提案 2 子どものための食事はつukらない [子どもは、その中から好きなものを選んで食べればそれでよい]

提案 3 飲み物は「水」「麦茶」「ばん茶」 [冷蔵庫に砂糖入りの飲料(清涼飲料水)を置かない]

提案 4 朝ごはんをしっかり食べさせましょう

提案 5 子供のおやつは「食事」 [スナック菓子は不可]

提案 6 「カタカナ主食」は日曜日のお楽しみに [カタカナ主食とは、砂糖か油脂がたっぷり入った食品のこと(食パン、菓子パン、シリアル、サンドイッチ、ハンバーガー、ピザ、ドーナツ、パイ、ワッフル、ホットドッグ、パンケーキ、ホットケーキ、スパゲティ、マカロニグラタン、ラーメン、インスタントラーメン、カップ麺など)]

その他の提案 1 副食は季節の野菜、イモ類、海藻類を中心に

その他の提案 2 動物性食品は魚介類を中心にする



その他の提案 3 未精製米のすすめ [玄米が理想的だが、5分づき米、7分づき米でもよい]

その他の提案 4 食品の安全も考慮したい [「農薬」「食品添加物」「抗生物質」「ホルモン剤」「遺伝子組み換え食品」「トランス脂肪酸」「放射性物質」など]

1 週間の献立例

子どものためのおやつ選び

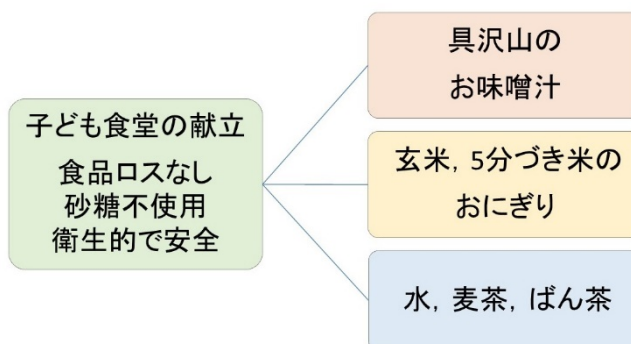
(①おすすめ, ②ややおすすめ, ③たまには, ④稀にしましょう, ⑤特別の日のお楽しみ, ⑥買わないようにしましょう。)

3. 子ども食堂のあり方

日出ロータリークラブの次年度の活動目標として、現在 6 人に 1 人の子どもが陥っているといわれている相対的貧困。そのような恵まれない子どもたちのための「粗食・子ども食堂」を支援又は創設することを提案したいと思います。

1. 献立は、子どもをじょうぶにするための一汁一菜（玄米又は 5 分づき米のおにぎりとお味噌汁と漬物）とする。

献立に、砂糖は使用せず、塩分も脂肪も控えめにして、調味料は空腹だけとする（Hunger is the best sauce）。



2. 飲料は、水と麦茶と番茶の 3 種類に限定し、清涼飲料水（特に少しでも砂糖を含有するもの）は置かない。

3. 食品ロスを出さないように、バイキング方式で必要な量を子どもに選択させる。

1 日に必要な量だけを料理することを原則とするが、余った分は、持ち帰りも可とする。

4. 食の安全を大切にする。子どもの判断を狂わす砂糖は使用禁止

地元産の果物、乳製品の寄付・持ち込みは受け入れる（将来的には、子どもに料理を教える料理教室を併設するのがよい）が、子どもの健康にとって必ずしも必要とされない上に、食品管理が難しい生鮮食品（肉類を含む）は受け入れない。特に、子どもの健康維持に有害なお菓子類（特にスナック菓子、さらに、砂糖を使ったパン）は絶対に受け入れず、持ち込みも禁止する。

お菓子は、ストレスの多い大人がストレスを解消するために利用する嗜好品である。コーヒーや紅茶、アルコール類も同じである。そもそも、嗜好品は、子どもの健全な成長にとって不要である。

以上の原則を守る「粗食・こども食堂」を支援するか（RCC）、日出ロータリークラブが創設するという提案について、会員の皆様のご検討をお願いします。