

青嵐（あおあらし）とは、「初夏の木々の葉をゆすって吹くやや強い風」、「青々とした山の気」などの意味がある言葉です。逗葉高校を吹き抜けるさわやかな風と、生徒の皆さんのたくましさをイメージしました。第3回は、「食べる」です。

逗葉高校の皆さん、ちょっと（だいぶ？）遅くなりましたが、体育祭お疲れ様でした。天候とグラウンドコンディションの影響で、一日順延されましたが、むしろ砂埃も少なく、また、大きな怪我もなく無事終了できました。優勝したチームもかなわなかったチームも、すべての生徒がすばらしい活躍を見せてくれて、私も楽しく過ごすことができました。

閉会式の講評でお話したように、今回の体育祭の成功の要因は、皆さんが真剣に行事を成功させようと行動したことです。出場競技で力いっぱい頑張ったことはもちろんですが、生徒会役員や実行委員そして応援団として企画や準備を重ねてきた人、グラウンド整備や用具の準備、放送、得点集計、審判、誘導にあたった人、椅子の足をきれいにした人など、競技以外のところでの多くの皆さんの頑張りが、とても大きな力となりました。

今回の体育祭については「やればできる」をワンランクアップさせて、「やってできた」のだと自信を持ってよいと思います。そしてこの自信をぜひ、日々の学習や様々な活動に対して「やる気」を奮い立たせ、諦めずにトライする姿勢、まわりと協力し、互いに助け合う姿勢へとつなげていってほしいと思います。

話は変わりますが、皆さんは6月が「食育月間」だということを知っていましたか？実を言うと、私は「食育」という言葉は2005年に「食育基本法」が制定された時に作られた新語だと思っていました。その後、生徒から小論文の添削を頼まれて「栄養学」について調べたところ、1896年(120年前ですね)に医師であり薬剤師でもあった石塚左玄という方が「医食同源」として「知育」体育などととも「食育」の大切さを提唱していたと知りました。その時、長い歴史のある言葉だったのか！と驚くとともに、「栄養学」という考え方の無い時代に、医学の立場で「食」が心身に与える影響について、科学的な考察がされていたことに感心したのを覚えています。確かに、体も心も知性も、まず食べて生きていてこそ！です。

生物の体は、外部からエネルギーを取り入れることで維持されて(生きて)います。そのエネルギーの根源は太陽です。太陽のエネルギーは、地球上に多様な生命を生み出しました。その中で、植物たちは、太陽の光エネルギーを吸収し、光合成によって有機物を作り出し、呼吸によってそれを分解することで命をつなぎ、逞しく繁栄しています。だから、植物は「食べる」ことをしません。

一方、皆さんも私も、ヒトという動物として、この世に生まれてきました。動物は植物と違って「生きる」ためには「食べる」ことが必要です。「食べる」ことで取り入れた有機物を

分解することで、私たち動物は「生きて」います。「食べない」と「生きられない」生物が私たち動物です。

ところで、この地球上で 35 億年余りかけて進化してきた全ての生物にとって、「生きる」ことは「正しい」ことです。今までこうして、途切れずに命をつなぎ、様々に「生きて」いることが、その証拠です。

そして、私たち動物にとっては、「食べる」ことも「正しい」ことです。「食べる」ことは「生きる」ことに直結しているからです。

「食べる」こと的前提は、「食べられる」ものの存在です。果実や乳製品のように相手の生命まで取らずに済む場合もありますが、多くの場合、相手の「いのち」ごとそのからだを取り込んで、自分の「いのち」へと変えます。

ジャンクフードなどと呼ばれるスナック菓子でも、その材料は人工的に合成されたものではありません。全ての食品は生き物のからだを材料としています。そして、その材料となった生き物のからだの成分が栄養です。栄養とは、「いのち」が物質に変わったものだと考えてよいと思います。

さて、「いのち」の元となる栄養ですが、食物の種類や食べる部分、調理、加工の仕方などによって、含まれ方が変わるので、安易な食事を続けると、必要なものが不足したり過剰になったりということが起こります。時には、おなかいっぱい食べていても栄養失調！？などという事態も起こりうるのです。

健やかに、そして快適に「生きて」いくには、必要な栄養をバランスよく取り込めるように、様々な種類の食品を上手に組み合わせて食べるのが重要です。そのためには、ある程度の知識や理解が求められます。それを育てるのが「食育」です。

繰り返しになりますが、「生きる」こと「食べる」ことは、私たち動物にとって「正しい」ことです。だから私たちは、「食べる」ことを大切にしなければなりません。

普段の食事のことを思い返してみましよう。いろいろな種類の食品をバランスよく食べていますか？栄養や量について意識していますか？無駄にはしていませんか？生産、販売してくれた人、調理してくれた人のことを思っていますか？

そして、食品の元になった「いのち」に「ありがとう」の気持ちを持っていますか？食事のときに言う「いただきます」は、あなたの「いのち」を私の「いのち」としていただく感謝のことばです。

と、いろいろ言いましたが・・・

私は、食事のとき「おいしい！」って感じると、かなり幸せ♪になっちゃいます。皆さんも、まずは楽しくおいしく食べて、健康と幸福感をゲットしてください。