

人と地域の未来につながる食育

小浜市政策専門員（食育）／御食国若狭おばま食文化館 館長 中田 典子

御食国（みけつくに）や鯖街道の誇れる歴史を持つ福井県小浜市は、2000年より「食のまちづくり」に取り組んでいる。

2001年には、全国初となる食をテーマにした条例「小浜市食のまちづくり条例」を制定し、食を核として、産業の振興、環境保全、食の安全安心の確保、福祉や健康づくり、食育推進など、総合的な食の取組みを地域一体で推進してきた。

中でも、当初より重要視した食育については、「生涯食育」や「義務食育」という独自の概念を提唱するとともに、拠点施設「御食国若狭おばま食文化館」を中心に特色ある多様な事業を展開しており、近年特に力を入れているのが「子どもの心の力を育む食育」や、食関連産業の人材育成や食育ツーリズムなど「地域経済をまわす観点での食育」である。

これらの具体例とともに、「個人の豊かさの追求」と「地域経済の活性化」という両輪の食育推進により、豊かなまちの未来を描く小浜市について紹介する。

1 御食国と鯖街道 そして「食のまちづくり」

福井県の南西部、京都の真北に位置する小浜市は、日本海側唯一の大規模リアス海岸「若狭湾」の恩恵を受けて発展した地域である。古代より豊富な海産物や塩を朝廷に献上した御食国¹（みけつくに）であり、その後の時代も鯖街道²を通じて「若狭もの」と評される海産物を都へ運び、日本の文化を支えたまちである。

現在も豊かな食材とともに、さまざまな郷土料理や行事食、へしこ、なれずしに代表される貴重な加工技術が大切に継承されており、食に欠かせない「箸」についても、伝統的な研ぎ出し技法を用いた若狭塗箸を中心に、塗箸生産量は全国トップシェア

である。

21世紀の幕開けを前に、地方分権の時代を迎え、特色あるまちづくりが求められる中、小浜市は、「もともと持っているものを活かしたまちづくり」にこだわり、御食国や鯖街道の誇れる歴史に裏付けされた食資源こそ、小浜市最大の魅力であるとし、2000年8月、食を核としたまちづくり、いわゆる「食のまちづくり」を開始したのである。

翌年（2001年）9月には、全国初となる食をテーマにした条例「小浜市食のまちづくり条例³」を制定した。本条例においては、「食」を「食材の生産、加工および流通に始まり、料理、食事に至るまでの広範な食に関わる様相ならびに食に関連して代々受

1 「御食国」とは朝廷に食料を恒常的に献上していた地域のことであり、天皇に贈られた食料は御贄（みにえ）と呼ばれていた。小浜を中心とする若狭地方からは、タイやイガイ、アワビ、イワシなどの海産物や塩を献上しており、そのことを証明する「木簡（荷札）」が、平城京などから出土している。

2 「鯖街道」とは、若狭おばまから、京都まで続く約18里（約72km）の道の総称である。江戸時代以降、若狭湾で水揚げされた鯖などの海産物は、腐らないように下処理して一塩した後、背中に背負うなどして一昼夜かけて京都に運ばれた。

3 全国初の食をテーマにした条例。前文では、食というテーマがなぜ小浜市にふさわしいのかを、御食国の歴史から説くとともに、本則全8章33条において、食のまちづくりの基本理念や、具体的な施策に関する規定、まちづくりを進めていく上での、市、市民、事業者等が守るべき原則も設定している。

け継がれてきた物心両面での習俗である食文化および食に関する歴史、伝統をいう」と広く定義し、単に「おいしいものでまちおこし」との発想ではなく、食を核として、産業や観光の振興、環境保全、食の安全安心の確保、福祉および健康づくり、食育の推進など、総合的な食の取組みをめざし、それを進めるにあたっての市民や事業者と行政の役割を明確に示したのである。

以降、2003年には、市役所内に「食のまちづくり課」を設置するとともに、拠点施設「御食国若狭おばま食文化館」（以下、食文化館）を開館（写真1）、さらに全国で初めて食育の政策専門員を配置するなど、全庁的な食のまちづくり推進体制を整備した。

あらためて振り返ると、2000年当時の日本では、食育、地産地消、食の安全安心など、消費者視点での「食」の在り方について関心をもつ人は少なく、まして、まちづくりのテーマとして「食」を掲げるには相当な勇気が必要だったのではないだろうか。

しかし、小浜市は、全国に誇れる食の歴史や伝統を重んじるとともに、先人たちから大切に受け継いできた豊かな食や食文化こそ地域最大の資源であることに気付き、それらを守り、育み、活かすまちづくりに地域一体となって踏み出したのである。

2 生涯食育と義務食育

食のまちづくりにおいては、当初より食育を重要

写真1 御食国若狭おばま食文化館



出典：御食国若狭おばま食文化館

視してきた。そして、「人は命を受けた瞬間から老いていくまで生涯を通じて食に育まれる」との考えから、「生涯食育」という概念を生み出し、「身土不二⁴」の理念にもとづく地産地消とともに、世代ごとの食育事業を数多く実施してきた。さらに、小浜で生まれ育つ子ども全てが、食を学び体験できる環境、いわゆる「義務食育」体制を整備し、学校等の教育現場と行政の双方向からのアプローチを、市内全年長児および小中学生に対して実施している。

筆者は、食文化館が開館した2003年の春に、小浜市政策専門員（食育）に就任した。前職、県外の私立大学に勤務し、学生達と過ごす暮らしのなかで、また、自身の子育てを通じて「食行動と人の育ち」について強い関心を持っていた。食育を栄養学からのアプローチに留まることなく、「食を通じた総合的な人間教育」、特に「心を育む教育」ととらえ、地域の食材や食文化のもつ教育力に関心を持ち、それを具現化したいとの思いで就任した。

以下では、本市の食育事業について、子どもを対象にした2事例と、小浜市の産業を支える人材を食で育成するという広義の食育観にもとづく1事例を紹介する。

(1) 心を育む幼児の料理教室

小浜市の食育観を最も色濃く表しているのが、幼児の料理教室「キッズ・キッチン」である。これは、食文化館が開館した2003年度に開始し、小浜市から事業を委託された市民グループ「キッズ☆サポーター⁵」が運営するものであり、経費を小浜市が負担し市内全年長児が園単位で参加する基礎編と、個人単位の有料応募制で実施する拡大編の2本立てで実施してきた。これまで18年間の延べ参加者数は1万人を超え、小浜市では「年長になったら食文化館の『キッズ・キッチン』に参加する」ことが定着している。

「キッズ・キッチン」は、一般的な子ども料理教室とは一線を画し、「料理を学ぶのではなく、料理で学ぶ」をコンセプトに掲げ、学習指導要領におけ

4 人は、生まれ育った土地および環境と密接なつながりを持っており、その土地で生産されたものを食することが最も身体に良いということを用いる。
5 2004年に結成された市民グループで、食文化館を拠点に小浜市から委託された子ども料理教室を運営。現在、子育て世代を中心に約20名が所属している。

る小学校家庭科の調理実習と同等レベルの内容を、幼児が包丁や火の管理も含めた料理のプロセス全般に主体的に取り組むことで、達成感、満足感、協調性、自立心・自律心等の獲得をめざすものである。

また、魚を捌く体験等を積極的に取り入れることで、「命をいただくこと」を体得し、感謝する心の育成も重要視している（写真2）。

開始当初より、市民からの圧倒的な支持に加え、これまでに数多くの全国的な賞⁶も受賞しており、2015年に食をテーマに開催されたミラノ国際博覧会日本館において、イタリア在住の子どもを対象に小浜市の「キッズ・キッチン」を披露した他、半年間の会期中、日本の優良食育事業として外国語で紹介もされた。

2020年度からは、事業の検証と磨き上げに努め、新たなバージョンである「キッズ・キッチンMORE」も開始した。

これは、事業コンセプトである「料理を学ぶのではなく、料理で学ぶ」をより明確にするため、定員を少なくし、少人数の子ども達とじっくり向き合いながら、1～2週間の間隔で3回連続実習を積み重ねるものであり、具体的な8つのコンピテンシー⁷の設定とともに、知識や技術の習得、箸使いをはじめとしたマナー等の項目に加え、協調性や挑戦する

力、問題解決能力などの内面的な力など、合計43項目の達成目標を設定し、各自の達成率を数値化する工夫もしている。

そして、保護者に対しては、参加した子どもとその家族に対する定量調査と定性調査の両方を実施している。

昨年度の結果では、3回の料理教室に参加した子ども達の目標達成率は平均9割を超え、保護者を対象にした調査においても、（参加後は）子どもの食に関する変化はもとより、食関連以外についても「自分に自信を持つようになった」「視野が広がった」「人との関わりを好むようになった」、また、保護者自身も「口出しし過ぎず待てるようになった」「子どもの力を信じて任せられるようになった」等の報告があり、参加した全ての子どもと保護者について、明確な肯定的変化とその効果の継続性を確認することが出来た。参加した子どもが「食関連以外についても変化する」ことや「間接的に大人を変える」という現象は、本事業ならではのチカラであろう。

このように、子ども達の潜在能力を「調理のプロセスを通じて、もっともっと伸ばしてやりたい」の「もっと」の思いで名付けた「キッズ・キッチンMORE」は、その後も継続して実施しており、毎回定員を超える申し込みがあるため、参加者を抽選している。

これからの時代は、益々複雑で予測困難かもしれないが、どのような時代においても、自分自身を信じ、人との関わりを楽しみながら、しなやかに生き抜くことができるように、そんな人づくりを「キッズ・キッチンMORE」はめざしている。そして、可能であれば、長期に渡り小浜市で育んできたこのような食育事業のノウハウを、新たな時代の教育メソッドとして、全国に広く発信していきたい。筆者を含めた本事業の関係者は、そのような夢も持っている。

写真2 幼児の料理教室「キッズ・キッチン」



出典：御食国若狭おばま食文化館

6 「地域に根差した食育コンクール2003」奨励賞（地域に根ざした食育推進協議会・社団法人農山漁村文化協会主催2003）、「毎日・地方大臣賞」奨励賞（毎日新聞社2006）の受賞の他、NHK「きょうの料理プラス」、NHKEテレ「すくすく子育て」、「福祉ネットワーク」等で特集番組として放送された。

7 コンピテンシーとは、高い業績や評価されるような成果を出す人に共通してみられる行動特性のことで、「キッズ・キッチンMORE」では、認知能力と非認知能力の両方で構成される、知識、技術、相手を受入れ思いやる力、協力して取り組む力、挑戦する力、やり遂げる力、問題解決能力、自己省察能力の8つとし、それぞれに料理のプロセスにおいて経験し獲得してほしい具体的な事柄、全43項目を設定している。

(2) 特産品で子どもの内面を育てる

義務食育体制を整備する小浜市では、学校給食についても重要な食育の機会と捉えており、市内全ての小中学校において、自校炊飯による単独料理方式であり、食材についても、可能な限り校区内で生産されたものを使う「校区内型地場産学校給食」を実施している。

つまり、学校給食は各校の給食室で調理され、児童生徒は、主な食材について「どこで、誰が作ったものか」を理解して食べているのである。このような学校給食の他にも、授業の一環として実施される農業体験や漁業体験、料理教室など、小中学生の食育体験学習は多岐に渡る。

その中で、近年、特に力を入れているのが、「美しい箸づかいで、美しく魚を食べる子どもを増やそう」という取組みであり、これは、シンプルながらも、実は奥が深く、様々な要素が関連する総合学習である。

前述の通り、小浜市の特産品には、若狭湾で水揚げされる豊かな海の幸とともに、塗箸についても生産量が全国トップシェアであり、伝統的な手法を用いた「若狭塗箸」は、海外でも評価が高い。

「箸」の起源は、今から3千年前の中国にあり、人間が火を使うようになったことで、調理や食事の際に熱いものを掴むために誕生したといわれている。大陸から伝わった箸ではあるが、日本の箸の形状は中国や韓国、ベトナムなど箸食文化を持つ諸外国とは異なり、木製で先端が細く削られている。また、中国や韓国のように、レンゲや匙と併用することも少ない。

それは、日本人の食べ物と関連があるのだろう。もともと日本人の食べ物は、米を主食とし副菜は野菜や魚が中心である。細い箸は、食事の場面で必要な「つまむ、はさむ、押さえる、すくう、裂く、のせる、ほぐす、切る、混ぜる」など、ほとんどの作業が可能であり、とりわけ魚を食べる際に便利である。魚の骨と骨の隙間に細い箸先を入れて、魚の白い身を丁寧にもしって口へ運ぶ。大小の骨をよけながら、海からの恵みを余すことなくいただくのである。小浜にいと、日本の箸文化と魚食文化には、密接なつながりがあるように思える。また、筆者にとっては、食事の作法、特に箸づかいには、その人

個人の育った環境が映し出されるように思えてならない。

では、「魚を美しく食べる人」になるためには、どうすればよいのだろうか。まずは、魚を好きになることである。その上で、魚の身体づくりを知ってほしい。美しい箸づかいが出来る方がよい。さらに、魚そのものや料理人の苦労に「いただきます」と感謝し、一緒に食べる人を気遣う心根も欲しい。やはり総合学習なのである。

このような考えもあり、小浜市では、2013年度より、学校給食に「マダイ給食の日」を設け、全小中学生が、美しい箸づかいとともに小浜で育ったマダイの食べ方を練習する（写真3、写真4）。

さらに、中学2年生になると、全員が食文化館において、自ら鮮魚を捌き、調理し、美しい食べ方の所作を練習する。小浜で生まれ育った子ども全員が、「美しい箸づかいで、美しく魚を食べる人」になれるよう、学校も行政も応援しているのである。

「魚」と「箸」。これら小浜の特産品は、観光業や

写真3 マダイ給食の日(1)



出典：小浜市内小学校において筆者撮影

写真4 マダイ給食の日(2)



出典：小浜市内小学校において筆者撮影

飲食業など地域経済の豊かさにつながるだけではなく、大切な小浜の子ども達の内面を育てる力がある。小中学生の子ども達が、その時にどこまで意識しているかはわからないが、そこに携わる我々にとって、この取組みのゴールは「マナーの習得」という次元を超えたものであり、ひと言で表現するなら、子ども達に、自分自身に対する「誇り」を渡すことなのだろう。

時に、筆者は小浜で生まれ育った子ども達が、大人になり社会に出て、誰かと一緒に食事をする場面を想像することがある。美しい所作で箸を使いこなし、丁寧に食べる姿は、故郷「御食国若狭おばま」において、多くの人と関わり、大切にされ、十分に育ちきった証ではないだろうか。

(3) 義務食育下で育った子どものその後

小浜市では、2019年の暮れに、義務食育体制下で育った子どもの成長を検証するため、翌年市内で開催される成人式の案内状に、「食に関する意識および食のまちづくりに関する調査」アンケートを同封し、全293名中86名より回答を得ることができた。

アンケート結果では、「キッズ・キッチン」や「ジュニア・キッチン」に参加したことを「覚えている」との回答が96.6%、そのような食育事業が「現在の生活に役立っている」との回答が91.8%であり、これは、別機関が2016年度に福井県を含む北陸地方の大学生および短大生に行った同様の調査の62.9%を大きく上回っていた。

また、「自分は地域社会とのつながりの中で育ったと思う」との回答が84.9%、「小浜に生まれて良かったと思う」との回答が88.3%、「自分の子どもを小浜で育てたいと思う」との回答が74.4%であった。

これらのデータより、幼い頃からの「キッズ・キッチン」等の取組みは、子ども達の成人後の食生活によい影響を及ぼすだけではなく、郷土への誇りや愛着につながるということがわかった。

しかし、このような小浜市の環境で育ちながら、「料理」という側面だけを見れば、その後様々な理由で、料理をする機会が少ない者もいるだろう。それでも「幼い頃、『キッズ・キッチンで勇気を出して挑戦したら上手くできた』という成功体験は長期

間潜在し、それが、その後の人生において、挑戦する力や踏み出す力につながっているのではないだろうか。このことは、幼い頃から、「キッズ・キッチン」の経験を積み重ねて成人した筆者の息子を見ていて感じることである。

これからの時代は、筆者世代が育ってきた時代とは比べ物にならないほど、社会の変化が加速度を増し、複雑で予測困難なのだろう。

そのような時代には、本市のように、誰もが身近な「食」を切り口として心の力を向上させる食育事業が、より必要なのではないだろうか。

(4) 地域経済につながる食育

小浜市では、「食関連産業を支える人材育成」という食育観も有している。例えば、2019年度より取組む「御食国 食の学校」事業においては、総務省「地域おこし協力隊」の制度を活用し、全国から食関連事業者を志す若者を受入れ、本市がこれまでの食のまちづくりに関して構築してきた物心両面を活かした研修を行い、その後の起業や就職についても支援している。

現在、農業者や料理人を中心に、6名の若き協力隊員が、各自の夢や希望に合わせて構築したカリキュラムのもと研修中であり、行政担当者や事業者、さらに本市と交流がある全国の食の専門家との関わりの中で、自身の将来像を少しずつ鮮明にしている(写真5)。

写真5 「御食国 食の学校」で研修する協力隊員



出典：小浜市広報デジタル課

「御食国 食の学校」での研修は、「今」が好機である。それは、悲願であった北陸新幹線、小浜・京都ルートが決定し、現在2030年度の開業を目標としているが、開業すれば、新幹線で小浜-京都間が19分、小浜-新大阪間が33分となる見込みだからである。そうなれば、小浜市は、御食国としての豊かな食資源の数々や地方の豊かな暮らしを保持しながら、都市部との距離も格段に近くなる。食を生業として生きていこうとする方々は、今こそ、夢を実現する拠点として「御食国若狭おばま」を選択してほしい。

また、市内の飲食業および農業や漁業等に従事する食関連事業者に対しても、御食国をはじめとした本市の食の歴史、および、現在も連綿と受け継がれている豊かな食や食文化に対する価値を十分に認識し、それらの保護継承活動に努めるとともに、次世代に繋がる新たな価値観や手法も積極的に取り入れられるよう、啓発や支援を行っている。

このような、地域の食関連産業に携わる者、あるいは携わろうとしている者を、地域経済を支える「人材」へと育むことも、本市にとって重要な食育事業と捉えている。

さらに、本市の食育事業は、食育ツーリズムとして、観光分野にもつながっている。

特に教育旅行先として県内外からのニーズが多く、コロナ禍においても、食文化館が受け入れる教育旅行団体数は増加傾向にある。感染症予防対策を最大限に講じながら安全な動線をつくり、料理教室や箸作り体験、食育講座などの内容をカスタマイズして提供しているが、食文化館がこれまで持ち得た多様なメニューを組合せながら、安全かつ相手の満足度の高い内容をコーディネートすることは、難しさもあるが、我々の腕の見せ所でもある。

もう一つ、市内沿岸部に位置する大規模海上釣堀施設「ブルーパーク阿納」では、マダイを釣って、捌いて、食するという一連の体験が100人超の規模で可能であることから、2007年のオープン以来、教育旅行先として人気である。

このように小浜市では、食文化館とブルーパーク阿納の両起点を中心とし、地域全体で食の学びや体験を提供する教育旅行の聖地をめざしている。

3 人や地域のウェルビーイング

2000年より全国に先駆け、生涯食育を標榜して様々な食育推進に取り組んできた小浜市は、これから先も、先人から受け継いだ食資源と、「食のまちづくり」の中で誕生し育まれた前述のような食育事業、さらに、時代が求める新たな価値観をうまく溶け込ませながら、魅力ある食育事業の展開に努めていきたいと考えている。

そこには、市民一人一人の心身の健康に対する丁寧なアプローチ、いわゆる「個人に対する食育事業」とともに、食関連産業の人材育成や食育ツーリズムなど、「地域経済をまわす観点での食育」の両方の視点を持ちたいと考えている。そして、この「個人の豊かさの追求」と「地域経済の活性化」という両輪の食育推進により活力あるまちをつくり、地域全体のウェルビーイングを実現したいと考えている。