

正しい食事をきこる ヒールズ(1)

ごはんが こども達を 変えた!

——熱血先生・大塚貢の挑戦——

毎日新聞社北海道支社



ごはんが子ども達を変えた！◆もくじ

I 問題の根源は食事にあった

非行、イジメ、キレる、無気力の子ども達

花のない学校——少年犯罪の現場を訪ねて（1）

食べたいものが食べられる家庭環境——少年犯罪の現場を訪ねて（2）

2
4
5

II 挑戦の日々

まずは、授業の改善から

食事の問題とは何か？

パンからごはんへ

より安全・安心な食材を求めて

命の大切さを知らない子ども達

全国花壇コンクールで文部大臣賞

子ども達が変わった！——非行ゼロ、不登校も激減

全国平均を上回った学力

8
10
12
14
17
19
20
22

III 挑戦はまだまだ続く

ごはんはおともも変える！

花壇づくりで企業も変わる

これからの私の食育

26
27
28

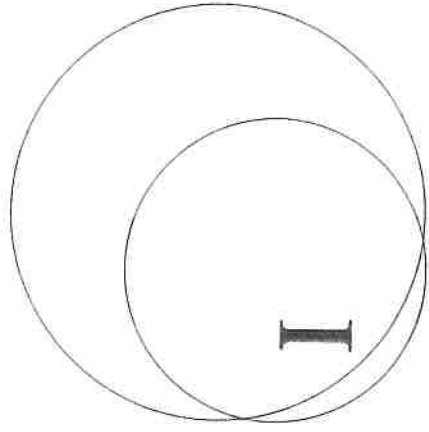
株式会社玄米酵素では食育活動の一環として、様々な活動を行っています。

玄米酵素が食育講演をご提供した公的機関・団体

玄米酵素を学術的に研究

株式会社玄米酵素がおすすめする理想的食事バランス

30
32
34
35



I

問題の根源は食事にあった

非行、イジメ、キレる、無気力の子ども達

荒れた子ども達を救いたい！ どうしたら救えるのか！

中学校の教員、校長、そして教育長。長野県内で長く教育に携わってきた大塚貢氏は、非行や犯罪などが多発する、いわゆる「荒れた学校」へ赴任するたびに考えていた。「この悲しい現状でも、子ども達を救う方法は絶対にあるはずだ。それは何なのか！」

長野県の、1200人弱の、ある中学校校長に赴任した一九九二年春、大塚氏は新たな挑戦をスタートさせた。後に、非行件数はゼロ、不登校生徒も激減という見事な成果をあげる、三つの取り組みを――。

「荒れた中学校に赴任してみて、まず教師の授業を見てみました。素晴らしい授業をする先生がいる一方で、ただただ教科書を読み続けるだけの先生がいた。子ども達は授業がつまらなく、学ぶ意欲を失っていたのです」

悪貨は良貨を駆逐する。

このことわざのとおり、いい授業だなど思える教師の授業でさえ、子ども達は退屈していた。授

業で発言をしたり、意見を交換しあうなど、積極的な生徒の行動がない。学内でエネルギーを発散できないためなのか、子ども達のエネルギーは外に向けた。学校外で、強盗や窃盗、暴力や空き巣狙いなどを繰り返したのである。そこまでの犯罪行為には及ばないまでも、喫煙、イジメ、教師に暴力をふるうなどの非行は相次いだ。いらいらする、無気力で机に伏せたまま、不登校……など、精神的に落ち着かない生徒は数限りなかった。

一九九七年に、大塚氏は旧真田町（二〇〇六年三月に合併後、上田市）の教育長に就任する。このときの苦い思い出をこう話す。

「教育長をしていたときですが、町でオートバイが数カ月
に20数台も盗まれたんですよ。それも、80万円以上するよう
な高価なもの。生徒たちはバイクを盗んでは改造し、暴走
行為を繰り返しました。当然、無免許で。マフラーの騒音を
大音量で町中に響かせながら、夜の11時ごろから明け方まで、
延々と続くのです」

当時、新しい公園の落成式を前に、公園内のトイレを壊す
などの破壊行為も多発していた。これらの非行行為の対応で、
大塚氏は昼間は警察や鑑別所、家庭裁判所を駆け回り、生徒
を指導、夕方から夜にかけては、非行行為を起こした親との
面談に追われる毎日だった。といっても、大塚氏の話を中心



に聞いてくれる親などほとんどいない。「うちの息子に言っただって、意味ないですよ、先生」。午後10時過ぎ、教育長としての本来の仕事がやっとできるのです。疲れきって帰宅した真夜中に、町民からの苦情電話。「バイクの騒音がうるさくて寝られない！ 俺たちだって生活があるんだ！ 教育長、何とかしろ！」 そんな生活が続いた。

しかし、何としてでも子ども達を救いたい――。

こうしたなかで、大塚氏は「授業の改革」と「給食の改善」、「学校内にうるおいが感じられる花壇づくり」の三本柱に取り組むのである。教師や保護者からの大反対を受けながら……。

花のない学校——少年犯罪の現場を訪ねて（1）

全国で、青少年による凶悪事件が後を絶たない。親や同級生を狙った犯行、そして「誰でもよかった」と語る無差別殺人。こうした事件が起きると大塚氏は、国内のどこであつても、その子どもが生活していた現場に行く。一九九七年に神戸市須磨区で起きた神戸連続児童殺傷事件をはじめ、これまでに訪れた現場は40近くになる。子ども達が通う学校や育った環境を確認するためである。「自分の目で見て、自分で聞かないとね。テレビや新聞の情報で推測しただけでは、はつきりした

ことが語れない」

大塚氏はそう考え、現場へ向かう。そしていつも、同じ光景を見る。花の咲いていない学校だ。

「どこの学校でも、うるおいや癒しを感じられない」。事件を起こした少年や少女が通う小学校・中学校には、花が咲いてない。植木鉢の植物は枯れている。「いつから、枯れたまま放置されているんだろう」。木があっても整然と整えられているだけ。「ここは、企業のIT工場か？」 小学校なのに、こどもが無邪気に遊べる遊具がない。「この校庭には、こどもの笑い声は響いているのだろうか」。

命あるものを大切にする心の教育を感じられない学校の風景に、大塚氏はその都度、落胆するのである。

食べたいものが食べられる家庭環境——少年犯罪の現場を訪ねて (2)

凶悪犯罪を起こした彼らの学校とともに、家庭周辺にも大塚氏は足を運ぶ。大塚氏がその現場で感じているもう一つの共通点が、凶悪犯罪を起こしたこども達のほとんどは恵まれた家庭環境にあるということだ。

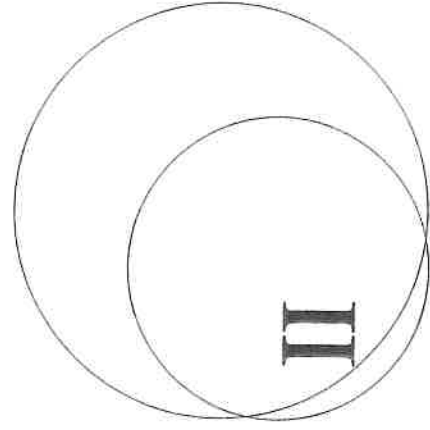
「地域の人に彼らの家庭について尋ねると、『お父さんは温厚な方ですよ』『お母さんは教育に熱心でしたね』と、だいたい家庭の評判は悪くありません。実際にその家を見ても、貧しさが感じられるような家庭はほとんどないのです」

しかし大塚氏は、そこに問題点を見出している。裕福な家庭では、こどもは食べたいものを食べられる。その家庭環境こそが、凶悪犯罪につながっている危険性を孕んでいるのではないか――。

東名高速でバスハイジャック事件を起こした14歳A君の小学校卒業文集には、好きな食べ物は「やきにく（カルビ）」とあった。就寝中の母親を殺害した高校3年生B君の祖父に「彼の好きな食べ物」について聞いたら、「こどもが好きだし、元気が出るからと、よく肉を食べさせていた」という答えが返ってきた。こどもが好きな「肉食」に偏った食事が、こどもから自制心をなくしてしまっているのではないか。大塚氏は、そう危惧するのである。

「肉食に偏った食事では、イワシなど青魚に入っているミネラルやカルシウムやDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などを摂取できません。彼らは血がどろどろになってしまって、前頭葉の働きがマヒしてしまっているのではないのでしょうか。物事を考えたり、判断したり、学ぶ意欲を高めたり、人とコミュニケーションをとる――。その大切な働きをする前頭葉の能力が、偏った食事のせいで低下してしまっているのではないかと思うのです」

少年犯罪の現場で気づいたこの思いは、間違いではなかった。後に、大塚氏は小中学校での米飯給食と花壇づくりで、問題の解消に成功するのである。



II

挑戦の日々

まずは、授業の改善から

「生徒が荒れている原因は、授業がつまらないからだ」

大塚貢氏は一九九二年に中学校校長に赴任後、70人余の各教科の先生の授業を見て、そう気づいた。

「素晴らしい授業をやっている先生の半面、とにかく授業がつまらない。私が聞いていても、まったく興味がわいてこない。授業で何を教えてくれているのか、わからないんですよ」

生徒たちは授業を放棄した。教室を抜け出し、学内外で非行行為に及ぶ。校内でタバコを吸う者もいる。教室に残っている生徒も、無気力で机にうつぶせたまま動かない。

「こんな授業をしていては、生徒たちに学ぶ意欲が起きるはずがない！」

「わかる、できる、楽しい授業」をしないかぎり、生徒たちの学ぶ意欲が高まるはずがないし、授業を楽しめて集中できなければ、非行や無気力が減ることはない——。大塚氏はそう確信した。

大塚氏には、民間企業での勤務経験がある。

「教育現場だけの視野では狭すぎる」

そう思い、一時、ビル・マンション等建設販売会社に就職をしたのである。その経験をもとに、校長として教師たちにこう語ったという。

「先生たちの授業を、私は10分も聞いてもらえない。子ども達はこれに、50分も耐えている。私よりよっぽど我慢強い。こんなつまらない授業をしていては、先生たちは民間企業ならクビですよ！」

荒れた子ども達を救いたい——。その思いを同じにする教師たちもいた。大塚氏の発破に、授業をよくしたいと意欲を高めてくれる教師たちも現れた。

「まだ、家庭用のビデオがそれほど普及していないときです。50万円近いビデオを自費で購入して、日本の水産業を教えるために、焼津や釜石などの漁港へ行き、漁業について調べてきた教師もいたんですよ」

こうして、やる気のある教師たちの授業が変わっていった。反感を抱く教師ももちろんいた。しかし、教材を手作りしたり、わかりやすい授業をするために研究を重ねるなど、熱心に取り組むほかの教師の姿を見て、変わる教師も増えてきたのである。教師たちは互いの授業に意見をし、より分かり、楽しめる授業にしようと高めあった。大塚氏が見ても、「おもしろい！」とうなずける授業が増えていった。

一九九七年に真田町の教育長に就任した。すぐ、全校の全員の先生の授業を見た。「荒れている学校は、つまらない授業に問題がある」という考えのもと、町内のすべての小中学校で授業改革を訴えた。中学校にかぎらず小学校でも、授業がつまらないせいで無気力になっている児童がいることに、大塚氏は驚いた。

授業の改革の賛否について、当然ながら学校によって温度差があつたが、危機感をもった学校か

ら授業改革を進めていった。それは町内全ての小中学校に広がった。今では、全校の先生一人ひとりが、1年に1度か数回、研究授業を通して批評し合い、指導力の向上を図っている。また、町内の全員の先生が集まり、研究授業を通して指導のあり方を深めている。

食事の問題とは何か？

教師たちの努力によつて、授業が「わかる、できる、楽しい」ものに改革されてきても、非行やイジメ、無気力といった子ども達の問題は、まだ残っていた。実は大塚氏は、授業だけを改善しても問題の解決は難しいことを、当初から肌で感じていた。授業中に集中力を失い無気力になる生徒や、全校集会などで倒れる生徒が少なくなかったことから、問題は「食事」にあるのではないかと推測していたのである。

当時は、「早寝、早起き、朝ごはん」などの標語もなく、朝食を食べてこない生徒が多かった。食べてきたとしても、菓子パンやジュースだった。

「前の晩8時ごろに夕食を食べてから、何も食べずに給食の正午すぎまでを過ごす」と、子ども達はおよそ16時間も欠食状態になる。身体に栄養がまわっていない。授業中に無気力になったり、イラ

イラして気持ちが落ち着かない状態になるのは当然だ」と、大塚氏は思っていた。

中学校で開催する球技大会や、陸上競技大会の日。生徒たちが集合する前に、大塚氏は近隣のコンビニエンスストアに車を止め、朝5時ごろから張り込んだ。

「こんな日に親にコンビニに連れてこられる子ども達は、普段から、ろくなものを食べさせてもらってないのではないか。コンビニで買うのは、ほとんどがコンビニ弁当や菓子パン、ジュース……力が出るとは思えないものばかり。そうした買い物をする彼らの顔を覚えておき、後ほど職員会議で彼らの生活態度について尋ねると、ほとんどが非行や教師に暴力を起こしていたり、無気力な生徒だったのです」

ここぞという勝負をする球技大会や、待ちに待った遠足の日でさえ、朝食や弁当を作ってもらえない子ども達。自分で買ったコンビニ弁当や菓子パンでは、「お母さん、今日はどんな弁当を作ってくれたんだろう」という期待はない。帰宅後に、「弁当どうだった？」という親子の会話もありえない。「食」を通じて強くつながるはずの親子の絆は、まったく切れてしまっているのだった。

大塚氏は、家庭の2週間の食事調査も実施した。生徒が各家庭で食べた2〜3日分毎の食材の包装やカラの容器を学校に持ってこさせたのだ。すると、菓子パンや肉、ハムやウインナー、ジュースなどに偏っていることがわかった。

カラ容器を見て、朝ごはんは菓子パン、夜はカレーや焼肉だろうと推測できた。育ち盛りの子ども達には、なんとも貧しい食生活だった。

「子ども達には、カルシウム、ミネラル、マグネシウムやビタミン類が摂取でき、血のめぐりがよ

くなるような魚や野菜を食べさせてくださいと保護者に訴えても、だめなのです。聞いてくれるお母さんはほとんどいませんでした。もちろん『肉ばかり食べさせないで』と言ったところで、何にも効果はありません」

パンからごはん

大塚氏は、考えた。

「親の意識を変えることは難しい。食事の改善を家庭に任せるのは無理だ。肉類は、家庭で食べてもらえばいい。学校では魚や野菜を食べさせよう！」

こうして、「ごはん」と「魚」「野菜」が中心の給食への改善に取り組むことにした。

「ごはんは、カルシウムやミネラルが豊富な青魚で、こども達を救おう！」

PTAなどで保護者に話してもムダだと悟った大塚氏は、まず、生徒たちの意識の改革に取り組んだ。栄養士に教室で「食」についての授業をしてもらったのだ。食育という言葉が普及した今でこそ、「栄養教諭」という専門職ができたが、一九九二年当時、栄養士が授業をするということではなかったのである。

思わぬ対抗勢力は、教師たちだった。「栄養士に授業をしてもらう時間なんかない。授業数が減るので反対だ」。しかし、校長としてその意見はあえて聞き入れなかった。

「栄養士は、食の大切さを本当にわかりやすく説明してくれました。ごはんや魚、野菜にはどんな栄養素が入っていて、その栄養素が身体にとってどれほど大切かを、写真や標本などを駆使して話してくれたのです」

やがて生徒だけでなく教師たちも「食」の意識が少しずつ変わってきた。「次はうちのクラスで、栄養士さんの授業をしてほしい」という要望が、教師たちから出てきたのである。

生徒と教師の「食」の意識の変化を受けて、大塚氏はいよいよ学校給食の改善に取り組んだ。まだ学校5日制になる以前のこと。週6日のうち、5日をパン食からごはん食に切り替え、魚や野菜のおかずを多くする給食に変更したのである。

「ごはんと魚を中心とした給食の内容に、教師たちから少なからざる反対がありました。教師自身も子どもの味覚のまま、揚げパンや肉が好き。魚の味に慣れていないのです。魚なんてまずくて食べられない、と言いました。しかし、これまでのパンと肉に偏った給食では子どもをダメにすると、校長だからこそ強く押し通すことができたのです」

栄養士は、イワシの甘露煮やサバの味噌煮など、バラエティに富んだ魚料理を食べやすく調理してくれた。頭から食べられるように柔らかく煮込んでくれたり、カルシウムや亜鉛、マグネシウムといった魚に含まれるミネラルの重要性を、常に生徒や教師たちにわかりやすく解説してくれたのだ。

生徒はもちろん、教師や親たちも、栄養素が身体に及ぼす影響を理解し、ごはん給食に賛同し始めた。こうして、週5日のごはん給食が定着していった。

より安全・安心な食材を求めて

校長のときは自分の学校だから、思うように事を進めることができた。

しかし、一九九七年に真田町の教育長になり、町全体で給食の改善を進めようとする、小中学校にはそれぞれの校長がいて、教師たちも大勢いる。反対勢力はより大きいものとなった。教育長として、町の小中学校全体の給食を変えることには、はかりしれない苦戦を強いられたという。

教師自身が、パン食や、コンビニ弁当の味に慣れている。親も「給食費を払っているのは我々だ。子どもの好きなものを出せ!」と、強気だ。教師や親、そして生徒たちの意見に従い、栄養士は、揚げパンや中華麺、スパゲティ、ハムやソーセージ、揚げ物などに偏った「喜ばれる給食」を作り続けていた。調理師たちは、米は研がなければならないからパンより手間がかかって困ると言って反対していた。

大塚氏は、町全体の給食改善には、あきらめの気持ちもあつたという。

2006年6月 真田中学校の給食献立表

日	曜	主食	牛乳/小鮎	おかず	エネルギー Kcal	カルシウム mg	タンパク質 g	ちよつと一言 (食事メモ)
1	木	バターライス	○	手作りカレーコロケ トマトサラダ わかめスープ	810	351	30.1	真田中オリジナル、心を込めた手作りコロケを味わいましょう。
2	金	カレー そばろ丼	○	魚のピリ辛焼き 煮びたし 大根と油揚げの味噌汁 サクランボ	811	444	52.2	矢野さん宅で収穫された地物さくらんぼ、香華鍋をいただきます。
5	月	ご飯	○	さんまの甘露煮 ごぼうサラダ 豚汁 杏に豆腐	943	606	42.3	3年2組さんの希望献立。さすが給食委員長のクラス、健康によい和風献立。
6	火	ご飯	○	エビとイカのチリソース ちんげん菜のナムル ワンタンスープ ミニトマト2個	750	347	34.3	中華風でまとめました。20品目の食品が使われています。
7	水	ナン	○	タンンドリーチキン レタスとチーズのサラダ キーマカレー ジョア	920	602	45.1	上小大会がんばれば献立。カルシウムもたっぷり、骨も心もたっぷりするように。
8	木	ソース カツ丼	○	(ヒレカツ) じゃがいもの金平 えのきの味噌汁 くだもの	833	381	36.7	上小大会「勝つ」献立。ソースカツを食べべて全力でがんばれ。
13	火	菜飯	○	たらのマヨネーズ焼き ビーンズサラダ なめこ汁 くだもの	794	390	33.2	たらのようなあっさりとした魚は、ベークドマヨネーズと相性がいいです。
14	水	ご飯	○	ハムエッグ イカのマリネー 肉団子のスープ トマト	776	373	36.3	トマトには抗酸化作用があるリコピンがたっぷり。
15	木	ご飯	○	ますの南蛮揚げ 味噌ドレシサラダ 手作りふりかけ じゃが芋の味噌汁	824	352	46.5	人参の味噌漬け、じゃご、梅、しその入ったふりかけで食欲増進。
16	金	親子丼	○	あじの香味焼き 白菜のごまあえ 豆腐の味噌汁	794	507	41.3	父の日にちなんので親子丼にしました。
19	月	ご飯	○	揚げ豆腐の五目あんかけ 和風サラダ けんちん汁 くだもの	845	621	36.5	保健・給食週間が始まります。内容のそろった朝食を摂って登校しましょう。
20	火	梅ご飯	○	いわしみりん干し 切干大根の煮物 かき卵汁 ヨーグルト	878	761	42.2	中学時代にカルシウムをしっかり摂ることで骨粗鬆症が防げます。
21	水	ご飯	○	ワカサギのカレー揚げ 青菜のチーズあえ うずら豆の甘煮 ワカメと凍り豆腐の味噌汁	805	714	36.6	中学生に必要な一日のカルシウムは男子900mg、女子700mgです。
22	木	ひじき ご飯	○	焼きししゃも2尾 五目炒り豆腐 なすの味噌汁	829	586	40.1	カルシウムは、ひじきや大豆製品にもたくさん含まれています。
23	金	青豆ご飯	○	かわはぎの磯辺揚げ 凍り豆腐の卵とし もずくの味噌汁 ミニトマト2個	804	518	40.4	この一週間はカルシウムを意識しての献立でした。「自分を守ろう」です。
26	月	ピビンバ	○	蒸しぎょうざ ちくわのマリネー 春雨スープ くだもの	880	384	35.7	真田中自慢のピビンバです。楽しくいただきましたよ。
27	火	お茶ご飯	○	手作りさつまあげ こかぶの即席漬 鯛そうめん汁 くだもの	764	338	33.8	2学年中心のPTA 試食会で戦。
28	水	ご飯	○	鮭のハーブ焼き ひじきと厚揚げの炒り煮 カレーうどん汁 くだもの	798	464	36.3	日本型の食事で健康に、量とバランスを給食から学んでほしいです。

しかし、何十種類のパンを買って来て置いておいて、数日たつても固くならない、カビが発生してこないことや、ハムやソーセージの色によさから、使われている保存料や合成着色料が気になって仕方がなかった。このような人工的な添加物は、1食に食べる量だけでは安全なのかもしれないが、これらを日々家庭で食べ、給食で提供していて、子ども達の身体にまったく害を及ぼさないとはい切れない。

「教育長として、町内の子ども達に安全・安心な食材を食べさせなければならない使命がある。育ち盛りの子ども達に、時間の猶予はない」

その使命感が、大塚氏を奮い立たせた。

米に使われている農薬も気になった。安全な米を手に入れるため、長野県内を縦横に走っては、農家を見学した。米にも農薬が浸透している。大塚氏は、何十種類かの米を用意し、虫がわいてきやすい米、すなわち農薬が少ない米がどれかを調べた。

そして、無農薬の農家の米を選んだのだが、いざ購入しようとしたときに、「一農家の利益のために、教育長は学校給食を私物化している」と、叩かれてしまう。それらの農家の米を使うようになると、給食材料の従来の供給ルートに反することから、給食費の補助金が下りなくなるという問題もあった。しかし、あきらめなかった。

教師や保護者の理解を得るため、校長のときに給食の改善にとともに取り組んだ栄養士に、また応援を依頼した。「栄養士の実力には、本当に感心した」と、大塚氏は言う。何度も何度も試食会を開催し、ごはんや魚料理のおいしさを生徒や教師、親に浸透させ、さまざまな栄養素が身体に働く

役割について、彼らに地道に伝えていったのである。特に栄養士と大塚氏が注目したのは、「発芽玄米」である。ごはん給食では、白米に発芽玄米を10パーセント以上加えた。発芽玄米に含まれる成分「GABA（ギャバ）」に着目したのである。ギャバには、脳内の血流を活発にして、酸素の供給量を増やしたり、脳細胞の代謝機能を高める働きがあることがわかっている。脳内のギャバが不足してしまうと、イライラしたり、体調不良を招いてしまうのだ。こうして真田町の小中学校の献立表は、発芽玄米入りのごはんと魚、野菜のおかずで埋め尽くされた。

命の大切さを知らない子ども達

学校教育では、心の教育が足りない――。

給食の改善とともに、大塚氏が校長として率先して取り組んだのが「花壇づくり」だ。

凶悪犯罪を起こした子どもが通う学校を訪れては、殺伐とした学校の風景に驚いた。校内にクローバーを植えて、そこで寝転がりながら、生徒たちが夢を語り合う――そんなうるおいのある学校にしたい！

春、校門のすぐ近くでグラウンドの角の2カ所を花壇にした。サッカーゴールのすぐ脇だ。ほか

にも20カ所以上の花壇を作った。クラスごとに緑化委員も設けた。業者には頼らず、生徒が土を耕すところから始め、堆肥をつくり、苗を育て、水や肥料を与える。水やりをサボる生徒も当然いた。保護者からは「学校でこどもに土方をやらせるなんて」という苦情もあった。しかし、春から夏にかけて、花は見事に咲いた。

サッカーゴールの脇の花壇には、よくボールが入った。ボールを取るために、生徒たちは花壇に入った。花を踏みつけても彼らはお構いなしだった。しかし、それは大塚氏の想定範囲だった。

「花の命の大切さなど、生徒たちは考えもしないことがよくわかりました。しかし、その場所に花を植えた係の生徒は悲しみます。が、自分がしたことで友達が悲しむということすら、生徒たちは想像できないのです」

放課後の部活などで荒らされた花壇を元通りにするため、大塚氏は夜中に、車のヘッドライトをつけながら、倒れた花を数十本こつそりと植え替えた。翌朝になれば、花壇には同じように花が咲いた状態になっている。育てている生徒たちが悲しまないようにとの計らいだ。

校長として全校集会などで話をするときも、「花を大切にしよう」とは、あえて言わなかったという。荒れた生徒たちに、花の大切さを訴えても、まったく耳を貸さないのは明らかだったからだ。花を踏んで悲しむ人の気持ちがわからないということは、人を傷つけても相手の気持ちがわからないことと同じだ。彼らが自分で気がつく日まで、大塚氏は辛抱強く、夜中の植え替えをし続けた。

指導する先生と生徒は、放課後も遅くまで、休日も、ほんとうによく花の世話をした。花壇がほんとうに見事に美しく咲いた。

全国花壇コンクールで文部大臣賞

同じ年の夏休み前、秋用に花壇の植え替えをした。夏休み中は、生徒が当番で花に水をやりに来る。しかも、当番ではない多くの生徒も、草取りや水やりに来るようになった。

夏休みが終わり、秋花壇が見事に咲きだすと、同じサッカーゴールの脇にあった花壇には、ボールが入らなくなった。花を踏みつぶす生徒もいなくなった。生徒たちが、自ら汗を流しながら耕して育てた花の命の大切さがわかってきたのである。その後、大塚氏がこの中学校で校長を務める5年の間、ボールによって折れた花はわずか2本だけだったという。

花壇づくりを始めて2年目には、全国花壇コンクールで県知事賞、文部大臣賞などを受賞。その後も毎年、文部大臣賞相当の大賞を受賞するようになった。

「こども達に、命の大切さが身についてきたことがよくわかりました」

一九九七年に真田町の教育長になると、給食の改善とともに、花壇づくりも町の小中学校に普及させた。「うちの学校には、生徒が花壇をつくる場所も時間もありませんよ」と、大塚氏の提案をはねつける校長もいたが、校長が交代する時期を狙って徐々に進めていった。

「こども達は、本当に花を大事にします。休日、ある小学校へ行つたときに、こども達が花につい

たアブラムシを楊枝で1匹ずつ取り除いていました。『先生にスプレーの殺虫剤をもらえばいいのに』と私が言うと、『花が傷んじゃいますよ』と児童に怒られてしまいました」

子ども達が変わった！——非行ゼロ、不登校も激減

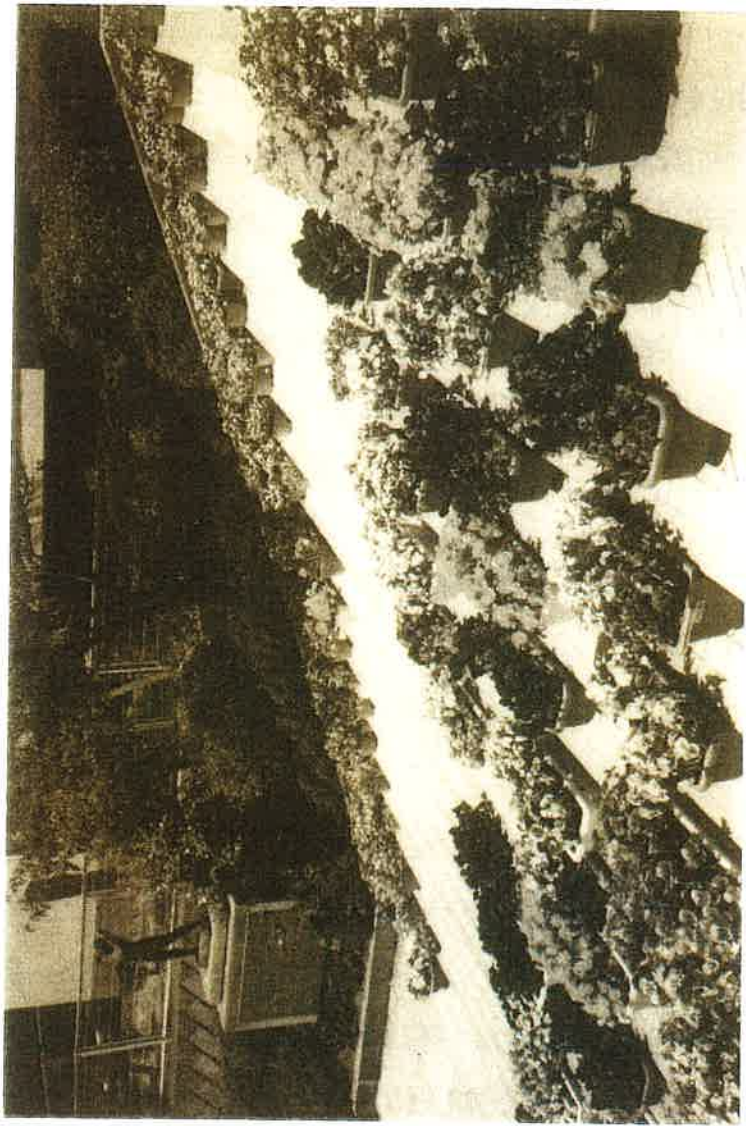
「授業の改革」と「給食の改善」、「学校内にうるおいと癒しを感じられる花壇づくり」の三本柱の成果は、それぞれがうまく融合しながら、顕著に現れてきた。

校長としてこの三つを進めて1年が過ぎるところから、校内にタバコの吸殻がなくなった。イライラしたり、無気力な生徒も減っていた。

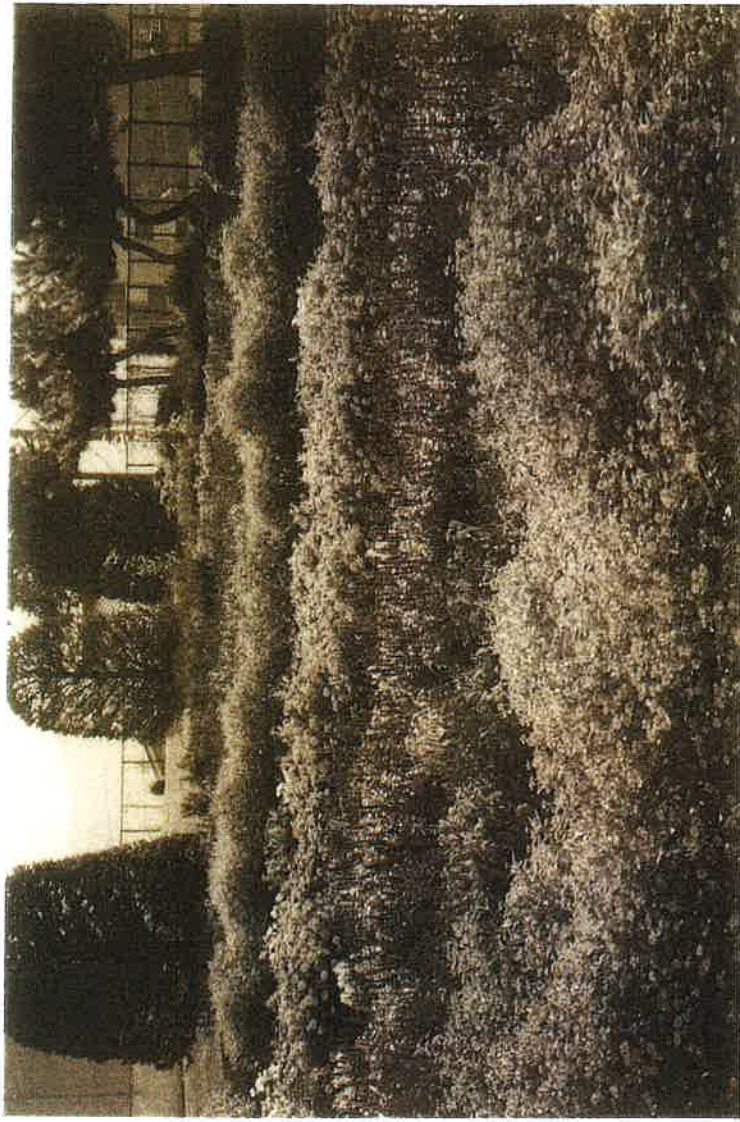
2年目が終わるところには、生徒が起こす非行や犯罪件数がゼロになった。当初、不登校の生徒は学校内に60〜70人近くいたが、まったく学校に来られない状態の不登校は二人にまで激減した。

生徒たちが落ち着きはじめ、学ぶ意欲が高まったことで、こんな変化も現れた。

「校内が荒れていたころは、図書室ががら空きにもかかわらず、本の紛失は年に480冊くらいありました。読まないのに紛失が多い。それが、昼休みに図書室の席がすべて埋まり、床に腰をおろして読むほど、生徒たちが読書をするようになったのです。生徒たちが落ち着きを取り戻してきた



児童たちが育てた花で飾られた、旧真田町 A 小学校の正面階段。



B 小学校では、花壇の花が見事に咲いている。

証拠でした」そして、本の紛失は2年目からゼロか1冊になった。

読書力が高まると、生徒たちは学外でこんな栄光を手に入れる。難関と言われる読売新聞主催の「全国作文コンクール」で、1位か2位に入賞する生徒が現れたのだ。歌を歌うことも達が増え、合唱コンクールでも中部日本大会や東海ブロックで毎年1位に入賞した。数年前までは、生徒の歌声が聞こえるどころか、改造したバイクの騒音が校内に響いていたというのに……。

全国平均を上回った学力

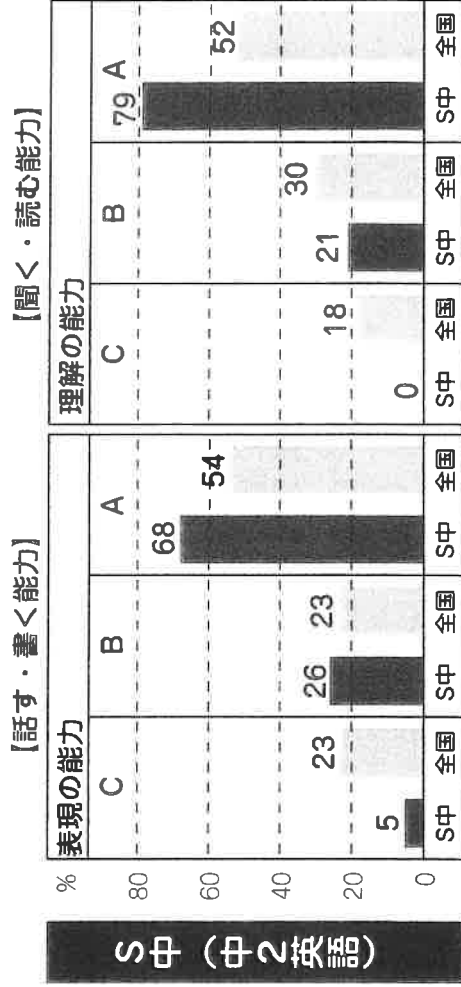
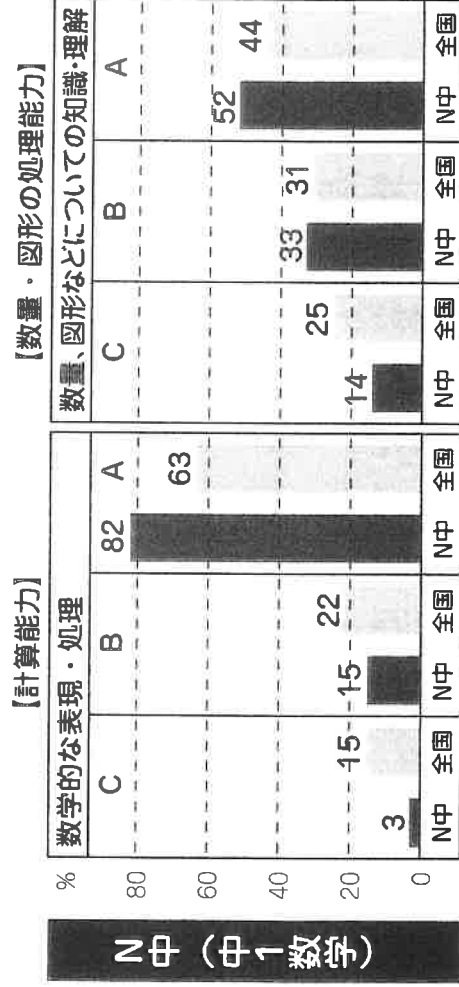
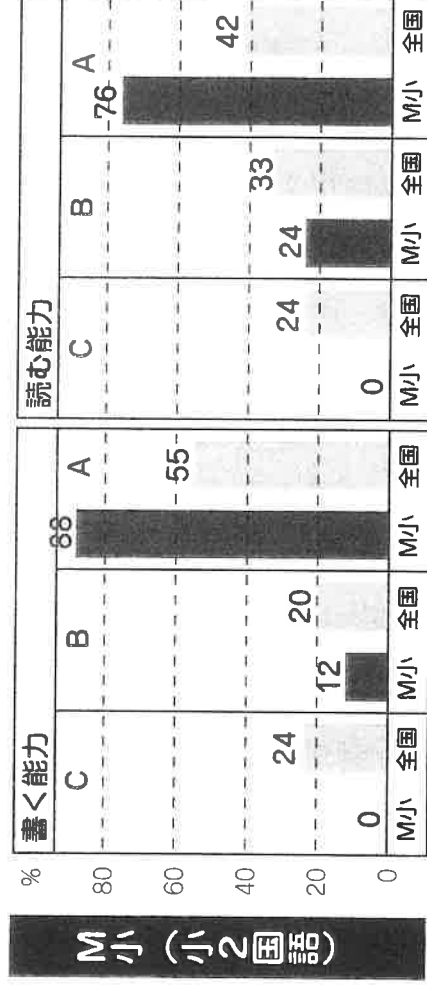
教育長として、真田町全体にこれらの取り組みを進めて以来、成果は着実に現れ、維持されてきた。ここ数年、町内の小中学生による非行や犯罪は万引きも含めてゼロ。小学校では不登校の児童はゼロ、中学校でも数人に限られるという。

学力は、飛躍的に向上した。二〇〇五年に、生徒たち一人ひとりの学習状況やクラスの状況などが分析できる教研式CRT全国学力テストを実施したところ、多くの教科で「学力が高いランク」（図中A）にいる生徒の割合が全国平均より極めて高く、「学力が低いランク」（図中C）にいる生徒の割合は極めて低いという結果が出た。

真田町の学力 [教研式・CRT学力テスト (全国)]

実施：2005年（平成17年）5月

A：学力が高いランク B：学力が中間のランク C：学力が低いランク



二〇〇六年には「ふるさとの田んぼと水 子ども絵画展」（全国土地改良事業団体連合会主催）で、町内の小学6年生の女児が応募8000点の中から第1位を獲得している。

「こどもが悪いのではない」。こども達が見事変わっていく姿を目の当たりにして、大塚氏は確信している。非行やイジメ、キレる、無気力のこども達は、急にその状態になるのではない。家庭で、学校で、大人がそのように育ててしまっているのだ。

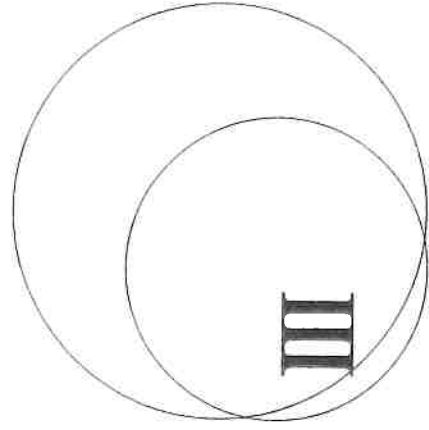
確かに授業にも問題はあったが、家庭でバランスのとれた食事を十分にとっていないこども達には、心も身体も授業を受け入れる体制ができあがっていなかったのである。

給食の改善では、こんなエピソードもある。

東京から転校してきた中学生のある女子は、重度のアトピー性皮膚炎だった。それが真田町の学校で給食を食べ始めてから4カ月ほどで、その皮膚炎が治まったのである。その後、彼女は父親の転勤で大阪へ転校するが、食事が合わず再発する。結果的に、父親が大阪で単身赴任をすることになり、母と二人、真田町の中学校に戻り、きれいな肌に戻った状態で卒業していったという。

「彼女が特別なわけではありません。合成着色料や保存料など人工的な加工が多くなされた食べ物は、表面に表れなくても、こども達の心と身体に何かしらの影響を及ぼしているはずです」

発芽玄米入りのごはんと魚や野菜のおかずでバランスがとれた食事は、体を強くするだけでなく心も安定させる。安定した心で「花壇づくり」にも取り組めば、心身ともに健やかな思いやりのあるこどもが育つ。大塚氏の信念は、見事に証明された。



III

挑戦はまだまだ続く

ごはんはおともも変える！

大塚貞氏は、「授業の改革」と「給食の改善」、「学校内にうるおいと癒しを感じられる花壇づくり」の三つに取り組むなかで、子ども達の変化とともに大人の変わりようにも驚いているという。

給食の改善では、魚料理を好まない教師たちが猛反発していた。

「それは当然のことでした。給食とはいえ、パンや麺類、揚げ物や肉料理など、自分の好きなものとはまったく正反対の食生活を強いられるのですから。子ども以上に長い年月をかけた大人の嗜好を変えるのは難しいことです」

親たちも同じだ。しかし、子どもの変化で、周囲にいる大人たちも変わっていったのである。生徒からは、「お母さんがインスタントのものを買って来なくなった」「産地がどこだか、良く調べている」「虫の食べた野菜を買う」「魚も多く食べるようになった」という話を聞くまでになった。

大塚氏は、凶悪犯罪を引き起こした大人の食生活にも注目している。秋葉原で無差別殺人を犯した犯人のブログでは『コンビニ弁当を買って帰った』という記述を見つかったり、容疑者の自宅のゴミがカップラーメンの容器だらけだと聞いたりする。

その度に、玄米入りのごはんと魚、野菜のバランスがとれた食生活であれば、このような残酷な事件を起こすことはなかったはずだ、という思いを募らせている。

そして実際、旧真田町では大人の犯罪率も減少している。

花壇づくりで企業も変わる

大塚氏は旧真田町での取り組みを普及させるべく、いま、全国を駆け回っている。これまでの真田町での食育活動について、さまざまな場所で講演を重ねているのだ。大塚氏の取り組みは、教育関係者や父兄・保護者だけでなく、企業の経営者の心を動かすことが多い。

大塚氏の話聞いたあるスーパーの経営者は、店頭で「花壇づくり」を始めた。当初、店長や社員からは「なぜ、花を育てなければいけないんだ」という反対意見がほとんどだった。しかし、客の一人がこう言った。「花が咲くのが楽しみだわ」。

花が咲くと、別の客が「お宅のお店はきれいですね」と褒められた。孫を連れたある年配の女性客からはこう言われたという。「孫が、近くの店じゃなくて、お花が咲いているスーパーに行きたいと言うのでわざわざ来ました」。店先の花を見た客の一言一言が、店長をはじめ、社員のやる気に火をつけていったのだ。

300人規模のある工場でも、大塚氏の話から、自主的に七人の社員が花を植えた。工場内に憩いの場所ができたと、昼食を花壇の近くで食べる社員が増えた。通りがかりの人には「きれいな会社ですね」と声をかけられた。従業員の妻らが休日に、昼食を作って夫の勤める会社の花を家族で見学に来るようにもなった。

「たった一輪の花で、大人も変わるのです。人が変わり、会社や組織が変わっていく。その心の変化は子どもと何も変わりません。癒される空間を自分たちの手で作り出す花壇づくりは、心の充実にはもつとも効果的な方法なのです」

これからの私の食育

大塚氏は各地で講演活動をこなすなかで、がつくりくるときもあるという。「食育」がこれだけ声高に叫ばれている今でも、耳を貸さない教育関係者や親が少なくないのだ。

たとえば、学校の栄養士。「うちは給食の残飯が少ない」と自慢げに語っているが、その給食の内容を聞くと、子どもが好きな、菓子パンや中華麺、ウインナーばかり。それでは、家庭で食べるものと変わらず、学校給食の意味がない。栄養士さえもが残飯率の少なさを優先させ、子どもや親の要望を第一に考えてしまっている現状に、食育の形骸化を感じるという。

「パン食や肉食に偏った食事が子どもをダメにします」と講演で訴えても、表情を曇らせるだけの保護者が多いことにも苦しさを感している。その都度、「食育」という言葉が上滑りをするように漫然と広がっているだけで、現状は何も変わっていないことを痛感するのだ。

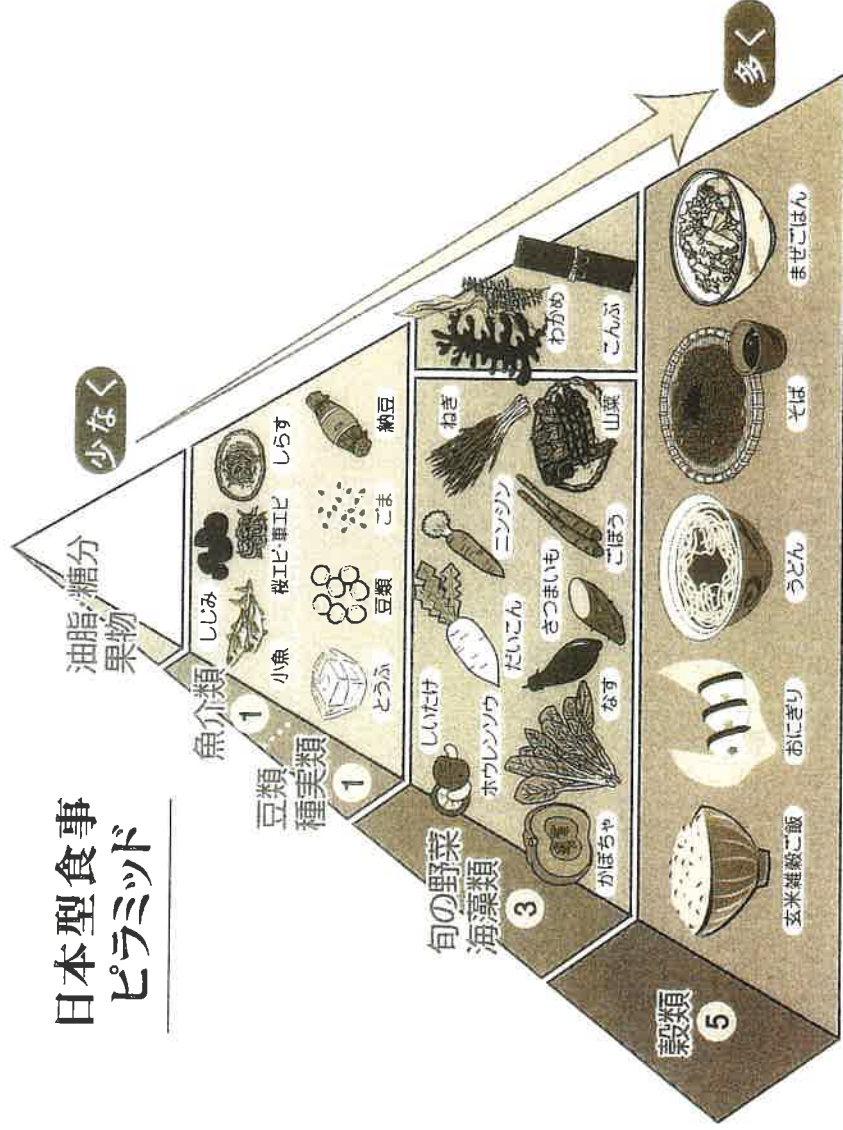
一方で、福井県小浜市や滋賀県栗東市、山梨県山梨市、高知県南国市などでは、ごはん給食が進

（株式会社 玄米酵素がおすすめる）
理想的食事バランス

バランスの目安

1:1:3:5

魚介類 豆類 種実類 野菜 海藻類 穀類



食材の目安 (組み合わせ)

- ま め || 豆類
- こ ま || 種実類
- わ かめ || 海藻類
- や さい || 野菜
- さ かな || 魚介類
- し いたけ || きのこと類
- い も || いも類
- こ うそ || 発酵食品、生野菜

監修 NPO 法人日本総合医学会

大塚 貢（おおつか みつぐ）

1936（昭和11）年長野県生まれ。60（昭和35）年に信州大学教育学部を卒業。中学校教員を経て、都内のビル・マンション建築会社に就職。その後、長野県に戻り、県教育委員会指導主事、中学校教頭を経て、92（平成4）年から校長に。97（平成9）年から旧真田町教育長、2006（平成18）年から合併後の上田市教育委員長に。07（平成19）年に退任し、現在は教育・食育アアドバイザーとして活躍している。



正しい食事を考える シリーズ（1）

ごはんがこども達を変えた！～熱血先生・大塚貢の挑戦～

2015（平成27）年8月20日 第9刷発行

定価200円


発行 毎日新聞社北海道支社
〒060-8643

北海道札幌市中央区北4条西6丁目
TEL 011-281-5252

編集 正しい食事を考えるシリーズ制作委員会

編集協力 株式会社玄米酵素

印刷 メディック株式会社



正しい食事で
日本を元気に!

定価200円