

【特別講演会】

米飯給食と花作りで非行ゼロにした 旧真田町の小・中学校 No.3 (完)



長野県・前上田市教育委員会委員長
食育アドバイザー 大塚 貢

長野県の旧真田町の学校給食の献立に「和食」を取り入れる物語です。「牛乳・パン」の欧米食の流れを「米飯給食」へと大塚先生は奮闘されました。学力向上、集中力アップ、キレル子どもをなくす、花づくりで非行ゼロの町づくりへ、誰もがいっばいの問題意識を感じるお話です。(編集部)

発芽玄米に着目

それからもう一つは、発芽玄米です。これも、大体10%から13%ぐらいです。なぜ、発芽玄米に着目したかという、玄米に含まれているギャバです。これが血管を柔らかくしてくれる、血をきれいにしてくれる。いわゆる、体内の細胞組織を活性化させる。食べることによって、体の新陳代謝をよくして、そして働きをよくしてくれます。今、毎日食べています。

ところが、発芽玄米は高いから、「どうしてそんなもん学校給食で食べられるのか」とよく言われるのです。いま、米は農協から買っています。農家と契約するとたたかれます。農協と契約しても、「一利益団体の利益のために、学校給食を私物化する」とたたかれます。たたかれることはたたかれましたが、農協よりほかに手はなかった。だから、野菜も米もいろいろなものを農協から入れますね。中間マージンは、ほとんどないです。ですから、安く入るから、発芽玄米もこれだけの量を毎日供給できるのですね。

カルシウム・ミネラル・亜鉛

この効果は数字的には私は分かりませんが、かなりの効果は上げているかなというふうに思っています。

カルシウムやミネラルや亜鉛とか、そういうものを摂って、いわゆる細胞を活発化してくれる、あるいは自己コントロールが

できるようになる。だから、さっきお話ししたように、いわゆる自分をコントロールができるようになったことが非行、犯罪が0になった。やっていけないことはやってはいけないと、自分で分かる。抑えられるのです。いけないことを分かっている、大体やっているのです。

だから、対教師暴力も非常に多かった。対友人間暴力も多かった。いじめが多かった。だから、不登校も多かった。校長のときは、不登校が60人から70人おりました。それが、米飯に切り替えたときには2年ぐらいで2人ですね。6、7人が今で言うカウンセリンググループというところへ来るようになった。イライラしないから、いじめがなくなってくるから、学校に来られるようになるのです。それから、キレル生徒がいなくなる。

それからもう一つは、いま農協ですから、無農薬というわけにはいかないですね。農家とは、「無農薬で」とやってきたのですが、低農薬です。米もほとんど低農薬です。それから、野菜も低農薬。特に、大田市場とか神田市場とか、新宿市場の会長や理事長さんたちが来ました。給食も食べて、その後農園へ案内しました。ウリやトマトを育てているところへ案内しました。

そうしたら、その農家の奥さんがウリを出してくれたのです。大皿にいくつも味噌を付けて、あるいはウリの漬けたもの、トマトも出したのです。「うまい」「うまい」と言って食べたのです。全国青果協同組合の会長や副会長さん。大田市場の会長さんた

ちです。「あんた方毎日、扱っているでしょう」と「いや、うまい」。トマトを食べたら、「トマトのほんとうの味ですね」。

それで、どうしてウリがうまいかというところ、消毒してないんです。だから、うどんこ病が出てくるんです。葉っぱのところうどんこ病が出ると、葉っぱを切り取ってしまう。だから、ウリが裸なんです。つるだけ伸びる。葉っぱがそれに少しは付いている。だから、ウリの葉っぱはご存じのように大きいですね。みんな、葉っぱの陰になっている。ウリが裸でそのまま出ている。日がよく当たるから、ウリ自体、非常においしいです。

ねばり強くすすむ

それで、その農家の方が、「じゃ、土を食べてみなさい」。それで、全青連の会長さんたちが土を食べたら、「この土は、うまいね」。私も食べてみたのです。やはり、うまいです。甘いですね。というのは、本当に堆肥を何年か寝かせて、そして化学肥料を使わないで堆肥でやっているから、土が本当においしいですね。

やはり、そういう低農薬、お米もほとんど低農薬で作るから、その結果どういふふうな状況になったかということ、アトピーやアレルギーの子供がほとんどいなくなったのです。

やはり、1食であっても、それから家庭で摂られていないカルシウムやミネラルをふんだんに摂りますから、重度のアトピーやアレルギーがいなくて済みます。

かつて、東京から中学生の女の子が、ものすごく真っ赤に膨れたアトピーで重度の子どもが転校してきました。4ヵ月ぐらいたったら、ほとんどなくなったですね。それで、大阪へお父さんの転勤で行ったんですが、その学校では給食が出る。ものもの見事に復活してしまいました。それで仕方がないから、お父さんは単身赴任で、お母さんと本人は真田にアパート借りて帰ってきました。でもまた数ヵ月たったら治って、きれいになって卒業していきました。

いかに合成保存料や着色料が入ったものが体に影響を及ぼすかという一つの例ですが、これを先生たちや子供は「ハムやウインナーを食べたい」と言って、私にもものすごく文句を言いましたね。これは学校給食、みんな楽なんでしょうね。フライヤーの中に入れて、パッと揚げてあるのです。1人3枚なら3枚、ウインナーが1人2本か3本付ける。そこへ菓子パンを付ける。あと、キャベツの刻んだのがある。

子どもは喜んで食べるし、先生方も食べる。ところが、私はこれをやめた。このハムはいい色していますね。これは加熱してありますね。肉は加熱すれば黒茶色になりますね。

こういうように、みんなここに、ちゃんと書いてありますね。このきれいな色は、亜硝酸ナトリウムです。こういうようにみな合成保存料、合成着色剤が含まれてきているものを家庭でも食べ、学校でも食べる。体にいいわけじゃないですね。

だから、亜硝酸ナトリウムは、これは発がん性が非常に高いですね。でもこれ一つでは含んでいる量は基準値以内です。ところが、家庭でもこれを食べ、学校でも食べて、毎日、これが積み重なっていったときに非常に体に影響を及ぼしてくると思うんです。だから、いま大腸がんやなんか非常に増えてきますね。

だから、真田町の場合は全部調味料を昆布、煮干し、シイタケから取ってあるんです。醤油も、みんな低農薬の地場産の大豆から取った醤油、味噌です。だから、合成保存料、着色料を含んだものは学校給食でほとんど使っていないです。

学校給食のあやうさ

ところが、最近ひどいですね。今度の中国の天洋食品などはメタミドホスの入ったものを学校給食にもものすごく使っているのです。家庭でも使っているんだから、学校給食でももちろん使っている。北海道なんかは、本当に天洋食品のものを多く使っておりますね。それで、北海道の教育委員

会の幹部は何と言っているかという、「天洋食品の物を使って何で悪い」「中国食材を使って何で悪い」と日経新聞に出ておりました。

あれだけ危険視をされているものを、何で学校給食でそういう危険な食材を扱っているか。結局、子どもの健康というものはほとんど考えていないですね。いかに楽しんでできるか。調理士が、調理が楽しんでできるか。だから、私のときも、調理士のものすごい反対がありました。手間がかかる。だから、反対する調理士には辞めてもらいました。今は、本当にやる気のある調理士がやってくれています。

調理に時間がかかると言います。フレックス勤務にすれば良い。一部の人が朝早く来て、仕込みを全部やる。それで、8時半になったときに、全員そろったときに、もう仕込みは全部済んでいますから、そこから「用意、ドン」ですから、調理時間がうんと長くなるんですね。

その早く来た方は、早く帰ってもらおう。もう3時半か、4時ごろには全部給食の食缶もみんな洗って済んでいます。後は、お話ししているだけです。それで、5時までいる。そんなばかな時間の使い方はないですね。だから、早く来た方は、早く帰ってもらって、それで遅く後から来た方は5時までちゃんと働いてもらうというふうに調理の時間をかけて、できるんですね。

それが学校給食でもそうですが、安全に不安な中国などの食材を使う。特に北海道なんかは、玉ねぎや野菜が豊富に穫れますね。それも皆、穫れ過ぎると去年あたりはブルドーザーでつぶしてしまう。ああいうことは、もったいないと同時に安全なものをどうして食べさせるようにしないのか。真田町の場合は、そういうものを食べません。だから、アトピーやアレルギーが非常に少ない。

それからもう一つはそこにも書いてありますが、3番の③（前号の7頁）、中性脂肪の子供、それからコレステロールの高い子供がほとんどいません。高血圧もいない。

信州大学の医学部で、去年長野県の中学生の血液検査をしました。抽出ですが、全体のようにすは分かると思います。何と36.9%が高脂血症、高コレステロール、高血圧です。もう成人病予備軍です。私は、30%ぐらいにはなってきたのかと思っていたものが36.9%です。みんな、やがて、糖尿病あるいは生活習慣病ですね。

治療費がこれからうなぎ上りに上がっていくでしょう。いま、36兆円ぐらい、健康保険の料金がかかっていますね。とても、これから足りなくなって、いわゆる後期高齢者からも金を巻き上げる。あるいは、消費税を上げて医療費に回すということしか考えていない。取ることよりも、ならないことにどうして考えていかないのか。

農業がだめになる。どうして日本の有り余っている米を学校の給食で使っただけでも、私は自給率はかなり上がる、そして、子供たちが米に慣れてくれば、家庭でも食べるようになる。また、自給率が上がる。そうすれば、当然野菜もそれに付随して食べるようになる。パンだったら、絶対食べないですね。ハムとウインナーとジュースになる。

だから、野菜の摂取基準量は350mgですが、長野県の20歳代の人たちが摂っているのは220mgですね。全く少ないです。

それをどうして、政府が具体的に自給率を上げる手立て、あるいは日本のお米を、野菜を具体的に食べるように取り組んでいないのか。文部科学省や農林水産省は、北海道の捨てている玉ねぎを、あるいは、釜石や宮古で獲れたサンマを海にみんな捨てていますね。あのサンマを学校で、給食で食べるようにすれば、水産業者も救われるし、自給率も上がるし、日本の子どもの体までよくなる。そういう具体的な手立てを全く講じないところに私は大きな問題があると思います。

いわゆる、中性脂肪の子どもはほとんど治っています。特に、この前国会議員や大学の先生たちが来たときに、最初に言ったのは「太った子どもがいないですね」と言い

ましたね。かつては、ミニ小錦みたいな子がいっぱいいました。それで、歩くのはこういう歩き方をするのですね。今は太っていても、非常に固太りの子どもなのです。やはり、コレステロールの高い子どもとか、高脂血症の子どもはいなくなりました。それは大きな収穫です。

私に取り組んできたことなんて、ほとんど理解してもらえないですが、資料の2の2と2の3を見ていただきたいです。ここに、岩手大学の沢田博さんという教授ですが、この先生が盛岡の少年院に入っている子どもたちの食の調査をしました。資料の2の2です。そこにKという中学生の子どもの食事を見ていただくと、朝食はほとんど食べない。昼食は、この学校は弁当です。給食はないですね。ハンバーグ、ソーセージ、コロケ。肉ですね。それで、間食はチップス菓子、チョコレート、アイスクリーム。砂糖ですね。夕食は焼肉。

添加物の影響

こういうふうに、犯罪を犯している子どもと私が16~17前から取り組んできたそれと、食事が同じなんです。私が言ったことなんて信用されませんが、こういうデータが出てくれば、ある程度、裏付けができるんじゃないかなと思います。

それから、2の3を見てください。これは上智大学の福島章さんという精神医学の先生です。メキシコの輸出用の多い野菜を作っている。だから、農薬を多く使っているところの子どもと、自家用の野菜しか作ってない、そういうところの子ども、4歳と6歳の子どもに人の絵を描かせたら、4歳から5歳になる子どもですが、農薬の使っていないところは人の絵になっていますね。手も足も描いている。ところが、農薬を多く使っているところは人の絵になっていない。

6歳から7歳になっている子どもは、農薬を使っていない所はへそまで描いています。指まで描いてあります。足の指まで描いています。ところが、農薬を多く使っている

ところの子どもは人の絵になっていない。

いわゆる自然に、脳が変調を来してきているという、これは証拠ではないかなと思います。ですから、中国の農薬の含まれたものを、うまければ、安ければそれでいいという発想で学校給食で行い、家でもやっていけば、私は、学校給食では本当に子供たちに安全なものを食べさせなければ、このメキシコの子どもと同じような状態に日本もなってしまうのではないかと危惧します。

特に、2月13日に千葉県捜査一課が中国のギョーザについて結果を発表しました。あの5人が、入院して、5歳になる女の子が長期入院しました。あのギョーザは、皮の中に3580ppm、具には3160ppm、1g中に入っていた。ギョーザ1個で計算すると45mg、メタミドホスが入っています。

そこで、人間のメタミドホスの安全値は50kgの人で、0.15mgなんです。これは新聞でもいろいろ報道した結果が0.15mgのところギョーザ1個で45mg入っています。300倍です。千葉大学の薬学の先生は、「命あったのが不思議だ」と言っております。ここまでいなくても、中毒症状を起こさなくても、こういうものが非常に入っている危険性があるということが分かっているのです。

私がよく学校や給食センターへ行ったら、あいさつする前に調理場のごみ捨て場、倉庫に向かうのです。段ボールがあります。そこへ行って、その段ボールを調べるんです。まず、ギョーザとか、イカの空揚げとか、ロールキャベツ、うなぎ、あるいはハンバーグ、中国から来ているものが非常に多くありますね。あるいは、焼き鳥などはタイです。

----- 中略 -----

大塚先生の話はさらに、「自給率と日本の将来」「子どもの事件簿・現場の学校風景」と続きます。子ども達が悲しくも事件の被害者となったり、加害者として結末したプロセスを、「食」の観点から問題視されて

きました。

現場に、その地域に足を運び、近所の方

からも話を聞き、「食と問題行動」を訴えておられます。

子どもの事件簿

奈良県	新聞配達員 小林某	小学生を誘拐・殺す
大阪府	教育大学附属池田小学校事件	(2001年6月8日)
秋田県	畠山某	藤里町・大澤橋
兵庫県	T中学	酒鬼薔薇聖斗
長崎県	M新聞記者の子ども	6年生女兒 ナイフでメッタ刺し
福島県	会津の金山町	子どもが母の首
埼玉県	東武東上線/成増 S工業の社員寮	父母 包丁で刺す ガス爆発
奈良県	田原本町 T学園	放火 母と子ども
京都府	京田辺市 中卒の女学生	警察官の父 刃渡り11センチ
長野県	上記の6日後 中3の男子	父44歳 刃渡り15センチの斧

最後に次のお話で「特別講演」を閉じたいと思います。(この項・編集部)

花のある学校へ

これが真田町の学校ですが、やはり荒れていたときは花一輪ありませんでした。

校長に「こんな状態ではだめだ」と、「花を作ったりして、心の教育を！」と言ったんですが、「花を作る場所どこにありますか」「なかったら考えれば…」。

校長も教頭も作る気持ちが何もないですね。だから、その校長、教頭もおさらばしてもらいまして、新しく来た校長に言い含めてやってもらったんです。本当に、子ども達は花を大事にしますね。命あるものをね。

去年の秋の日曜日に、A小学校のところを通ったんです。菊の大輪を育てています。

子ども達が来ていて、見ると、花の下にティッシュペーパーを置いて、楊枝でアブラムシをポイとそこへ一匹ずつ落しているんですね。下へ落とすと広がってしまう。

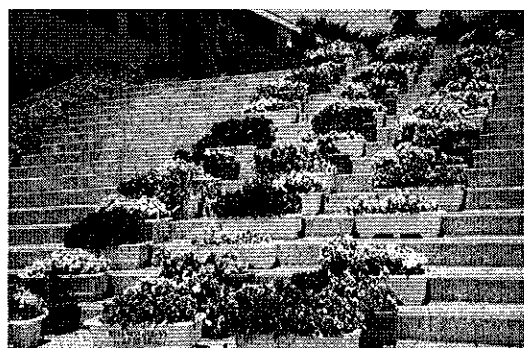
「そんなことやらないで、先生に殺虫剤のスプレーを買ってもらってシュッとやれば、みんな死んじゃうよ」と言ったら、「何を言

うんですか。花がみんな傷むじゃないですか」。

花が傷むという、そういう気持ちが子ども達に育っているんですね。日曜日に誰も見ていないのに来て育てているんですね。

土から作っている。堆肥も作っている。種をまいて、苗を育てる。一本も苗は買ってきておりません。本当にきれいだと思いますね。小学校の子ども達が育てている花とは思えないですね。

この学校も荒れているときは、ススキの大株がうっそうと茂っていた。



真田町 A小学校

前からいた校長に「これではだめだ。」と言って、「そのススキの株を取って草を取って、もっと学校に潤いがあるようにしましょう」と言っても、「そんな暇どこにありますか」。そのくせ4時55分になると、みんな、「用意、ドン」で帰ってしまいます。全然、教え方の



真田町 C小学校

勉強なんかしないで帰る。

だから、新しく来た校長にやってもらったんです。

これ、どうですか。子どもが育てている花とは思えますかね。

夏の暑い日に午後3時半頃行くと、子どもがお母さんにお姉ちゃんと車に乗せてもらって来て、お母さんとお姉ちゃんは本当に汗ふきふきながら、枯れた花や草を取って

いるんです。

3年生の男の子はホースを使えばいいんですが、ホースを使うと引きずるから、花を傷める。1本、1本、水を入れたじょうろで丁寧に水をかけてやっているんです。いわゆる花の命を大事にする心が食と共に心を育てることによって、子どもの心が育っているのです。

以上

資料2-2

K(中3)

朝食…たいい食べない。登校途中で炭酸飲料かコーヒー牛乳を飲む。
 昼食…友だちの弁当を食べるか、友だちにパンを買わせていた。
 間食…パン、チップス菓子を2袋、ジュース、カップヌードルなど。
 夕食…家では食べない。友だちの家で食事するか、喫茶店でえびピラフかグラタン。
 寝るまでにジュースとチップス菓子。ジュースは1日に5~6本。

T(中3)

朝食…ほとんど食べない。
 昼食…弁当(おかずハンバーグ、ソーセージ、コロッケなど)と牛乳1本。
 間食…チップス菓子、チョコレート、アイスクリーム、炭酸飲料10、即席めんなど。
 夕食…おかずは焼肉、コロッケ、サラダなど。寝るまでにチップス菓子。

出典

「子供も大人もなぜキレる」
 岩手大学教授 大沢 博著
 ○盛岡少年院に入院している生徒の入院前の食事の調査

資料2-3



出典

「子どもの脳が危ない」
 上智大学教授 福島 章著
 ○メキシコで農薬不使用地帯と農薬多用地帯の子どもの脳への影響