

和食給食

食べて学ぶ日本の文化

農林水産省



もくじ

- 3 和食の「骨格」を知ろう
- 9 和食給食を推進するための6つの提案
- 11 和食給食の進め方

〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕

- 13 「出汁」を知り、「出汁」で味わう和食 （東京都中央区立泰明小学校×銀座 小十 奥田透）
- 17 大量調理向きの出汁の引き方
- 19 子どもが作れる、家庭に届く和食 （東京都足立区立鹿浜第一小学校×日本料理 賛否両論 笠原将弘）
- 23 和食の調理の基本を知る （東京都世田谷区食育研究会・千葉県山武郡市教育研究会学校給食部会×御料理 与志福 高橋憲治）
- 25 和食の多様性を学ぶ （沖縄県那覇市立金城小学校×旬肴 ひとしずく 西中園論）
- 27 教育委員会の後押し （千葉県船橋市立金杉小学校×鈴なり 村田明彦）
- 31 郷土愛を刺激する （熊本県熊本市立白坪小学校×お料理 宮本 宮本大介）
- 33 器を通して知る 自然を尊重する心 （石川県小松市立芦城小学校×日本料理 梶助 梶太郎）
- 35 和食給食を栄養士が牽引する （神奈川県横浜市立平沼小学校×日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎）
- 37 「和食」を自発的に児童が伝える （千葉県市川市立行徳小学校×鈴なり 村田明彦）
- 39 骨つきの魚に慣れる方法 （宮城県仙台市立高砂小学校×日本料理 おかざき 岡崎敏彰）
- 41 支えあう給食 （長崎県学校栄養士会×泰泉閣 上船昌幸）
- 43 和食力を高める （岩手県盛岡市立河北小学校×御料理 寺沢 寺沢勇人）
- 45 冷めにくい和食 冷めてもおいしい和食 （北海道旭川市上川管内学校給食研究協議会×川基本店 本間勇司）
- 46 究極の和食給食を目指して （京料理 たか木 高木一雄）
- 53 和食給食 F A Q

〔企業と連携した和食推進の取組〕

- 57 1 お節料理を学び、味わい、新年を寿ぐ （東京都町田市立小山田南小学校×フジッコ）
- 59 2 和食における砂糖の役割を知る （神奈川県横浜市立いずみ野小学校×三井製糖）
- 61 3 節分に大豆のチカラを感じ、学ぶ （岡山県岡山市立桃丘小学校×マルヤナギ）
- 63 4 低コストでもおいしい！学校給食向けの出汁の引き方 （マルトモ）
- 64 5 お米の国の学校給食 （アイホー）
- 6 赤飯が邪を払い、福をもたらす （アルファー食品）
- 7 器が伝える「自然の尊重」 （三信加工）

- 65 和食継承推進協議会での意見・提言
- 67 和食給食応援団の「いままで」と「これから」

「自然を尊重する心」を育む

「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことに端を発する「和食給食応援団」。その取組も2年目を迎えました。

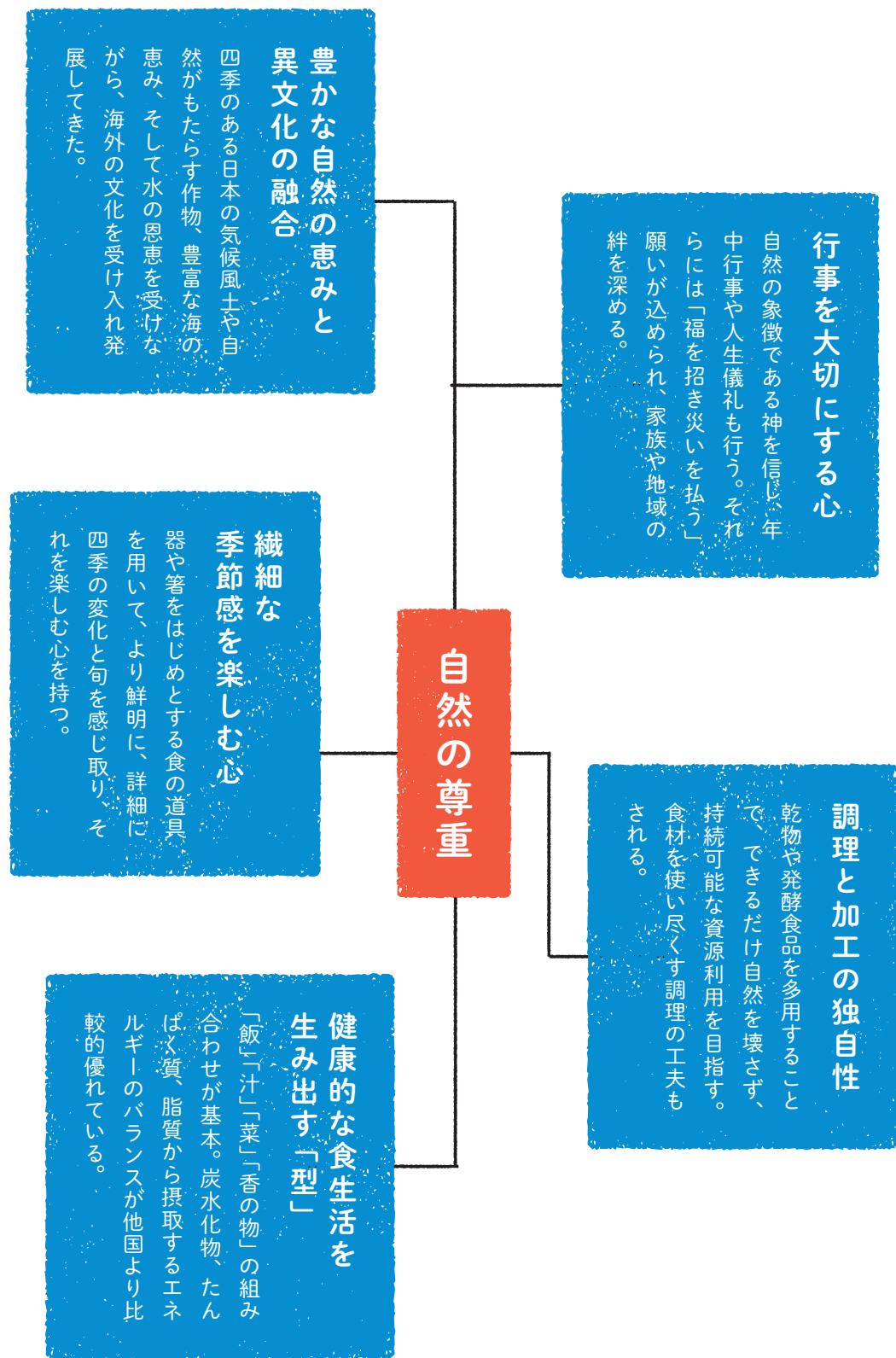
学校給食に2年間向き合ったことで、学校給食の現状が少しずつ見えてきました。当初は和食の魅力を伝えることに重きを置いてきましたが、回を重ねることに、あることに気付きました。それは、全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様と共有したいのは、「和食」の根幹である「自然の尊重」という考え方だ、という点です。

私たちを取り巻くすべての物事にカミ（神）を感じ、暮らしの些細な事象に感謝し、自然の恵みによって生かされていると感じる。そういった謙虚な気持ちがある日本には必要なのではないでしょうか。そして、そのことを児童生徒へ確実に伝えることが出来るのが、学校給食なのです。

本冊子では「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食継承のための青少年等への情報発信事業」において、全国の和食料理人が学校訪問や調理講習会を通して、学校給食における和食提供の課題に取り組んだ成果を紹介しています。本冊子をお読みいただき、児童生徒に和食を提供して頂きながら「自然を尊重する心」を育む一助となれば幸いです。

和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに？」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういうものなのでしょうか。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



こちらの本の内容を元に構成しています

『和食とは何か』

和食の文化的背景、内容、特徴などを多様な切り口から解説。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を保護し伝えていくための、守るべき基本を収録する。給食や食育現場で役立つさまざまなヒントが見つかる一冊。

監修：一般社団法人 和食文化国民会議 著者：熊倉功夫、江原純子 発行：思文閣出版 定価：900 円（税別）

米も大根も、元は外来種！豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

昆布と軟水

水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすいとされていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、平成 27 年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んで出汁の効いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHO の基準でカルシウムとマグネシウムの量が 120mg/1L 未満の水

日本の近海は魚の宝庫！約 4,200 種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約 90% は 8 種の魚で占められています。日本では、なんと 28 種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

日本の海産資源

4,200 種

さまざまな調理法



たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。青菜や蕎麦を茹でた後、アクの除去や歯触りをよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「浸し物」(お浸し)は、水に恵まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まったと考えられています。

四季

があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、雑穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外にも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやトンかつは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば、一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。水は豆腐などの加工技術や煮る・蒸す・茹でるといった調理法を発達させました。出汁のうま味を引き出しやすい軟水の地域が多いことも、和食と強い繋がりを持っています。このように、日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら発展してきたのが和食（＝日本の伝統的食文化）なのです。

正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

お雑煮



お雑煮（年中行事） お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。神の魂の象徴である丸餅を食べることは、神の力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました

お食い初め



お食い初め（人生儀礼） 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦労しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かせず添えられます

五節句カレンダー

1月7日

【人日・じんじつ】

七草の節句

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日

【上巳・じょうし】

桃の節句 雛祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日

【端午・たんご】

菖蒲の節句

粽（ちまき）や柏餅を食べて健康を願う

7月7日

【七夕・しちせき】

七夕祭り 星祭

索餅（さくべい）と呼ばれる細い麺で無病を祈願

9月9日

【重陽・ちやうよう】

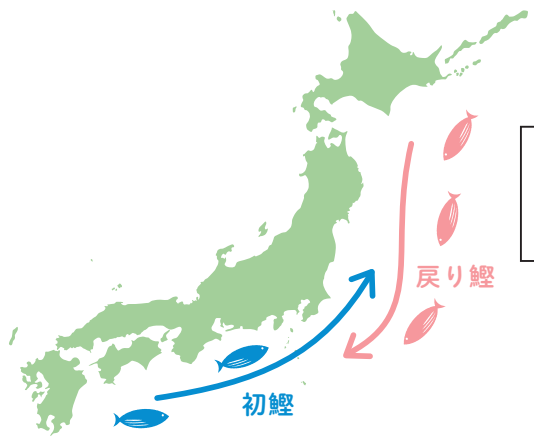
菊の節句

菊酒を飲んで不老不死を願う

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

鯉の旬



4～5月頃
初鯉

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鯉を初鯉といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9～10月頃
戻り鯉

東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鯉が戻り鯉。あっさりした初鯉に比べ、「トロ鯉」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鯉の名残りともいえるでしょう

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。



桜のあしらいの器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます

和食

を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めている家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度で新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じてこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じて作り上げてきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった「嫌い箸」などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な図柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。

乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

味噌

代表的な発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般的な大豆、米麴で作られる米味噌、米麴の代わりに麦麴を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

多く

の人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬の食材が乏しい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言え、まず

は乾物。比較的湿度の高い日本では、乾物を作る際途中で腐らないよう工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内蔵を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物が作られています。また、酢、醤油、味噌、酒、みりんといった和食の基本的調味料も、米、麦、大豆などの食材を発酵させることで

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から生み出されました。野菜類の漬物や、鮎、鮎などの魚介類で作られるなれずしは、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされていました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んできたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。

信州味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます

信州味噌

仙台味噌

仙台味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます

西京味噌

西京味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
関西地方を中心に作られる、米麴が多めの白味噌。甘みが強く、塩分濃度が低めです

八丁味噌

八丁味噌（豆味噌）
原材料：大豆・塩
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい

麦味噌

麦味噌
原材料：大豆・塩・麦麴
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

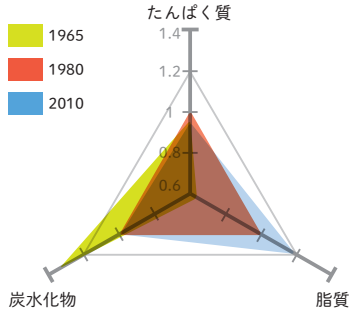
受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

和食の基本構成



向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです

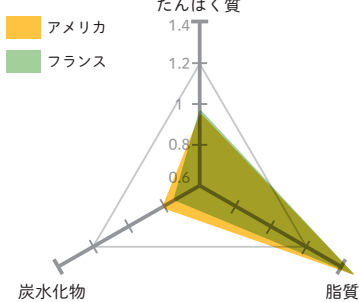
日本での PFC バランスの変化



1965 年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980 年は非常に理想的な配分に。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010 年時は欧米型に近づきつつあります

米・仏の PFC バランス

(2005-2007 年)



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされる C (炭水化物) 50 ~ 70%、F (脂質) 20 ~ 30%、P (たんぱく質) 10 ~ 20% の範囲が 0.8 ~ 1.2 に収まるように指数化した

PFC バランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。PFC の P は「Protein (たんぱく質)」、F は「Fat (脂質)」、C は「Carbohydrate (炭水化物)」の頭文字で、PFC バランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るには、PFC バランスがたんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60% が理想的とされています。

「飯」

「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬物)」から成る構成

は、平安末期頃に成立し、今なお続く和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯であるなど地域により内容差はあるものの、構成要素は常に変わずに継承されてきました。この型が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。御飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせるができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえるでしょう。主菜が何であれ、たっぷりの野菜と御飯、味噌汁を合わせれば、現代の和食の構成が完成するといえるかもしれません。健康的な観点からみても、御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせた副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もともとバランスがよかったのは、1980 年頃の日本人の食生活。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されていました(上記表を参考)。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道といつて間違いありません。

和食給食を推進するための6つの提案

「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食継承のための青少年等への情報発信事業」を通して、和食が提供しやすくなるポイントが見えてきました。児童生徒が文化としての「和食」への理解を深めるきっかけとして、本冊子を活用してくだされば幸いです。

現状を把握する

学校給食の献立立案で、過去の慣例に従った献立を見かけるケースが少なくありません。しかし、その献立は児童生徒の現状を正確に把握した結果に立案されたのでしょうか？ まず、児童生徒が学校外でどんな食生活を送っているのかを把握してみてください。和食給食応援団が全国の学校に訪問した際に行った調査では、夜は比較的御飯を食べていますが、朝食にパンを週4回以上食べると答えた

児童生徒が42・5％、そのうち21・6％は週6回以上パンを食べると答えました。

また、博報堂生活総研の調査によれば「お節料理を食べる」と答えた人の割合は1992年に86・6％でしたが、2014年は71・7％に減ったそうです。家庭で和食を食べる機会や、年中行事・旬の食材に触れる機会も減るいっぽうの児童生徒にとって、学校給食での主食や献立内容の重みは増えています。

おいしくつくる

おいしくつくるというのは、学校給食の衛生管理、栄養摂取、アレルギー対応の次にくる基本的な要素ではないでしょうか。どんなに素晴らしい和食給食でもおいしくなければ児童生徒は食べられませんし、将来自分で作り

たいという意欲に駆られることもないでしょう。栄養教諭・学校栄養職員の皆様にあって、おいしい給食をつくる際にはレシビ研究はもちろん、チームを構成する調理員さんとの連携が重要になるはずです。和食

給食応援団は全国の様々な学校給食調理場に入りますが、声がけを徹底していて、活気に満ちた給食調理場であるほど、給食がおいしいと実感します。チーム作りはどんな仕事でもその結果の良し悪しを左右するのではないのでしょうか。

「型」を大切に

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる献立が和食の基本形とされています。この中で最も大切にすべきが「御飯」であり「汁物」です。学校給食では、食器の関係で「汁物」を優先するか「おかず」を優先するかで判断を迫られる際が

ありますが、平安時代末期ごろから成立してきたこの基本形において、汁物が無かったという時期はないといわれています。御飯に具だくさんの汁物を提供しておかずの代わりにするなど、食器の数に合わせて献立を組み立てても良いのではないのでしょうか。

残食を恐れない

和食給食応援団が全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様に行ったアンケートで「和食が出せない理由」を伺うと、「残食が多く出る」が2位に入ります。まずは児童生徒が和食を食べ慣れるように定期的に和食を提供し続けることで、残食量に変化が現れるかもしれません。

逆説的なのですが、和食献立を提供し続けることで、児童生徒は和食に慣れていくものです。実際、出汁の味をおいし

限界を設けない

和食給食を提供しようと思った際、様々な課題が立ちほだかります。全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様を対象に行ったアンケートの結果によると「和食献立のレパートリーが少ない」「残食が多く出る」などの声が多く見られましたが、これらの課題を限界と思い込み諦めてしまっていないでしょうか。実際にはどんなに頑張っても

きないことはあるかもしれませんが、しかし、常に解決策を模索し、乗り越えようとする姿勢を大切にしたいと思っています。和食給食応援団の活動の中でも、変えられないものだと考えていたものが実は「慣例」にすぎなかったという話を多く聞いています。今の状況を「当たり前前」と思わずに、まずは行動してみたいかがでしょうか。

自然を尊重する心を育む

和食給食は、ただ和食の給食を提供したり、年中行事を伝えたりすることにとどまりません。前項でも紹介した通り、和食とは「自然の尊重」そのものです。自然を尊重する心は、季節への感謝、食材への感謝、調理する人々の営みへの感謝に繋がるのではないのでしょうか。また、自

然を理解し尊重する精神を養う上で、児童生徒が和食の給食を通じて、四季折々の食事や行事について学ぶことが重要と考えます。旬の食材の説明や、節句といった年中行事のあらまじなど、立案した献立の背景にある情報を献立とともに伝えることも大切です。

具体的な進め方

小学校
低学年

- 調理に関わる方への感謝の気持ちを持つ
- 箸の持ち方や食器の置き位置の認識などの基本的マナーの理解と実践

小学校
中学年

- 食材の生産者への感謝の気持ちを持つ
- 御飯があって、汁物があって、菜があるという型の理解と実践
- 汁物、主菜、御飯と、バランスよく食べる食べ方の理解と実践（口中調味）
- 食材の旬の理解

小学校
高学年

- 五節句等の年中行事の理解
- 地域に伝わる郷土料理や地域で生産している食材に関心を持ち、郷土に愛着を持つ
- 煮るや焼く、蒸すなどの多様な調理法の理解とそれによる食材の変化の理解

中学校

- 五節句等の年中行事の理解と、行事食の意味や歴史との関連性の理解
- 料理で使われる素材の組み合わせの狙いを読み取る力の習得
- 郷土の素材や食材の旬（はしり、旬、名残り）に関する知識の習得
- 望ましい食生活について学び、自ら実践する力の習得

具体的なアイデア

学校現場では、食育の年間指導計画を学年毎に作成していると思います。その中の教科との関連も考えると良いと思います。

- 小学2年生 生活科で「春をさがそう」-----→ 季節の食べ物を知る
- 小学4年生 国語「姿をかえる大豆」-----→ 味噌についての理解
- 小学5年生 家庭科「ごはんのみそ汁」、総合学習「米作り」-----→ 米についての理解
- 中学3年生 「郷土食や行事食」-----→ 郷土食や行事食の理解

和食給食の進め方

「和食給食を進めるための6つの提案」でも述べたように、和食給食を進めるにあたり「自然の尊重」がポイントになると考えています。食事が自然の恵みを受けて成り立っていることへの理解を深め、自然を尊重する精神を養うには、まずは和食を食べ慣れることが大切です。そのうえで、四季折々の行事で振る舞われてきた和食を実際に体験したり、食材の季節感（旬）を理解したりすることが重要なのではないのでしょうか。そのために、おいしく、学びのある給食を提供することが必要です。

和食給食を進める目的

「自然の尊重」の精神を伝える

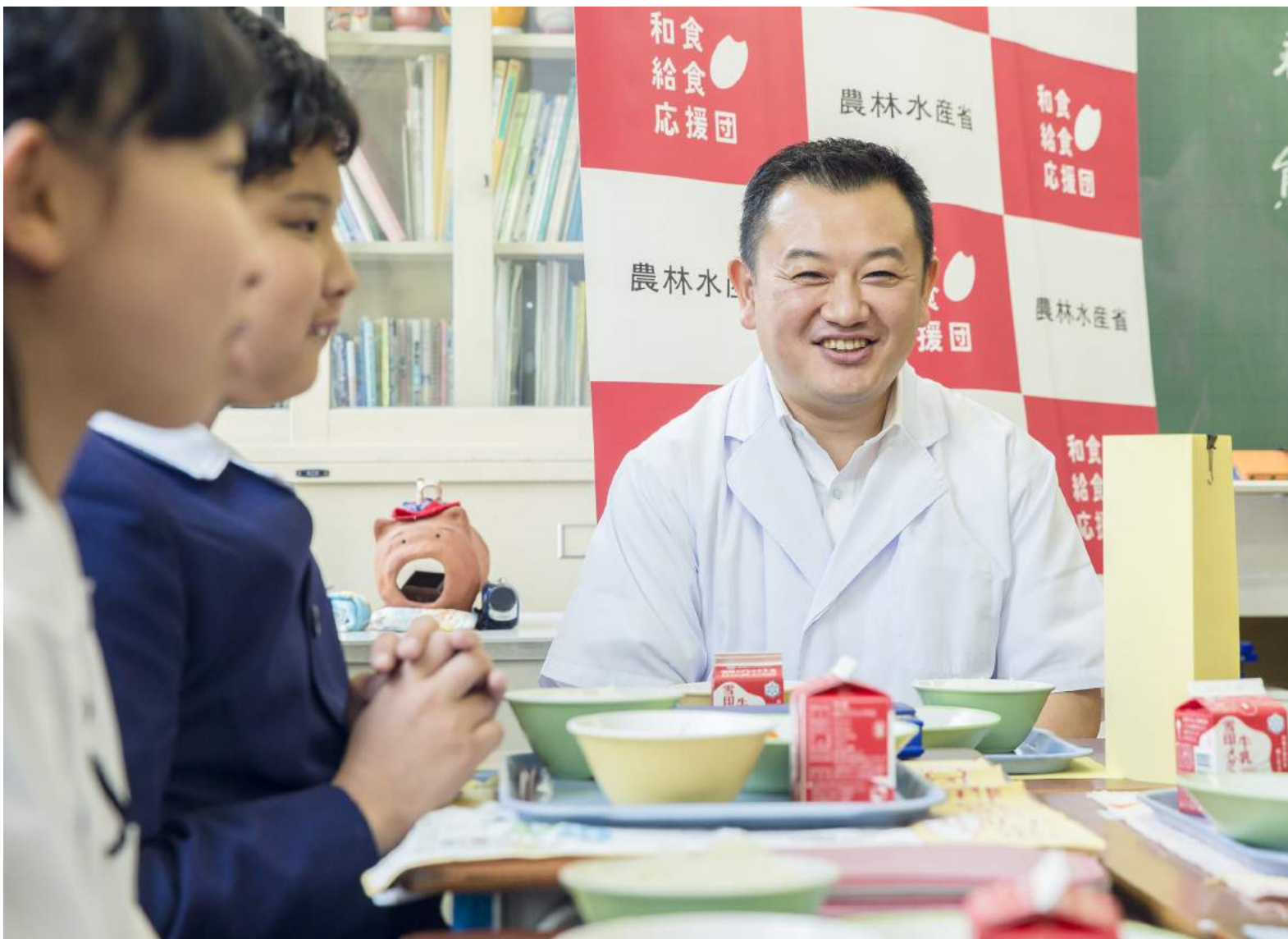
「和食」は、食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を表現する「社会的慣習」です。世界の食文化を理解することも重要ですが、まずは文化的なアイデンティティとして和食の文化を理解することが、異文化を理解するためにも必要なのではないのでしょうか。

理想の和食給食

- ・季節に応じた多様な食材とそれを生かす工夫がある
- ・御飯と汁物を軸とした、型の整った献立である
- ・季節感や自然の美しさを表現した内容である
- ・年中行事と関連した献立がある
- ・おいしい給食である

「出汁」を知り、 「出汁」で味わう和食

和食のおいしさを支える
もっとも重要な要素こそ「出汁」。
出汁の味わいを正しく
理解するため、学校給食が
すべきこととは。
料理人の目を通して、
大きな課題がみつかった。



児童たちと話ときは、調理中と一変、柔らかな表情になる奥田さん



〔上〕〔左〕二番出汁の引き方を、その場で解説しながら丁寧に実践。料理人が調理場に入る「和食給食応援団」ならではの光景だ。単にテレビ提供を受けるだけでは、見えてこない課題点も多い 〔右〕この日の鯖は、江東区に拠点を置く有限会社丸幸水産が提供。志を共有できる納入会社や生産者の存在も、心強い支えとなる

基本である出汁。まず、その出汁の引き方が正しいのか。

沸騰した湯に鰹節が投入されると、教室中に出汁の香りが広がった。「いい香りでしょう？」という奥田さんの問いかけに、頷く児童たち。この日の食育授業で、奥田さんが繰り返したのは、「出汁は和食にとって一番大切なもの」という言葉だ。「人間の舌が感じる味覚には何があるか知っていますか？ 甘味、酸味、塩味、苦味、そしてうま味です。出汁を使うことで、このうま味をしっかりと感じられるのが和食。世界中、ほとんどの国の料理は、うま味以外の4種の味覚で構成されるといわれます。うま味とは、皆さんが生まれ育った和食の国、日本特有のものなのです」。児童たちの顔に、誇らしげな表情が浮かんだ。

出汁なくして和食は成立しない。学校給食の場においても日々出汁は引かれているはずだが、引き方に課題があると、奥田さんは指摘する。そのひとつの原因が、蔓延する「一番出汁信仰」だ。ここ泰明小学校でも、常温から昆布出汁を引

ているだけでなく、比較的安価な昆布や鰹節で、強い味わいを引き出せる。給食の調理に向いています」。この提案に驚いたのが、学校栄養職員の佐藤先生をはじめとする調理チームだ。「テレビやインターネットを見れば『一番出汁がおいしい』とされていますし、当たり前のように一番出汁を使っていた。奥田さんの指摘を受けてはとしました」。確かに、給食ならば二番出汁の方が適している。そう考えた佐藤先生は、すぐに出汁の取り方を改めた。

調理する環境を考えたら、学校給食のための出汁を考案。

和食店と調理室では環境が違う。ならば、二番出汁の引き方も、それに合わせて変えるべきだと奥田さんは考えた。店では昆布と鰹節の両方を入れたまま、アクを取りつつ1時間以上煮込むが、時間も人手も限られる調理室では難しい。そこで、昆布と鰹節と一緒に投入し、15分ほど煮出す方法を考案（詳細は17ページに記載）。最初に出てくる濃いアクをしっかりと取り除けば、その後は5分おきに様子をみる程度でよい。大幅に手間も省ける。黄金色に輝く給食用二番出汁の完成だ。「しっかりとした出汁が和食の基本なら、給食でも、まずそれができているのか考えるべき。泰明小学校だけでこの方法を実践するのではなく、レシピ化して共有すれば、和食給食全体の出汁の向上に繋がります」。そのためには、現場だけでなく、給食に関わる人すべてが同じ方向を向き、変える意思を持つことが

銀座 小十
奥田透

おくだとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得、2013年パリに「OKUDA」を出店



学校栄養職員
佐藤靖子

さとうやすこ：統一献立という制限の中でも、塩分を控え健康に配慮した給食に取り組む。今回の企画で、メディアの情報に頼らず、自分たちで気付け力を持つべきだと実感



DATA

対象地：東京都中央区
対象校：中央区立泰明小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：400食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科

食への理解を深めれば 食べる意欲を引き出せる。

必要だ。「きちんと考える場、議論する場があれば、必ずよくなるはず」と、奥田さんは期待を込めて話した。

奇しくもこの日は11月24日、一般社団法人和食文化国民会議（以下「和食会議」）が提唱する「和食の日」。農林水産大臣や、和食会議の熊倉功夫会長なども学校を訪問するにあって、多くのメディアが詰めかけた。そんな中迎えた給食の時間、少し緊張の面持ちの児童たちが、二番出汁を使った献立を口にする。「出汁の香りが濃い。家の食事はもっと香りが薄いから、味も薄いように感じるが、これは違う」、「塩気が薄いかなと思ったけど、だんだん気にならなくなった」。対応に追われ児童にゆっくり感想を聞けなくて、と話す佐藤先生に、そんな児童たちの声を伝えると、「児童が苦手な魚も豆も椎茸も入っていた献立でしたが、よく食べ、残食が少なかった」と笑顔が弾けた。実は、大きな課題となった出汁のほかに、もうひとつ、この日奥田さんが伝えたいテーマがあった。それは、子どもに好き嫌いがあるのは当然だと、児童に知ってもらふこと。まだ耐性の弱い子どもも身体が、苦味や辛味を排除しようとするのは自然の摂理だ。「学校給食が教育の場であるなら、苦手なものにも意味があるのだと伝えるべきです」。苦手意識を頭ごなしに否定せず、そうあって当然なのだと思わせれば、児童の安心感を引き出し、箸が進むだろう。出汁によって味覚の感動を与えると同時に、食べ

東京都中央区立泰明小学校の給食

統一献立という制限の中、既に決まった食材で実現させるため、10 回以上も打ち合わせを重ねて完成。出汁のうま味をじっくり味わえるよう、「五色野菜のお吸い物」の具は豆腐と野菜で構成した。店ではかつらむきにして汁に浮かべる大根は、給食では薄めの千切りにし、豆腐も小さめに切ることで、給食の汁物に繊細な表情を与えることができた。酸味のあるものにも挑戦してほしいと、副菜は「胡麻酢和え」に。「出汁のほかにも、奥田さんのプロの技から勉強になることが山ほどありました」と佐藤先生。



1 食あたりの食材費：246 円

じゃこと野菜の胡麻酢和え

材 料		作 り 方
キャベツ	30.00g	① 小松菜はざく切り、キャベツとにんじんは短冊切りにして茹でた後、冷却する。
小松菜	20.00g	② ちりめんじゃこは湯通しした後、冷却する。
にんじん	10.00g	③ 合わせ出汁に調味料を加え加熱する。冷却後、白煎り胡麻を加える。
ちりめんじゃこ	2.00g	④ 盛り付けの際に〔2〕をかける。
白煎り胡麻	1.00g	
○合わせ出汁		
水	2.00g	
昆布	0.01g	
鰹節	0.60g	
○調味料		
砂糖	1.50g	
塩	0.30g	
酢	3.00g	
醤油	2.00g	



鯖のつけ焼き五目豆あんかけ

材 料		
〈鯖〉		
鯖	50.00g	
○調味料 A		
醤油	0.50g	
本みりん	0.20g	
酒	2.50g	
〈五目豆あん〉		
筍水煮	10.00g	
大豆	7.00g	

- 【作 り 方】
- ① 鯖に調味料 A で下味をつけて焼く。
 - ② 筍水煮、にんじん、こんにゃく、水で戻した干し椎茸はさいの目切りにする。大豆は水で戻す。
 - ③ 〔2〕を合わせ出汁で炊き、柔らかくなったら調味料 B で味付けをする。
 - ④ 片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ 焼いた鯖にあんをかける。



五色野菜のお吸い物

材 料		作 り 方
豆腐	20.00g	① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
大根	5.00g	② 豆腐は角切り、大根とにんじんは千切り、ねぎは斜め切りにする。わかめは戻しておく。
もやし	5.00g	③ 〔1〕に〔2〕ともやしを入れ加熱する。
ねぎ	5.00g	④ 材料が柔らかくなったら、調味料を加える。
にんじん	4.00g	
わかめ（乾燥）	0.50g	

- 【作 り 方】
- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
 - ② 豆腐は角切り、大根とにんじんは千切り、ねぎは斜め切りにする。わかめは戻しておく。
 - ③ 〔1〕に〔2〕ともやしを入れ加熱する。
 - ④ 材料が柔らかくなったら、調味料を加える。



出汁の香りが漂い始めると、身を乗り出すように出汁を見つめる児童たち



【上】森山裕農林水産大臣や和食会議熊倉会長も教室を訪問。児童たちと直接触れ合った
【下】食育授業では、出汁の原料に触れたあと、目の前で奥田さんが引いた出汁を味わった

うとする意欲を持たせる。作り手、食べ手、双方への働きかけが実を結んだ1日となった。

和食は特別ではなく
普通のもの、
給食からそう伝えていく。

ユネスコ無形文化遺産に登録された2013年以降、メディアで盛んに和食が取り上げられ、「和食の日」であるこの日も大きな注目を集めた。しかし奥田さんは、そんな日本の現状を憂いている。「人々が和食に目を向けるという意味で、『和食の日』の取組はとてもいいもの。でも、食に関わる人ならば、本来日本の食卓に当たり前にあるべき和食が、こうして注目を集める特別な

ものになってしまったのはおかしいと気付いてほしい」。そう語る奥田さんが目指すのは、和食の素晴らしさをことさら持ち上げ、ありがたがって食べるのではなく、日常の中で普通に和食が存在する世の中だ。児童にとって、1日3食の中のひとつを占める食の場である給食は、和食が「普通」になりうるための、貴重な機会であることは間違いない。

「今回は課題に気付き、鋭く切り開いていく奥田さんの姿に感動しました。今日はあくまでスタートで、ここからが学校の力。学んだことを繋げていくため、今後の授業の機会では奥田さんの方法で出汁を引きます」と力強く話す佐藤先生の姿に、学校給食の明るい未来を確信できた。

大量調理向きの出汁の引き方

和食にとって出汁は命。どんな料理にも、ほぼ必ず出汁を使う。しかも、一般的な「一番出汁」はお吸い物にのみ使うもので、その他の煮炊きやお浸しには向くのは「二番出汁」にも似た抽出方法で引く。今回はその出汁の引き方を、奥田透さんが大量調理向けにアレンジしてくれた。

出汁食材の
うま味を
出し切る!!



銀座 小十
奥田透

おくだとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座 小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年バりに「OKUDA」を出店

出汁の引き方は決して難しくありません。はじめに、水と出汁昆布と鰹節を合わせて、アクを取り除きながらちよつと気長にゆつくり煮出すだけ。はじめに昆布を煮て、沸騰する前に昆布を引き上げ、その後に鰹節を加えるという「一番出汁」は、お吸い物にしか使えません。煮炊きをする出汁は、昆布と鰹節を同時に煮出して引くのです。

気をつけたいのは火加減で、昆布と鰹節を入れた水が沸騰したら少しづつ火を弱め、ゆつくりと25分ほど煮出し続けます。火が強いと雑味が出て、汁も濁ってしまうからです。

重要なのはうま味を出し切るという意識を持つこと。昆布にも鰹節にもうま味が残っていないという状況をつくることです。その際に、昆布と鰹節からうま味が出尽くすタイミングを合わせ、時間差が無いように気をつけることができれば御の字です。

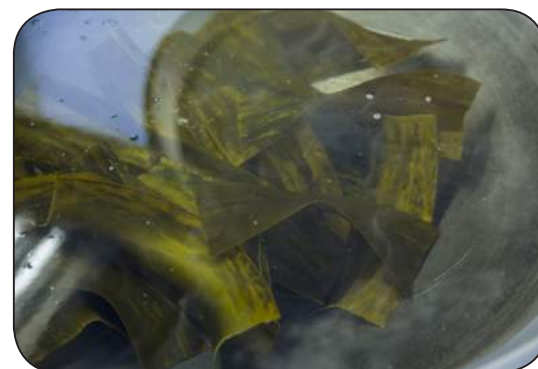
よくある質問ですが、出汁食材に少し悪しはありません。見た目や産地で微妙な差異はありますが、大量調理においては気にしなくても良いでしょう。

材 料

水 4ℓ
昆布 40g
鰹節 140g



1 鍋に水を入れ、出汁昆布と鰹節を加えて火にかける



これが昆布の開いた状態。昆布がこのような開けば、鰹節を投入して加熱を始める



ただし、まれにヒダが多く“開きにくい昆布”というものもある。その場合には、昆布を水に浸漬させて昆布が開くまで置いておく



4 火を止めてそのまま15分ほどおき、鰹節が自然に沈んでうま味が出尽くすまで待つ。煮出し液は透明な黄金色になる



5 家庭であればザルにペーパータオルなどを敷いてこすが、大量調理の場合にはそれも不要。鰹節の細かいガラも栄養なので、ザルでこすだけで十分



2 沸騰したら少し火を弱めて「ぼこぼこ」沸く火加減で煮出す。加熱後、最初に出てくるアクは雑味も濃いので、丁寧に取り除く



3 その後は定期的に（5分に1回程度）様子を見る程度でOK。アクが出なくなったらさらに火を弱め、ときどき「ぼこっ」と沸くような火加減で煮出し、火にかけてから合計で25分ほど加熱する

子どもが作れる、 家庭に届く和食

家庭内での和食離れが
叫ばれて久しい。
しかし家庭での食環境は、
親や家庭状況に大きく
左右される。児童が自発的に
和食を作るきっかけを、
学校給食の現場から考える。



【上】「季節感を表現する和食ならではの技ですね。修業時代、初めはこればかり練習させられたものです」。きゅうりを使った飾り切りや、大根のかつらむぎを披露する笠原さん。普段間近で見ることのないプロの包丁さばきに、児童たちの表情がキラキラと輝く 【左】主菜には、骨まで丸ごと食べられるワカサギを使用 【右】配膳ケースの中の給食は、あっという間になくなった



きちんと児童の目線で語り掛ける笠原さんの食育授業は、生徒の集中力が途切れない。大幅に時間をオーバーする盛り上がり

課題は、学校の外にこそある。
まず家庭の食卓に目を向けよう。

日本人のライフスタイルの変化にと
もない、自宅での食のあり方は、ここ2、
30年で様変わりしてきた。共働きの核家
族が増加し、もはや孤食や個食は珍しい
ものではない。一汁三菜もしくは二菜が
基本となる和食の献立形式よりも、大鍋
で作って各自で取り分ける煮込み料理
や、味のバリエーションも豊富な個包装
のパン食など、家族の誰もが好きなとき
に、好きな量を食べられる献立が増えて
きている。そういった食事形式は非常に
便利である一方、四季の素晴らしさや旬
のおいしさ、繊細な美しさの妙など、和
食が伝えてきた日本人古来の精神性か
ら離れがちだ。では、一体誰がどこで、
それらを伝えていけばいいのか。学校給
食は、様々な家庭環境の児童たちが一堂
に会す食事の場。学校の外、つまり普段
児童たちが送っている食生活を考えれ
ば、教育現場である学校給食がすべきこ
とが、おのずと見えてくるはずだ。

この日、鹿浜第一小学校の6年生が集

日本料理 賛否両論

笠原将弘

かさはらまさひろ：1972年
東京都出身。「正月屋吉兆」
で修業後、実家の「とり将」
を継ぎ、2004年「賛否両論」
を開店。現在は恵比寿、広尾、
名古屋に店を持つ。和食給
食応援団の東日本団長



学校栄養職員

浦上萌江

うらかみもえ：着任3年目、
若くして総勢11名の調理師
を率いる。気さくな雰囲気と
積極的なコミュニケーション
で、児童からも慕われる。
笠原さんとの軽妙な掛け合
いが場を沸かせた



対象地：東京都足立区
対象校：足立区立鹿浜第一小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：700食
米飯給食回数：週3.4回
炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：家庭科

DATA

まった食育授業で、笠原さんは「皆さん
和食は好きですか？」と問いかけた。声
を揃えて「大好き！」と答える児童た
ち。しかし、学校栄養職員の浦上先生
は、日頃から児童の和食離れを感じてい
たという。「汁物や煮物、魚料理を出す
と残食が目に見えて増えます。例えばち
らし寿司は、私たちの感覚からすると、
ちょっと特別感のある献立。喜んで食べ
てもらえると思ってても、残す児童が多い。
聞けば、自宅であらし寿司を食べないとい
う児童たちがたくさんいるんです。お
節も同様で、お正月の食卓には上らない
と」。食べる機会が減った和食は、児童
にとって「食べられない料理」。和食給
食の試食会などを通じ、保護者への理解
を求めると同時に、児童たち自身へ、ダ
イレクトに和食の魅力を伝えたいと浦
上先生は考えた。

家庭で再現しやすい、
笠原流「1.5番出汁」に挑戦。

家庭内での食の提供者は、基本保護
者だ。では、児童が家庭で和食に親しむ

ことは、保護者任せになるのだろうか。
高学年の児童ならば、家庭科の授業を
通じて調理経験はある。給食をきっか
けに児童自ら食事を作る力を培えるな
ら、家庭の食環境にも何かしらの影響
を与えられるはずだ。給食でおいしさ
を伝えと同時に、調理実習も含めた
食育授業で、作る意欲を感じてもらう
実施案が固まった。調理するのは和食
の基本である出汁、さらには笠原さん
考案の「1.5番出汁」だ。おましなどに
適した一番出汁、具だくさんの汁物や
煮物、お浸しなどに適した二番出汁の
ちょうど中間がこの「1.5番出汁」。家庭
のどんな料理にも使える汎用性の高い
出汁である。調理工程にも、笠原さんな
らではの工夫がなされている。「料理人
は温度や秒単位の時間まで考えて作る
ものですが、児童たちには難しい。この
引き方なら簡単だからやってみようと思
えるし、覚えやすいはずです」。授業
では、まず児童の前で笠原さんが「1.5番
出汁」のデモンストレーションを行っ
た。水1Lに対し昆布10gを割り入れ、
鯉節30gををほぐしながら入れて中火
にかけ、沸くまで待つ。沸いたら弱火で
5分間煮出す。その後ザルにペーパー
を敷いてこし、最後におたまの裏で押
して絞って完成だ。次に、数班に分か
れた児童たちが、自分たちで引いてみ
る。自ら手掛けた出汁を味見してもら
おうと、児童が次々と笠原さんの元へ
集まった。「うん、ばっちりだね。僕も
負けていませんが、みんなの出汁もお
いしい！」。憧れの有名料理人の感想に、
笑顔が広がる。プロに近い出汁を自分
でも引ける、そのことが大きな自信に

家庭にある食材ですぐ作れる
おいしい献立が自炊を促す。

児童たちに、自ら食事を作る力を意
識させる。その思いは、給食の献立に
も色濃く反映された。例えば、この日の
汁物として提供された「もやしとペー
コンの味噌汁」。保存性のあるペーコン
や安価なもやしは、家庭の食卓に上が
りやすいなじみ深い食材であり、もや
しは包丁いらず。ペーコンからは出汁
もよく出る。よく知る材料が味噌汁に
なったことで、児童には「初めての味。
ペーコンと味噌が合っていて、すごく
おいしい」と新鮮な驚きを持って迎え
られ、大人気。主菜のから揚げで使っ
たワカサギは、調理では包丁を使わな
くて済むうえ、魚の扱いが苦手な児童
でも頭から丸ごと食べられる。甘酢あ
んかけはどんな素材にも応用が効く調
理法だ。さらに副菜で使う小松菜は学
校近隣で広く栽培されている地場野菜

東京都足立区立鹿浜第一小学校の給食

酸味を効かせた主菜、胡麻の優しい香りが立つ副菜、赤味噌と白味噌にベーコンが加わりコクのある汁物と、味のバランスが取れた構成は、三角食べにも適している。彩りも考えられ、食育授業の内容通り、和食が目でも味わう、五感で楽しむものだということを伝えた。普段から国産食材にこだわり、揚げ油は一回しか使わないなど素材に気を使う浦上先生も、「使っていた一番出汁は上品過ぎる、もっと濃く引くべきという指摘など、すぐ実践できる改善点が多く見つかりました。まだやるべきことがたくさんある」と話した。



1食あたりの食材費：231円

小松菜と油揚げの
胡麻炒め

材 料

小松菜	50.00g
油揚げ	10.00g
白煎り胡麻	2.00g
油	1.00g
○調味料	
砂糖	1.00g
醤油	3.00g
酒	3.00g

作り方

- ① 小松菜は5cm、油揚げは1cm幅に切る。
- ② ①を油で炒めて調味料を加え、白胡麻をまぶす。

ワカサギのから揚げ
白菜の甘酢あんかけ

材 料

〈ワカサギ〉		○合わせ出汁	
ワカサギ	15g × 2匹	水	25.00g
塩（下味）	0.30g	昆布	0.15g
片栗粉	3.00g	鰹節	0.70g
油	3.00g	片栗粉	1.80g
〈あん〉		○調味料	
白菜	15.00g	砂糖	0.60g
ねぎ	5.00g	酢	4.00g
にんじん	6.00g	醤油	2.00g
		本みりん	2.00g

作り方

- ① ワカサギは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
- ② 白菜はザク切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 合わせ出汁に調味料を混ぜたもので②を煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を①にかける。

もやしとベーコンの味噌汁

材 料

もやし	15.00g	○合わせ出汁	
ベーコン	10.00g	水	120.00g
キャベツ	15.00g	昆布	1.50g
		鰹節	3.00g
		○調味料	
		白味噌	4.50g
		赤味噌	4.50g

作り方

- ① ベーコンを1cm幅に切り、キャベツを短冊切りにする。
- ② ①ともやしを合わせ出汁で煮る。
- ③ ②に味噌を溶き入れる。



常に児童と同じ目線でものを伝えようとする笠原さんと浦上先生。授業では、児童たちの心が自然と開き、自ら学ぼうとする姿勢が見て取れた。食育には、自主的に「知ろう」とする意欲を持たせる場が必要だ。実食である給食と自主性を育てる授業、そのふたつが両立して初めて、児童の行動に繋げることができる。「僕は毎朝一番に出汁を飲みます。おいしい健康にもいいですよ」という笠原さんの言葉に、自分で引いた出汁を味わいながら、「ときどきやろうかな」と呟く児童の姿があった



で、児童にとってもおなじみの存在。油で炒め、白胡麻の香りを加えることで、児童が避けがちな青菜特有の味を、おいしいと感じさせる工夫がなされた。「家にあるものででき、簡単に、ほかでも活用できる調理法を意識しました」と笠原さんという通り、自炊のヒントが盛り込まれた献立は、おいしさでも児童の心を掴んだ。あちこちからあがる「うまいー!」の声、みるみる空になる配膳ケース。浦上先生もそんな反応を見て、「これから期待が持てそうです」と喜ぶ。まだ若く職歴も4年の浦上先生だが、この日は児童と一緒になっで学び、ときに驚き楽しみ、感情を共有する姿勢が印象的だった。聞けば、休み時間には校庭で児童と遊ぶなど、積極的にコミュニケーションを図っているという。「先生、あの献立また作ってよ」と声を掛けたくなるような近い存在だからこそ、学校からは遠く思える家庭の食卓の現状も、見通せるのではない。学校と家庭の関係性は、先生と児童の関係性そのものだ。多くの食育授業を手掛けてきた笠原さんは「こちらが勉強にならない授業なんてない。どの学校からも、食に関わる人間として得ることがあります」と話す。環境や方針によって、様々な現場があるが、食育が児童の未来を作ることとは変わらない。教育者として、今児童にできることを考えていきたいものである。

鰯大根菊花のみぞれあん

材 料	
〈鰯大根〉	
鰯切り身	50.00g
大根	30.00g
米のとぎ汁	10.00g
水	10.00g
○合わせ出汁 A	
水	15.00g
昆布	0.60g
鰹節	1.20g
○調味料 A	
醤油	5.00g
本みりん	5.00g

作 り 方	
〈鰯大根〉	
① 鰯は臭みをとるためお湯にくぐらせ霜降りをする。	4.00g
② 大根は 3cm幅のいちょう切りにし、米のとぎ汁で炊く。	30.00g
③ 合わせ出汁 A に水と調味料 A を入れて火にかける。沸いたら鰯を入れて 15 分煮る。	1.00g
④ 〔3〕に〔2〕を入れて煮る。	0.50g
〈あん〉	
⑤ 大根はおろして水分を取り、合わせ出汁 B に入れて火にかける。	50.00g
⑥ 〔5〕に調味料 B を加えて菊の花と柚子を入れ、片栗粉でとろみをつける。	0.15g
	1.20g
	0.50g
	3.00g

大豆とじゃこのひじき煮

材 料	
ひじき	4.00g
にんじん	10.00g
油揚げ	2.50g
さやいんげん	5.00g
大豆（水煮）	10.00g
じゃこ	2.00g
ごぼう	5.00g

作 り 方	
① ひじきは 20 分ほど水につけて戻し、よく絞る。	5.00g
② にんじんは皮をむき、千六本切りにする。	1.00g
③ 油揚げはお湯に入れて油抜きする。	
④ さやいんげんは筋をとり、さっと湯がいて 4 等分にする。	70.00g
⑤ 鍋に油をひいてにんじんを炒め、油揚げ、ひじき、大豆、合わせ出汁、砂糖を入れて 7 ～ 8 分煮る。	0.80g
⑥ 〔5〕に醤油を入れて 7 ～ 8 分煮る。	1.50g
⑦ 〔6〕にじゃこ、さやいんげんを入れる。	

わかめとなめこの味噌汁

材 料	
生わかめ	3.00 g
豆腐	20.00 g
なめこ	8.00 g
粉山椒	0.02 g

作 り 方	
① わかめは塩を流し水につけておいた後、2cm 幅に切る。	
② 豆腐は 1cm角に切る。	
③ 鰹出汁に〔1〕、〔2〕、なめこを入れ、赤味噌を溶かし入れる。	
④ 粉山椒をふる。	

鮭の焼き物
野菜あんかけ

材 料	
〈鮭の焼き物〉	
鮭切り身	50.00g
塩	0.05g
〈野菜あん〉	
ごぼう	15.00g
にんじん	10.00g
筍	10.00g
さやいんげん	10.00g
椎茸	8.00g
○合わせ出汁	
水	180.00g
昆布	2.00g
鰹節	4.00g
片栗粉	6.00g

作 り 方	
① 鮭に軽く塩を振って焼く。	
② ごぼう、にんじん、筍、椎茸は千切りにし、さやいんげんは、ななめ薄切りにする。合わせ出汁で炊き、片栗粉でとろみをつける。	
③ 〔2〕を〔1〕にかける。	

ひじきと切干大根の肉じゃが

材 料	
じゃがいも（男爵）	100.00g
にんじん	10.00g
切干大根	2.50g
ひじき	0.60g
高野豆腐	1.70g
水煮大豆	5.00g
バター	2.00g
油	3.00g
○合わせ出汁	
水	60.00g
昆布	0.66g
鰹節	1.30g

調 味 料	
醤油	10.00g
本みりん	5.00g
酒	5.00g

作 り 方	
① 切干大根、ひじき、高野豆腐は水で戻しておく。	
② じゃがいもを 8 等分、にんじんをいちょう切りにする。	
③ 鍋に油をひき、じゃがいも、にんじんを炒めて合わせ出汁を入れる。	
④ 切干大根、ひじき、高野豆腐、水煮大豆、調味料を〔3〕に入れ、煮る。	
⑤ 〔3〕にバターを入れて仕上げる。	

豆腐と白ねぎの味噌汁

材 料	
豆腐	15.00g
白ねぎ	5.00g
わかめ	2.00g
粉山椒	0.01g
○合わせ出汁	
水	180.00g
昆布	2.00g
鰹節	4.00g
○調味料	
赤味噌	5.00g

作 り 方	
① 豆腐はさいの目に切り、白ねぎは斜めに切る。	
② わかめは水で戻し、1.5cm幅に切る。	
③ 合わせ出汁をとり、〔1〕、〔2〕、赤味噌を入れる。	
④ 粉山椒を入れる。	

東京都世田谷区への
提案給食



1 食あたりの食材費：305 円

和食において「香り」も大切な要素。鰯大根菊花のみぞれあん、彩りのいい菊花あん、柚子の皮を加えた。味噌汁の仕上げにも粉山椒をふる。香りが飛ばないように、最後に加えるのがポイントだ

世田谷区立小学校教育研究会
食育研究部

食べ物を大切にし、感謝の気持ちをもって食べようとする児童を育てたいという思いから「御飯が進む和食の献立」を講習会のテーマとして希望。うま味を引き出し尽くした出汁があれば、基本の味噌汁も十分に御飯を支えられるという点に気がきがかったそう

千葉県山武郡市への
提案給食



1 食あたりの食材費：260 円

豆腐と白ねぎの味噌汁は基本の技術、調理法だけに作る側の「基礎力」がおいしさに直接現れる。“肉じゃが”にバターを加える「児童の食欲をそそる工夫」は、応用範囲が広そうだ

山武郡市教育研究会
学校給食部会

学校栄養職員と担任の教員が手を携えて食育の指導内容を考えることを目標とする当部会のメンバーは、この講習会で習得した献立を、後に行われた学校給食週間で取り入れた。大量調理や給食調理設備でも、和食の基本を実践できることが理解できたという



〔上〕「基本に忠実に」。お店スタッフと調理しながら、いつもの口癖が出る高橋さん 〔左〕「魚をお湯にくぐらせると霜降りになり、臭みも抜けます」と高橋さん。魚料理の仕上がりには、この「ひと手間」が大きく影響。「魚への苦手意識」を克服するポイントにもなる 〔右〕合わせ出汁の昆布は、うま味をしっかりと出してから引き上げる。そんなシンプルな作業を丁寧に積み重ねることで「おいしさ」が生まれる

「給食に和食を」と考えた時、彩り豊かで手の込んだ料理、例えばすりながしのような難しい料理を考える人も多いはず。しかし高橋さんは、御飯と味噌汁とおかずという構成の「和食の型」を覚え、児童から「あの味噌汁が飲みたい」という声が上がるといふような基本的な味をおいしく作れるようになってから、次の献立に進むことが大切だと話す。

例えば、わかめと豆腐の味噌汁。二番出汁を濃く引き、味噌の味は3回で決める。魚料理については、調理前に鰯をきちんと湯通しして生臭さを取るなどの下処理の大切さも強調した。このように基本をマスターすれば、児童が苦手とする食材や食べ慣れない料理を食べやすくする工夫も取り入れられる。「ひじきと切干大根の肉じゃが」では、肉の代わりに高野豆腐を使う一方、敢えてバターを加えて香りを高め、児童に寄り添った。

和食の基本は難しくはない。基本があるからこそ応用なのだ。

東京都世田谷区立小学校教育研究会食育研究部
+
千葉県山武郡市教育研究会学校給食部会

和食の調理の基本を知る

「海草や大豆を使ったおいしい和食の作り方を学びたい」。そんな思いを無理なく形にできる方法として料理人の高橋憲治さんは「レパートリーを増やす前に基本を身につける」ことで、児童生徒たちが食べたいものをきっかり作る工夫を提案した。

御料理 与志福
高橋憲治

たかはしけんじ：東京都出身。辻調理技術研究所などを経て、1999 年から京都「桜田」で 9 年間の修業を経て、2008 年に東京で「御料理 与志福」を開店。「ミシュランガイド東京」では 2010 年から 7 年連続で 1 つ星を獲得。伝統的な和食のスタイルを守り、季節感と素材を大切に丁寧な仕事ぶりでも人気を集めている



和食の多様性を学ぶ



食育授業では、出汁の引き方のほか、かつらむきなどの技法を披露した西中園さん。たちまち児童の人気者に

各地の郷土料理の共通点と違いを、給食に活かしたい。

本土でも親しまれる「チャンプルー」や「ラフテー」は、代表的な沖縄料理。

豚肉を多用し炒め物が多いなどの特徴はあるが、沖縄の気候風土や生活習慣が育んできたそれらの料理もまた和食の一部だ。その意味では、家庭の食卓に毎食何かしらの沖縄料理が並び、学校給食でも、ときに豚の内臓のおすまし「中身汁」が登場するなど、郷土色の強い食生活を送る沖縄の人々は、和食に非常に慣れ親しんでいるといえる。

今回学校を訪れた西中園さんが店で提供するの、懐石をルーツとした「日本料理」。当初、沖縄の文化を自身の料理に盛り込んだ献立を考えようとしたが、うまくいかなかった。文化基盤が異なる日本料理と沖縄料理を組み合わせても、正しい和食は生まれない。ならば、地元食材を使いつつ、正統派日本料理の技法で作った給食のおいしさを知ってもらい、和食の多様性について

学ぶ機会にしようと考えた。

和食のベースは出汁。沖縄そばなどに代表されるように鰹出汁が多用されるのは、沖縄料理と日本料理の共通点だ。しかし、食用としては沖縄が消費量

全国1位の昆布が、こと出汁となるとあまり使われない現状がある。水が硬水のため、昆布から出汁が溶け出しにくいのがその理由だ。宜保先生との相談を重ねた結果、食育授業では、鰹と昆布の合わせ出汁をその場で作り、うま味を何倍も引き出す日本料理の出汁の技を体験してもらった。合わせる前後で味比べをした児童からは「こちらの方がおいしい」「味が濃く感じる」と

次々と意見が飛び出す。給食の時間は、実際に合わせ出汁で作った汁物を食べ、違いを感じてもらう場に。汁を口に含み、時間をかけてうま味を感じ取るうとする児童の姿が目立った。いつもと違う和食に触れて共通点と違いを感じること、まだ知らない和食のおいしさが日本中にあると気付くことが、様々な地域の文化への興味を育むだろう。

沖縄県那覇市立金城小学校の給食

前日まで調整を重ねて実現した献立。「冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁」で味わたった合わせ出汁は、家庭科の授業での味噌汁作りに継承していく。ほかに、魚が苦手な児童でも、料理人の技でおいしく食べられるよう工夫した「鯖の味噌幽庵焼き」、華やかに菊を散らした「小松菜としめじのお浸し」、食感の再現に苦労した「紅芋プリン」が並んだ。「なぜこの手順、なぜこの温度なのか。すべてに意味を持ち行動する西中園さんを見て、私たちも“考える力”を付けることができました」と宜保先生。大きな手応えを感じたようだ。



1食あたりの食材費：216円（デザート込み：236円）

鯖の味噌幽庵焼き

材 料	
鯖	40.00g
○調味料	
砂糖（三温糖）	0.80g
濃口醤油	1.00g
白味噌	6.00g
本みりん	1.00g
酒	1.00g

- 作り方**
- ① 合わせた調味料の中に鯖を入れ、30分～1時間漬け込む。
 - ② 約170℃で8～10分焼く。

小松菜としめじのお浸し

材 料		○出汁	
小松菜	30.00g	水	8.00g
しめじ	8.00g	鰹節（花かつお）	1.00g
鰹節（糸削り）	0.20g	○調味料	
菊花	0.80g	塩	0.20g
		濃口醤油	0.80g
		本みりん	0.80g

- 作り方**
- ① 小松菜は2cm幅に切る。しめじはほぐす。
 - ② [1]と菊花をそれぞれ茹で、冷ましておく。
 - ③ 出汁に調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
 - ④ [2]を[3]に浸す。
 - ⑤ 水気を切って糸削り節と和え、仕上げに菊花を散らす。

紅芋プリン

材 料	
紅芋ペースト	10.00g
牛乳	20.00g
生クリーム	6.00g
砂糖（グラニュー糖）	3.00g
パールアガー	0.50g

- 作り方**
- ① 紅芋ペーストと牛乳をよく混ぜ合わせる。
 - ② [1]に生クリームを入れて軽く混ぜたら砂糖を加えて火にかける。
 - ③ グラニュー糖を溶かすように混ぜ、沸いてきたらパールアガーを入れてよくかき混ぜて煮溶かす。
 - ④ 火を止め、時々かき混ぜながら冷ます。

冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁

材 料	
冬瓜	30.00g
生もずく	20.00g
鶏肉（もも）	10.00g
しょうが	1.20g
○合わせ出汁	
水	150.00g
昆布	0.50g
鰹節（花かつお）	2.00g
○調味料B	
塩	0.80g
薄口醤油	1.00g

- 作り方**
- ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
 - ② 冬瓜は5mm幅のいちょう切り、もずくは食べやすい長さに切る。しょうがは3mm幅に切る。
 - ③ 合わせ出汁に鶏肉を入れ、冬瓜、しょうがも加えて煮る。
 - ④ 材料が煮えたら、しょうがを取り出し、もずくを加え、調味料で味を調える。

日本全国、その土地の歴史や風土に根差した郷土料理があるが、それらの食文化は和食の大切な構成要素だ。様々な食文化を知れば、和食への理解がより深まる。

旬肴 ひとしずく
西中園諭

にしなかぞのさとし：大阪府生まれ。調理師学校卒業後、大阪、東京で腕を振るい、東京・恵比寿の割烹店で料理長に。食と健康を考えるため、2004年沖縄に移住、自店を開店させた



栄養教諭
宜保律子

ぎぼりつこ：セミナーや親子向け料理教室などの講師も務めるなど、積極的に食育に関わる。硬水で昆布出汁を引く苦労もあったが、児童の「家で出汁を引いてみたい」のひとことに笑顔



対象地：沖縄県那覇市
対象校：那覇市立金城小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：860食
米飯給食回数：週3.5回
炊飯方式：委託炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：家庭科

DATA



【上】15 時間以上、冷蔵庫に入れた食缶で保管された昆布から、いい香りといい出汁が出ている
【下】文部科学省が示す学校給食衛生管理基準に準じつつも、和食給食でもっとも大切な出汁をおいしく
とるためには「時間をかけることが必要」と考え、「前日からの保管」に道を拓いた



上野先生は調理員の皆さんと火の加減や加熱時間、温度変化など詳細なデータを取って「おいしさ」に至る数値と体験を蓄積している

教育委員会の後押し

「おいしい給食」のために
栄養教諭・学校栄養職員が
調理員と共に経験と
知識を高めてきた船橋市。
和食給食を進める際の
「ハードル」も、市教委と
現場が研究を重ねることで
乗り越えてきた。

学校栄養職員

上野理絵

うえのりえ：栄養教諭・学校栄養職員 7 年目の 2015 年、船橋市内の中学校から金杉小に転勤。学校のブログでは、食育に熱心な樋口雅之校長撮影の写真に、給食への熱い思いを込めたコメントを添える。手間を惜まず、手作りの「全力給食」を貫く



船橋市教育委員会

岩島由美子

いわしまゆみこ：小中学校の現場も担当しながら、長く市教委で栄養教諭・学校栄養職員の指導にもあたっている。児童の「おいしい」の言葉が聞こえることで、調理の理論と実践が作る人の中に定着すると考える



対象地：千葉県船橋市
対象校：船橋市立金杉小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：280 食
米飯給食回数：週 3.5 回
炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独自献立

DATA

ベテラン栄養士から 若手が調理の基本を学ぶ。

千葉県船橋市では、昭和 22 年に学校給食が始まってから現在まで、すべての小・中学校、特別支援学校に栄養教諭が学校栄養職員一人を配置し、「自校方式」を採用している。その各校の栄養教諭が学校栄養職員を支え、スキルアップを目指した研修などを行っている船橋市教育委員会学校教育部保健体育課の岩島由美子主査と、金杉小学校の学校栄養職員・上野先生に、「おいしい給食を作る工夫」について語っていただいた。

岩島 船橋市の先輩たちには、「手作り給食を極めたい」という思いを持った方がたくさんいました。民間の料理教室に自費で通っては調理の基本を学び、自校の調理員の方に、その技術を伝える姿を私も見てきました。特に現場では、「理論がなくては人は動いてくれない」という考えがあり、調理と理論を実際に示すことで調理員さんに納得してもらっていました。

一緒に確認しました。経節は煮出した方が格段においしいので、その方法が今は定着しています。

船橋市教委では昭和 50 年代から、毎年テーマを決めて調理研究会を実施し、その結果を「船橋の調理研究」という冊子にまとめている。調理業務が民間に委託されるようになり、栄養教諭・学校栄養職員が実際に身体を動かして伝えることができなくなってからは、言葉で、理論的に伝えるツールとしても活用している。栄養教諭・学校栄養職員と調理員のモチベーション共有にも役立っている。

豆類や出汁素材の前日浸漬は、「安全な環境で保管」する

船橋市教委は文部科学省が示す学校給食衛生管理基準も丁寧に読み込んでいる。その中で、「前日調理は行わないこと」という項目に前日調理の例として記載されている、「浸漬したものは容器に入れ、冷蔵庫で保管するなど、温度管理を適切に行うことが必要です。」という記述に着目。豆類や出汁食材の浸漬時間については、和食献立を提供する際のハードルとなることが多いため、前日の夕方に食缶へ昆布と水を入れて 5℃以下に保った冷蔵庫で保管することに対応している。

岩島 市内の学校では、昭和 50 年代中頃から、昆布と豆類を前日から浸漬する方法を取り入れています。調理当日、食缶のふたを開けると、昆布のとても

上野 その熱心さは、本当に凄いです。私は学校栄養職員として現場に入ってから 7 年目で、今の学校では委託の調理員さんと給食を作っていますが、市教委が開いてくださる「初期栄養職員調理研究会」がとても勉強になりました。若手の学校栄養職員数人で、ベテラン学校栄養職員の先生を訪ね、出汁のとり方、ルーの作り方を教えていただいたことが、今の自分の基本になっています。

岩島 直営の学校では、調理員さんにも研究会に参加してもらっています。また、夏休みに行く「調理講習会」も、充実させていきます。今年は「鈴なり」の村田明彦さんを講師にお招きして、出汁のとり方などを教えていただきました。その後、各校を回っていると、教えていただいたように経節を入れてから少し煮立てて味をしっかりと出してから取り出す人が増えて、「出汁のコクが出るようになった」という声をたくさん聞きます。

上野 私も、その講習後、休憩の時間を活用して調理員の皆さんと昆布を水に入れて火にかけてからの温度や時間の違いで色や香り、味わいが違うのか、

いい香りがしますね。

上野 金杉小の給食室は平成 19 年にリニューアルし、保管用の大型冷蔵庫も設置しているので、作業がしやすいです。長い時間をかけて水がらじゅくり出汁が染み出すので、朝の段階で出汁の色も良く、いい香りもします。

岩島 今日の副菜に使った大豆も、朝、ふっくら膨らんでいましたね。

上野 今日の献立でも、大豆も乾いた状態からじゅくり吸水しているので、変なニオイもなく、味も染み込みやすいので、児童たちも残さず食べてくれます。

「1グラム」にこだわり、 作る人の負担も考えた献立を。

和食給食を提供する際、献立の作り方で作業の負担や料理の味わいにも差が出る。船橋市では 83 ある学校それぞれが独自献立、独自調達を行っている。そこで市教委は、新採用の学校栄養職員の献立をすべて集めてチェックし、時には学校を訪問して指導にあたっている。

岩島 数字と料理の組み合わせを見ると、経験的に調理員さんの作業量や動き方がわかるので、献立の内容と食数で調理時間が厳しそうなものや、調理員さんの負担が大きい料理の組み合わせを見つけると、再考するよう指導します。「うーん、もうひとふんばり！」と注文すると、いい献立をひねり出してくれます。

上野 私は、岩島さんの前任の方に厳しく教えていただきました。岩島さんがおっしゃるように「児童たちが『おいし

千葉県船橋市への提案給食

献立の立案は東京・荒木町の「鈴なり」の店主、村田明彦さん。主菜には、船橋産のスズキを筆頭に、かぶ・里芋・にんじんなど、千葉県産の野菜を使った揚げ煮を用意した。副菜は、なんと納豆を調味料代わりに絡ませて、食感のアクセントにじゃがいもを加えた和え物に。汁物は、白身魚のすり身に舞茸を加えたしんじょうのすまし汁。舞茸の香りをまとったしんじょうは、卵白や大和芋も加えてあるので、食感がふんわりと柔らか。牛乳はジュレにしてデザートへと変身させるというアイデアも光る。



1食あたりの食材費：382円
※調理講習会で実施した中学生相当の分量と食材費

スズキと地場野菜の揚げ煮

材 料		
〈スズキ〉		
スズキ	50.00g	
塩	0.25g	
〈野菜〉		
かぶ	20.00g	
里芋	30.00g	
にんじん	30.00g	
赤パプリカ	5.00g	
小麦粉	5.00g	
油	5.00g	
〇出汁		
水	55.00g	
鰹節	1.20g	
〇調味料		
砂糖	1.80g	
薄口醤油	3.70g	
本みりん	3.70g	
酒	3.70g	

- 作り方
- ① かぶは1/4のくし型に、里芋は皮をむいて1/2に、にんじんは乱切り、赤パプリカは千切りにする。
 - ② 鰹節で出汁をとる。
 - ③ スズキに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
 - ④ ①に小麦粉をまぶす。
 - ⑤ ③と④を順に揚げる。
 - ⑥ 出汁と調味料を合わせ、沸騰したら⑤を入れて煮る。

舞茸しんじょうのお吸い物

材 料	
舞茸	12.50g
大和芋	3.70g
白身魚のすり身	35.00g
卵白	3.00g
〇出汁	
水	140.00g
昆布	2.30g
卵黄	3.00g
片栗粉	0.40g
柚子	0.80g
〇調味料	
薄口醤油	1.80g

- 作り方
- ① 舞茸はほぐしてザク切りにした後、茹でる。大和芋はすりおろす。
 - ② 昆布で出汁をとる。
 - ③ ①、白身魚のすり身、卵白を合わせ、食べやすい大きさに丸めて茹でる。
 - ④ ②を火にかけて醤油を加え、卵黄に水溶き片栗粉を混ぜたものを流し入れ、かき玉風にする。
 - ⑤ ③を入れた器に④を入れ、柚子を添えて仕上げる。

じゃがいもと小松菜の納豆和え

材 料		作り方
じゃがいも	30.00g	① じゃがいもをさいの目切りにし、蒸し煮にする。
小松菜	50.00g	② 小松菜を茹で、3cm幅に切る。
粒納豆	12.50g	③ ①、②、納豆、白煎り胡麻、胡麻油、醤油を和える。
白煎り胡麻	0.75g	
胡麻油	1.00g	
〇調味料		
濃口醤油	3.00g	



梨の蜜煮牛乳ジュレかけ

材 料	
梨	16.50g
水	25.00g
砂糖（グラニュー糖）	8.00g
牛乳	40.00g
砂糖	3.30g
パールアガー	1.80g
クコの実	0.03g

- 作り方
- ① 梨の皮をむいてくし型に切り、水とグラニュー糖で蜜煮にする。
 - ② 温めた牛乳に砂糖とパールアガーを入れて冷ます。
 - ③ ①を入れた器に②を入れて、クコの実を添える。



実は本冊子の表紙の“人文字”撮影にも協力してくれた金杉小学校の児童は総じて食への関心が高いように見受けられた。例えば、アンケートで「苦手」と書かれた食材も、調理の仕方や組み合わせで食べられることも。御飯には、白米の他、もち米玄米や麦御飯なども提供している



郷土愛を刺激する



普段は味噌汁の具として活躍することの多い「南関あげ」を、手でバリバリと割って菜花のお浸しと和える

郷土への思いの強さが、
和食継承の一助となる。

大阪は東天満に店を構える宮本さんは熊本県育ち。自身の出身校である熊本市立白坪小学校での食育授業を望んでいたという。故郷の子どもたちに和食の素晴らしさを伝えることが、自らの役割と考えているからだ。

栄養バランスに優れている和食に着目し、鯉節メーカーの協力を得て保護者向けに出汁教室を開催するなど、折しも「健康教育を柱に学校経営をしていく」ことを目標に掲げていた八谷邦子校長が主体となって、食育授業の開催を計画、宮本さんの夢がかなった。

「今日の授業で皆さんに覚えて欲しいのはただひとつ。それは出汁の味です」。そんな言葉で始まった食育授業は、宮本さんが引いた「ブロの出汁」を使い、6年生約100人が3品の料理を作るという調理実習形式。大根やにんじんなどの県産野菜をふんだんに使う「沢煮椀」、地元の和食店などでも頻繁に使われる粟入り生麴の蒲焼き、そして菜花のお浸し

には、県民なら知らない人はいないという「南関あげ」と呼ばれる油揚げを使った。一般的な油揚げとは異なり、少し力を加えるとまるで煎餅のようにパリパリと割れる南関あげ。これが出汁を潤沢に吸い込んで菜花をひときわ出世させていた。食材や調理法などが地域ごとに極めて多様な点は、和食という文化を説明するうえで欠かせない要素のひとつだ。宮本さんも自身の店では、熊本県産をはじめとした九州の食材を多用し、子どもの頃に母親が作ってくれた郷土の料理がアイデアのベースになることも少なくないという。

食の記憶は郷土への思いを高めるスイッチとなる。そしてその逆もまたしかり、だ。児童たちの郷土愛を刺激すること、地域に伝わる伝統的な食習慣や調理法、そして地域ならではの食材使いなどを、後の世代に継承していくことの大切さを、児童たちは身を持って体験してくれることだろう。「南関あげ」を手にして「これは味噌汁に入れると超おいしいんだよ」と教えてくれた児童の言葉を聞いて、そう感じた。

熊本県熊本市立白坪小学校への提案給食

汁物は「沢煮椀」。かつらむきにした後、針のように細い千切りにした大根とにんじん、舞茸、しめじ、えのき茸、そして本来沢煮椀に使われる豚の背脂の代わりにベーコンを少々加えた。すべての食材の食感が鮮明だったのが印象的だった。主菜は、もちもちした食感が楽しい「あわ麴の蒲焼き」。味の決め手は出汁の味を利かせた甘めのタレ。副菜の「菜花と南関あげのお浸し」は、児童たちからも人気の郷土の油揚げ「南関あげ」が出汁を存分に吸い、菜花をおいしく味わうための調味料として機能していた。



1食あたりの食料費：243円



菜花と南関あげのお浸し

材 料	作 り 方
菜花 30.00g	① 菜花を湯がき、よく絞り、合わせ出汁に浸しておく。
南関あげ 3.00g	② 南関あげは手でちぎり、表面を焼く。
○合わせ出汁	③ 調味料を合わせて、火にかけ煮立ったら冷ます。
水 60.00g	④ ①、②、③と辛子を合わせる。
昆布 1.00g	
鯉節 2.00g	
○調味料	
塩 0.60g	
濃口醤油 1.70g	
本みりん 5.00g	
辛子 0.10g	

あわ麴のかば焼き

材 料	作 り 方
あわ麴 60.00g	① 合わせ出汁をとる。
小麦粉 1.00g	② あわ麴は2cm幅に切る。
油 0.50g	③ ②に小麦粉をつけて油をひいて焼く。
○合わせ出汁	④ 調味料と合わせ出汁を入れて煮つめ、③にからめる。
水 15.00g	
昆布 1.00g	
鯉節 2.00g	
○調味料	
砂糖（三温糖） 2.50g	
濃口醤油 2.50g	
本みりん 5.00g	

沢煮椀

材 料	油 0.50g
ベーコン 8.00g	○合わせ出汁
にんじん 8.00g	水 130.00g
大根 8.00g	昆布 1.00g
舞茸 8.00g	鯉節 2.00g
椎茸 8.00g	○調味料
えのき茸 8.00g	塩 0.20g
ぶなしめじ 8.00g	薄口醤油 1.00g
せり 5.00g	胡椒 1.00g

- 作 り 方
- ① 合わせ出汁をとる。
 - ② ベーコンを食べやすい大きさに切り、霜降りにする。
 - ③ にんじん、大根、せりは千切りにする。
 - ④ 舞茸、椎茸、えのき茸、ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
 - ⑤ ②と③と④を油でさっと炒める。
 - ⑥ ⑤を器に盛り、①を入れ、胡椒を振って仕上げる。



[左] 宮本さんの指導のもとで苦戦しながらも出汁を引き、班ごとに分担して児童たちが作ったのは、左のページの献立。指導する宮本さんは、地域ならではの食材や調理法の魅力について、まるで母親のように児童たちへ優しく語りかけていた
[右] 校長の八谷先生自らが主体となって宮本さんを招いた食育授業。先生もこの日行われた3回の授業すべてに参加した

全国各地で変化に富む、
郷土色豊かな和食文化。
郷土への思いを強めることが、
児童たちにとって和食を
後世に繋ぐきっかけと
なるのかもしれない。

お料理 宮本
宮本大介

みやもとだいすけ：熊本県生まれ。専門学校時代にはフランス料理をめざしていたが、毎日食べてもおいしく感じる和食が一番！と日本料理の道へ。自店はミシュランで2つ星を獲得



校長
八谷邦子

はちやくにこ：「健康教育」を柱にした学校経営に取り組む家庭科教員出身の校長。地元出身料理人による地場の食材を使った調理実習で郷土に対する愛と児童の自信を育みたいと、今回の食育授業を牽引した



DATA

対象地：熊本県熊本市
対象校：熊本市立白坪小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：625食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科

器を通して知る 自然を尊重する心



鮮やかな色使いが特徴の九谷焼。食材を盛ることで、より奥深い美しさを感じられることを学ぶ

和食の根底にある
精神性を語るには、
器などの食の道具について
知ることが不可欠だ。
給食で直接的には扱いづらい
課題も、食育授業の時間から
伝えられることがある。

日本料理 梶助

梶太郎

かじたらう：1979 年石川県出身。18 歳から「東京 nad 万」にて 11 年間修業を積み、現在は家業である「梶助」の三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供している



栄養教諭

筒井絢香

つついあやか：前職は食品系企業の営業職という着任 2 年目の栄養教諭。異業種の経験を生かし、児童たちの毎日のコミュニケーションから手製の掲示物まで、工夫を凝らし児童の心を掴んでいる



対象地：石川県小松市
対象校：小松市立芦城小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：555 食
米飯給食回数：週 3.0 回
炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：学級活動

DATA

石川県小松市立芦城小学校の給食

普段は出汁パックを使っている芦城小学校だが、この日は梶さんの指導の元、たっぷりの昆布と鰹節で出汁を引いた。「香りが違う。児童にもそれが伝わったと思います」と筒井先生。魚が苦手な児童にこそ、骨のある魚を食べる経験を与えたいと、主菜はあえて骨付きの鯖で提供された。実施までの間に何度も学校へ足を運び、確認を重ねたという梶さんは「600 人前という量の調理は大変でしたが、いい経験になった。ぜひこの経験を次回に生かしたい」と、今後も食育授業を継続することを、筒井先生に約束していた。



1 食あたりの食材費：285 円

小松菜の煮浸し

材 料		○出汁	
小松菜	35.00g	水	8.30g
油揚げ	6.00g	昆布	0.10g
赤ピーマン	4.00g	塩	0.10g
油	1.20g	醤油	0.80g
胡麻油	0.70g	本みりん	0.80g
		酒	0.80g

作り方

- ① 油揚げは短冊に切り、油抜きする。
- ② 小松菜は 2cm に切り、茹でて冷ましておく。
- ③ 赤ピーマンは千切りにし油でさっと揚げる。
- ④ 昆布で出汁をとり、塩、醤油、本みりん、酒を入れ調味する。
- ⑤ 胡麻油で油揚げ、小松菜、赤ピーマンを炒め、〔4〕を合わせる。



鯖の柚庵焼き

材 料		作り方	
鯖	40.00g	① 輪切りの柚、調味料を合わせた漬け汁に鯖を 15 分程度漬ける。	
柚	1.00g	② 仕上げ用の柚は消毒してよく洗い、水気を切っておく。	
○調味料		③ 〔1〕を火が通るまで焼く。	
醤油	2.00g	④ 〔3〕に〔2〕を削って散らす。	
本みりん	2.00g		
酒	2.00g		

五郎島金時と大根菜の御飯

材 料

〈米〉	
米	60.00g
塩	0.60g
酒	1.00g
水	78.90g
〈さつまいも〉	
さつまいも	30.00g
油	10.00g
大根（葉）	3.00g
白煎り胡麻	1.00g
○調味料	
塩	1.00g

作り方

- ① 米に塩、酒を入れて炊く。
- ② さつまいもは小さめのいちょう切りにし、低温の油で揚げる。
- ③ 大根の葉は 1cm 幅に切り、茹でた後、冷ましておく。
- ④ 〔1〕に〔2〕、〔3〕、胡麻を混ぜ、塩で味を調節する。

千草椀風お吸い物

材 料

鶏肉（もも皮なし）	15.00g
酒（鶏肉下味）	0.50g
赤ふかし	7.00g
白ふかし	7.00g
大根	30.00g
にんじん	5.00g
生椎茸	3.00g
三つ葉	2.00g

○合わせ出汁

水	150.00g
昆布	0.80g
鰹節	3.30g
片栗粉	1.00g
○調味料	
塩	1.00g
淡口醤油	5.00g
酒	1.50g

作り方

- ① 鶏肉は酒をかけておく。
- ② ふかしは 1.5cm 角程度に切り、大根、にんじん、生椎茸は千切り、三つ葉は 2 cm に切る。
- ③ 昆布と鰹節で合わせ出汁をとっておく。
- ④ 〔3〕の中に〔1〕、大根、にんじん、生椎茸、ふかしの順に入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、三つ葉を入れる。その後、片栗粉でとろみをつける。

和食給食を 栄養士が牽引する

統一献立などの関係で、
献立の立案が難しい場合でも、
和食給食は推進できる。
周囲を巻き込む繋がりづくり、
熱意、粘り強く説得を続ける姿勢。
“現状”を変え続けている若手の、
取組をご紹介します。

日本料理 TAKEMOTO
武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970
年神奈川県生まれ。食べ
歩き好きが高じて20歳で
料理の世界へ。「金田中本
店」で副料理長を務めた後
に料亭「水野」で料理長に。
2009年に独立し「日本料理
TAKEMOTO」を開店



学校栄養職員
和田敦志

わだあつし：1981年神奈川
県生まれ。洋食屋での修業中
に父が病気になったことを
きっかけに、健康な身体づく
りに寄与できる職業として
管理栄養士に。横浜市西区食
育推進会議の会長として区
民の食育推進にも尽力



DATA

対象地：神奈川県横浜市
対象校：横浜市立平沼小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：620食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：委託炊飯（一部自校）
献立方法：統一献立
教科・領域：総合的な学習の時間

神奈川県横浜市立平沼小学校の給食

「五味五色」を意識できると同時に「横浜産の豚肉を使った和食」の献立を依頼した和田先生。武本さんは、かすかに酸味を帯びた野菜の甘酢あんや、柚子味噌を使ったふろふき柚子大根、そして薄口醤油で仕上げたかぶのすりながしなど、調味に幅を持たせることで、食べ飽きずに御飯を楽しめる献立を立案。「豆腐とすりおろした玉ねぎを混ぜてふんわりと仕上げた肉団子に感動！すりながしというかぶの新しい使い方も勉強になった。和食の技術と知恵を吸収していきたい」と和田先生。



1食あたりの食材費：211円（デザート込み：224円）

豚バラ肉の甘酢あんかけ

材 料

〈豚肉〉			
豚肉（バラ）	50.00g	○合わせ出汁	
薄口醤油	1.00g	水	12.00g
〈甘酢あん〉		昆布	0.10g
玉ねぎ	10.00g	鰹節	0.20g
にんじん	5.00g	○合わせ出汁	
しめじ	5.00g	砂糖	3.00g
油	0.70g	酢	2.00g
片栗粉	0.50g	薄口醤油	4.00g

作り方

- ① 鰹節、昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、しめじはほぐす。
- ③ 釜に油を入れ、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、合わせ出汁、しめじを入れ、調味料を加える。
- ④ 〔3〕に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 豚肉を茹で、醤油で下味をつける。
- ⑥ 〔5〕に〔4〕をかける。



ふろふき柚子大根

材 料

大根	25.00g
油揚げ	5.00g
柚子	2.00g
水	7.00g
○合わせ出汁	
水	80.00g
昆布	0.30g
鰹節	0.40g
○調味料 A	
塩	0.20g
薄口醤油	1.00g
○調味料 B	
砂糖	1.00g
味噌	2.00g
本みりん	1.50g
酒	0.40g

作り方

- ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 柚子は皮と実を分ける。皮は千切りにし、実を絞る。
- ③ 大根は3cmのいちょう型に切り、下茹でする。油揚げを油抜きし、一口大の短冊に切る。
- ④ 出汁に大根、油揚げを入れ、調味料 A を加え放冷する。
- ⑤ 大根を釜に戻して再加熱し、味を染み込ませる。
- ⑥ 〔2〕に調味料 B を加え、加熱後〔5〕にかける。

かぶの すりながし

材 料

〈かぶのすりながし〉		塩	0.70g
かぶ	15.00g	薄口醤油	4.00g
小松菜	6.00g	本みりん	1.00g
片栗粉	1.00g	〈肉団子〉	
水	0.80g	豚肉(3mm びき)	20.00g
○合わせ出汁		玉ねぎ	10.00g
水	120.00g	木綿豆腐	10.00g
昆布	0.30g	片栗粉	0.50g
鰹節	0.80g	○調味料 B	

作り方

- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ② 小松菜を切り、下茹でする。
- ③ かぶは皮つきでくし切りにし、ミキサーにかける。
- ④ 出汁に調味料 A を加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、〔3〕を入れる。
- ⑤ 玉ねぎをすりおろす。
- ⑥ 〔5〕に豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、片栗粉、調味料 B を入れ、練る。
- ⑦ 〔6〕で10g程度の肉団子をつくり、すりながしに入れる。
- ⑧ 〔2〕を入れ、火を止める。

さつまいものレモン煮

材 料

さつまいも	25.00g
レモン	1.00g
水	20.00g
砂糖	3.00g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- ② レモンは3mm幅の輪切りにし、種をとる。
- ③ さつまいもを固めに茹でる。
- ④ レモン、水、砂糖を煮立てて、シロップを作る。
- ⑤ 〔3〕に〔4〕を加える。
- ⑥ 粗熱が取れたら専用のカップに充填し、冷やす。



いつもより速いペースで箸が進む児童たちの様子に、武本さんと和田先生は手応えを感じていた様子だった

6年間通して食べ慣れることで、「和食」を身体で覚えてほしい。

児童がより多くの食材を食べられるようになり、食への関心や感謝の気持ちを育む機会を作ること。それが学校栄養職員の本分だと自負する和田先生。「着任した6年前には米飯や和食の残菜が多かった」という。給食時間には各学級を回り、一人ひとりの顔や性格や食べ方を確認し、気になることがあれば名前呼びかけ、生の声を聞いてきた。食べるペースが遅ければ調理員と相談して野菜の切り方を小さくするなど工夫も。調理器具の更新も容易ではないが、情報収集を重ねた結果リユース品の冷却用冷蔵庫と炊飯器を購入。自校炊飯を可能にして、和食の提供へのハードルを一段階下げた。

また、土曜日の参観日はあえて和食献立。和食ならではの作法やマナーを父兄にも伝えようと努めている。

児童の食への関心を引き出すため、学年主任や給食部の先生、そしてクラス担任の先生方を巻き込むのも和田先生ならではの。地域には農地がないため、米穀店を介して米農家と連携し、校内での稲作も実践している。今では、全国規模の米・食味分析鑑定コンクールに出品するほど、児童が熱中しているそう。

武本賢太郎さんが同校を訪れた日、出汁をたっぷり使い、食材すべてに下味をつけたおかずは「御飯が足りない！」「毎日食べたい」と人気。5年生の食育授業では武本さんへの多くの質問の手が上がり、和食への興味の高さが感じられた。



「左」「一番好きな和食のメニューは何ですか」「作り慣れている料理を教えてください」「何種類の包丁を使っていますか」と、次々に質問する児童たち。武本さんの答え一つひとつを、一生懸命メモしていた

【右】鰹節と昆布でたっぷりと作られた出汁は、ふろふき柚子大根の下味に、かぶのすりながしに、甘酢あんの下味にと、ふんだんに使われた

千葉県市川市立行徳小学校 6 年 1 組の献立

児童たちは学んだ知恵を生かして、昆布、煮干し、鰹節の出汁をミックスし、ねぎ嫌いの児童も食べやすいようねぎは胡麻油で焼いて風味を出して「極上の味噌汁」を考案。魚が苦手でも皮まで食べられるよう、鰯に下味を付けて竜田揚げにした。村田さんはこの献立をアレンジして調理を披露。鰯の竜田揚げには旬のかぶやしめじを加えて、海のもの山のものによる「出会いもの」を提示。地場野菜の煮物に、たんぱく素材である「おから」を入れて味に膨らみを持たせるプロの技に、児童は見入っていた。



1 食あたりの食料費：225 円



鰯かぶら

材 料

○鰯
鰯切り身 50.00g
しょうが 0.25g
米粉 4.00g
油 4.00g
かぶ 10.00g
かぶの葉 1.00g
しめじ 8.00g

○合わせ出汁
水 25.00g
昆布 0.20g
鰹節 2.00g
○調味料
塩 0.10g
醤油 2.00g
本みりん 1.30g

作り方

- ① 鰯は軽く塩をふって水気を出し、しょうがの汁を和え、米粉をまぶして揚げる。
- ② かぶは葉を取り皮をむく。葉は茹でる。
- ③ しめじは切っておく。
- ④ 合わせ出汁に調味料を入れ、かぶを煮る。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら ① と ③ を加え、茹でたかぶの葉を入れる。

豚じゃが味噌汁

材 料

豚肉 6.00g
じゃがいも 15.00g
ねぎ 8.00g
ほうれんそう 5.00g
白すり胡麻 0.80g

○合わせ出汁
水 100.00g
昆布 0.20g
鰹節 2.00g
○調味料
白味噌 4.00g
赤味噌 3.00g

作り方

- ① ほうれんそうを茹で、2cm幅に切る。
- ② 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ③ ② に豚肉を入れ、アクをとる。
- ④ ③ にじゃがいもを入れ、火が通ったら ①、白すり胡麻を入れ、調味料を溶かす。



野菜のおから煮

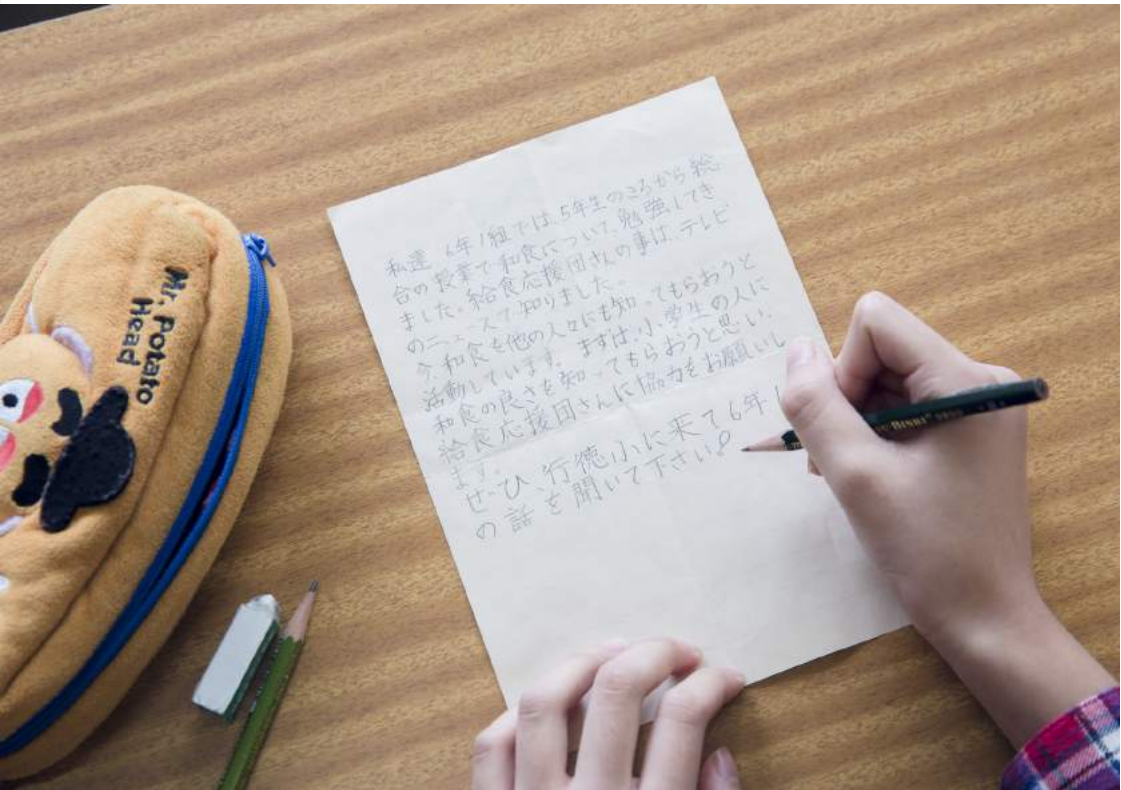
材 料

おから 10.00g
里芋 18.00g
こんにゃく 15.00g
にんじん 10.00g
焼き竹輪 10.00g
蓮根 9.00g
干し椎茸 0.60g
干し椎茸の戻し汁 1.00g
葉ねぎ 2.00g
胡麻油 0.50g

○合わせ出汁
水 100.00g
昆布 0.20g
鰹節 2.00g
○調味料
砂糖（三温糖） 1.50g
醤油 3.00g
酒 0.60g

作り方

- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ② 干し椎茸は水で戻し、乱切りにする。
- ③ 里芋、こんにゃく、にんじん、焼き竹輪、蓮根は乱切りにする。
- ④ ③ を胡麻油で炒めたら、おからを入れてさらに炒める。
- ⑤ 椎茸の戻し汁、合わせ出汁、調味料を加えて煮合める。
- ⑥ 小口切りにした葉ねぎを入れ、混ぜる。



自分たちがまず和食を作り、好きになったことから、「和食の良さ」をひとりでも多くの人に気付いてほしいと、児童達は考えた

「今、和食を他の人々に知ってもらおうと活動しています。（中略）ぜひ、行徳小に来て、話を聞いて下さい！」。テレビで和食給食応援団の活動を知った女子児童の「ラブレター」が事務局に届いたことから、6 年 1 組の調理実習と地域の卒業生でもある料理人・村田明彦さんによる献立のコラボレーション、そして 5 年生に向けて「和食」をテーマに発表するという、いつもと違う授業スタイルが生まれました。

5 年生から総合的な学習の時間と和食を作り、調べてきた児童達はこの日、自分たちが考案した献立を村田さんの前で調理し、味や火加減を見てもらいながら、味を整えていった。

調理台を見て歩く村田さんに、どんな質問が飛ぶ。「彩りの良い和食のおかずを作るにはどうしたらいいですか」という声に、「黒、白、緑、赤、黄の五色を使うと綺麗に見えるよ」と村田さん。「五味五法とか、知らないことをたくさん教えてもらった」とプロの知識の豊かさに関心する児童達は、一生懸命答えを書き取っていた。

担任の土橋弥生先生は総合的な学習の時間で扱うテーマを切り口に児童が多くの人と触れ合って社会を知り、社会に発信する力がつくことを心がけてきた。海苔について勉強した後は、学校近くの海苔屋さんで「手巻き御飯」の作り方を教えてもらったり、市内で開かれる小学生朝食選手権にエントリーするなど、児童達は授業で学んだことを試せる場を見つけては、チャレンジしてきた。



「左」給食を食べる間も、村田さんには児童から和食や調理法などについて質問が飛んだ 「右」「日本で採れたものを日本で食べて食料自給率を上げるために、魚嫌いをなくそう」をスローガンにして考えた鰯の竜田揚げ。にんにくやしょうがのすり下ろし、レモンなどを下味に使い、外はカリカリ、中はフワフワに作った

千葉県市川市立行徳小学校

「和食」を自発的に 児童が伝える

1 年以上かけて勉強した「和食」への関心が高まり、たくさんの人に知って欲しくなった児童たち。調べて、作って、後輩に伝える。「もっと和食を食べよう」という思いを込めて。

鈴なり

村田明彦

むらたあきひこ：1974 年東京出身。祖父がぶぐ屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店 など万で 13 年間修業を積み、2005 年鈴なりを創業



担任教諭

土橋弥生

どばしやよい：行徳小では高学年を担当することが多く、自主性を伸ばし、社会に触れる機会を多く持てるよう指導している。数年前の高学年が作ったレシピが製菓会社で商品化されたことも、児童の意欲に繋がっている



DATA

対象地：千葉県市川市
対象校：市川市立行徳小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：1170 食
米飯給食回数：週 3.5 回
炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：総合的な学習の時間