

和食給食

食べて学ぶ日本の文化

和食と健康

2018



もくじ

3 和食と健康

〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕

9 給食に多彩な食材を取り入れる (大田区立赤松小学校×日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎)

15 世界に広がる味噌の底力を知る (飯島町立飯島小学校×日本料理 柚木元 萩原貴幸)

21 甘味を活かし 心に静を脳に動を (糸島市立東風小学校×料理屋 あるところ 平河直)

27 特別レポート① 固定概念を捨てる (日本料理 賛否両論 笠原将弘)

31 大豆の力に感謝して毎日いただく (西宮市立甲東小学校×フジッコ株式会社)

37 お米を育てる人 食べる人の心が通う給食
(海部地区栄養教諭・学校栄養職員研修会×日本料理 賛否両論 名古屋 丹下陽介)

43 特別レポート② 和食給食サミット 2017

49 特別レポート③ 子どもたちの健康を願う企業の取組

〔料理人が考える健康的な和食献立〕

52 薄味でもおいしくする (御料理 寺沢 寺沢勇人)

53 乾物のうま味を活用する (日本料理 きたうら善漁。吉田善兵衛)

54 発酵の力を活かす (鈴なり 村田明彦・南青山とし緒 関敏雄)

55 根菜で身体を温める (銀座 小十 奥田透)

56 体内リズムを整える (和ごころ 田じま 田島隆史)

57 推進企業パートナー一覧

58 和食料理人一覧

「和食」で健やかな心身を育む

かつて当たり前のように家庭の食卓で提供されていた和食。1980年以降、食の欧米化が一気に進み、食卓に並ぶ献立も大きく様変わりしました。外食や中食の発展とともに濃い味つけや脂っこい食事に慣れ、その結果、肥満や生活習慣病の問題が顕在化してきました。健康的な食生活の象徴ともいえる「汁三菜」の型も、古き良き日本の食事の姿としてもはや過去のものになったといえるでしょう。

そんな現代において、学校給食は日本人をよりよい食生活へ導くための最後の砦であると私たちは考えます。忘れてならないのは、「食べるものが体をつくる」ということ。心身ともに大きく成長する時期に、味覚を鍛え、食べるものを選択する力を身につけることが、将来の健康に繋がります。児童生徒たちの食を支える栄養教諭・学校栄養職員の皆様が旗振り役となって、健康的な食生活へと導いてあげていただきたい、そう強く願っています。

和食給食応援団の活動も今年で5年目を迎え、2017年度は東北大学大学院 都築毅准教授を中心とした『世界の健康に貢献する日本食パターンの評価方法の確立とその応用に関する研究』のプロジェクトに参画し、「和食と健康」をテーマに全国各地で食育授業や調理実演会を実施してきました。本書では、食の伝え手である栄養教諭・学校栄養職員の皆様にご活用いただけるよう、和食と健康の関係をわかりやすく解説しています。児童生徒たちへ和食の魅力を伝える一助となれば幸いです。

健康効果の高い理想の食事を
1975 年型和食から学ぶ

1979 年の平均寿命ランキング（世界保健統計）で、日本はオランダとノルウェーを追い抜いて以来、世界一の長寿国である。世界中の研究者が日本人の食事に着目しているが、近年は食の欧米化や多様化が著しく、日本の食卓も大きく変化している。そこで、都築毅准教授率いる東北大学研究チームは、「いつの時代」の「どのような食事」が最も健康的かを比較する調査を行った。理想の食事のヒントは、1975 年頃の家庭の和食にあった。



ポイントは
“いろいろなものを少しずつ”

1975 年の献立例							
	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
朝	御飯 鮭の塩焼き 納豆 白菜と もやしの 味噌汁	レーズンパン オムレツ ソーセージ とキャベツ のソテー 果物 牛乳	御飯 鰯の干物 あさりと 小松菜の煮浸し 花豆の甘煮 茄子の味噌汁	トースト ベーコンエッグ フルーツ ヨーグルト	御飯 卵焼き 納豆 キャベツと 油揚げの 味噌汁	トースト 茹で卵 ブロッコリー のツナサラダ 果物 牛乳	御飯 あさりと キャベツの 酒蒸し 納豆 豆腐と油揚げ の味噌汁
昼	きつね うどん 果物	チャーハン わかめスープ	焼きそば フルーツみつ豆	さつまいも御飯 高野豆腐の 含め煮 豚汁	親子丼 紅白なます 佃煮	御飯 茄子の そぼろ炒め ひじきの煮物	サンドイッチ コンソメスープ 果物
タ	御飯 肉じゃが モズク酢 キャベツと 卵のすまし汁	御飯 筑前煮 冷や奴 ほうれんそう と油揚げの 味噌汁	御飯 クリームシチュー 白菜と 干し海老の お浸し きゅうりと ひじきの和え物	御飯 鯖の味噌煮 五目豆 白菜と わかめの すまし汁	御飯 鰯の南蛮漬け 味噌田楽 かぼちゃと 小松菜の すまし汁	御飯 鰯の煮つけ おからの炒り煮 里芋と大根 の味噌汁	御飯 刺身 薩摩揚げと 白菜の煮物 白和え

朝食はパンの頻度も増えてきてはいるものの、全体的には麺類もそれほど多くはなく、1 日の中で 2 食は御飯とおかず、汁物（煮物）を食している。洋風メニューを織り交ぜながらも、主菜は魚料理が中心で、揚げ物は少なく、酢の物や白和えなど副菜もしっかりと摂っている傾向にある

1975 年頃の日本は、高度経済成長によるライフスタイルの変化で食生活が大きく変化した時代。それまでは、御飯の量が非常に多く、おかずは佃煮や塩辛い焼き鮭、漬物、味噌汁といういわゆる粗食で、決して栄養バランスのいい食事とは言えなかった。

しかし、流通の発達により、豊富な食材が商店に並び、カラーテレビの普及と共に料理番組やコマースの影響を受けて、家庭での献立のレパートリーも格段に増えた。肉やパン、牛乳などが日常的に食されるようになり、洋風メニューもたびたび取り入れられていた。

1990 年、2005 年では、御飯に代わる主食としてパン、魚介類に代わるたんぱく源として肉類が定着し、油脂類、乳製品の割合が高いだけでなく、井ものやスパゲティといった単品形式での献立も多くなっている。これらの特徴から見ても、1975 年型和食は「欧米食に偏った近年の食事」と「粗食」の中間にあり、「多少欧米化した和食」というスタイルが最も健康的な食事であったと考えられる。

では、具体的にどのような点に、健康有益性があるのだろうか。1975 年の献立を見ると、品数が多く、少しずついろいろなものを食べていることがわかる。それにより、消化吸収のストレスや、脂質の摂り過ぎが抑えられている。また、御飯と汁物に和食のおかず一辺倒ではなく、洋風メニューを交えることで品数が増え、よりバランスが良くなっている。肉は 1 日おき程度の頻度で脂質を抑え、健康効果が高いとされる EPA や DHA などのオメガ 3 系脂肪酸を豊富に含む魚類を頻繁に食べている。さらに豆類、海藻類、果物を多く摂取していることがわかる。

60 年、75 年、90 年、05 年の家庭の食事を再現して比較

実験結果			実験方法
代謝と内臓脂肪	体重	遺伝子解析	
1975 年のエサを与えたマウス（1975 年群）が、最も代謝が活発になり、内臓脂肪が少ないことがわかった	1975 年群では平均約 46 グラムなのに対し、2005 年群は約 56 グラムだった。人間に換算すると、8 キロ増加に相当	1975 年群では糖質・脂質代謝に関わる遺伝子の発現量が増加し、エネルギー消費が活発化していることがわかった	厚生労働省は毎年、約 1 万軒の家庭を対象にしたアンケートで、どんな食材をどのような調理法で食べているのかを調査している。東北大学研究チームはこれらのデータから、1960 年、1975 年、1990 年、2005 年の食事を抜粋。1 週間 21 食分の献立を管理栄養士と作成し、実際に調理した。この 21 食をすべて混ぜ、粉碎し、乾燥させたものを、4 群に分けたマウスに 4 週間エサとして与えて比較。その後、同様のエサで 8 ヶ月間の長期飼育後にも比較する調査をした。

何が不足？ 何が過剰？ 現代の食生活

1 975年型和食の優れた健康有益性を知ると同時に、改めて今の日本人の食事は、「世界一の長寿国」を支える理想的な食事とは言えず、医療の発展において保たれている数字と比べられても仕方のないレベルにまできている。

1960年代までの日本の食事は、品数が少ないことと塩分が多いことが弱点だった。それを欧米食で補いながら、品数を豊富にしてバランスをとっていた

1970年代をピークに、今度は欧米化が進み、肉と油が過剰になってしまった。1980年代から外食産業が盛んになったことも、食生活の質を落としている。「早い、安い、うまい」をモットーにするファストフードやコンビニ食品、単品物チェーン店などで食事を済ませることが増えた。人々は情報化社会の中で時間に追われ、手間のかかる家庭料理や、家族団らんの食事時間も削られてしまっ

た。日本人の食のバランスは失われ、生活習慣病がはびこるようになったのだ。また、肉と油の過剰摂取が招く肥満や生活習慣病とは反対に、極端な食事制限によるダイエットや、サプリメントに依存するなど、偏った食事で内臓に強いストレスを与えている人も多い。このストレスによって老化が促進され、健康が損なわれてしまうのだ。

1975年の食事に回帰することは、

それほど難しいことではない。御飯に味噌汁、主菜はハンバーグ、酢豚、刺身など、和洋中を問わず、お浸しや和え物などの副菜、漬物を添えた、いろいろなものを少しずつ「食べる献立に毎日変化をつければいい。」「御飯は太る。」「味噌汁は塩分を摂り過ぎる」など、単体レベルで追及することにさほど意味はなく、食事全体を長期的にとらえることではじめて「健康有益性」は意味をなすのだ。

食材別 摂取量の変化

(各1人あたりの消費量)

御飯

1975年	2012年
約90kg / 年	約60kg / 年

魚と肉

1975年	2009年
魚: 94g / 日	魚: 74g / 日
肉: 64g / 日	肉: 83g / 日

脂質

1965年	2012年
36g / 日	55g / 日

味噌

1975年	2011年
約14kg / 年	約7kg / 年

最もカロリーを摂っていた時代、日本人は最もスリムで健康だった！

1975年型の和食の特徴



調理法

「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ



食材

大豆製品や魚介類、野菜(漬物を含む)、果物、海藻、きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、肉も適度に(食べ過ぎない程度に)摂取

多様性

少しずつ、いろいろなものを食べ、主菜と副菜と合わせて3品以上



調味料

出汁や発酵系調味料(酢、醤油、味噌、酒、みりん)を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える



形式

一汁三菜[主食(米)、汁物、主菜、副菜×2]を基本として、いろいろなものを摂取

摂取カロリーと肥満率の変化

1975年



摂取カロリー*

2,226kcal

肥満率**

17%



2005年



摂取カロリー*

1,904kcal

肥満率**

30%

*1日1人あたりの総摂取カロリー:「国民・栄養調査」(厚生労働省)
**BMIが25以上の成人男性の割合:「平成19年国民健康・栄養調査結果の概要について」(厚生労働省)

厚

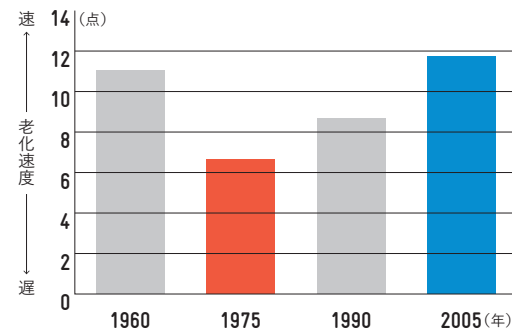
生労働省の調査結果では、成人男性全体の肥満の割合は、1975年の約17%に対し、2005年では約30%に増加している。体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)で算出するBMI(ボディマス指数)を見ても、40代男性のBMI平均値は1975年22.4、1990年23.3、2005年24.4と上がり続けている。BMIは22が最も病気にかかりにくいとされており、1975年の「22.4」という数値はほぼ理想的であることがわかる。では、BMIの増加に比例して、1日1人あたりの総摂取カロリーが増えているかというところではない。むしろ1975年は、戦後最も多くカロリーを摂っていた時代で、以降はどんどん下がる一方だったのだ。つまり、1975年の食事には、代謝を良くし、肥満を抑える効果があると考えられる。事実、東北大学研究チームによるマウス実験では、1975年群が最も代謝が活発になり、内臓脂肪が少ないことがわかった。体重で比較しても1975年群では平均約46グラムなのに対し、2005年群は約56グラムで、この10グラムの差は人間に換算すると、およそ8kgに相当する。

パンや麺類、砂糖など、吸収の速い食べ物は血糖値が上がりやすく、すい臓からインスリンが大量に放出される。インスリンは、糖を脂肪として取り込む働きがあり、脂肪を溜めやすくなってしまいが、御飯を中心とした1975年型和食は、血糖値を上げにくく、インスリンが出にくい。食事のエネルギーを熱として放出するほうに、自然と体が変わっていくため、総摂取カロリーが高くても肥満になることが少なかったのだ。

他にもたくさんある和食の健康効果

寿命が100歳になる！

1975年群は2005年群に比べ、寿命がおおよそ2割も延びた。1975年型和食の特徴は2つ。一つ目は代謝が活発になること。そして二つ目は体への負担が小さいことだ。様々な食材をバランスよく食べると、内臓にかかるストレスが軽減される。そのため生活習慣病の発症が抑えられ、健康で長生きできるのである。



がんの発症 1/4

食べ物を消化吸収する際の体へのストレスが、がん細胞の発生にも大きく影響していると考えられる。研究対象のマウスによる肝がんの発症数は、2005年群の20匹(80%)に対し、1975年群は4匹(20%)という結果が出た。

肌の老化をSTOP

偏った食事や睡眠不足などのストレスが細胞分裂のサイクルを早め、それによって老化を促す遺伝子が発現し、肌のトラブルが起こりやすい。マウスによる皮膚と被毛の点数評価が示す老化速度は、1975年群より2005年群のほうが約2倍速いという結果が出た。

糖尿病リスク 1/5

1960年に約20万人だった日本の糖尿病患者数は、2012年には予備軍も含めて約2,020万人にまで増加。研究対象のマウスでは、1975年群の血糖値は下がり、糖尿病のかかりやすさを示すインスリン抵抗性指標も、2005年群に比べて5分の1近くまで減少した。

認知症リスク 1/4

オメガ3系の脂肪酸が含まれる魚、豆腐や納豆などの大豆食品、野菜を日常的に食べることで脳の老化は抑制できる。マウスの記憶力を調査するパッシブアボイダンス(受動的回避試験)では、2005年群は、1975年群の4倍も速く脳が衰えたという結果が出た。

日本人の死因第1位は、がんである。1981年から、死因トップの座を守り続け、がん罹患患者(新たにがんにかかった人)数は増え続けている。2010年には約81万人で、これは1985年のおよそ2倍にも及ぶ。2020年には、がん患者が120万5千人にまで増えると予測されている。

糖尿病も今や日本の国民病である。予備軍も含め、成人の5人に1人は血糖値に問題を抱えているという現状だ。また、高齢化と共に認知症患者が急増し、65歳以上の高齢者に対する認知症患者の割合は、2012年の7人に1人から2025年には5人に1人へ増えると見込まれている。高齢化に伴う認知症患者の増加への対応は、今や世界共通の課題となっているのだ。

先のマクガバンレポートをきっかけに、病気になる前から治す従来の「治療医学」に対して、病気になるににくい心身を作ることを目的とした「予防医学」の研究が進んでいる。このような気運に関係なく、健康的な食事を摂ることで病気を予防し、治療しやすとする「医食同源」の思想は、以前の日本では当たり前にあったはずだ。それが、時代の変化と共に崩れ、かつてアメリカが陥ったように日本も医療費が財政を圧迫する状況にある。

1975年型和食をヒントに、「自分の体は自分で守る」という発想を、食卓に回帰させなくてはならない。

世界が認める和食の素晴らしさ

歯の構成と和食の食材比率との関係



マクガバンレポートでは、動物が摂るべき食物の割合は「歯の種類の比率」にあると説かれている。ライオンなどの肉食動物は獲物を捕らえるための犬歯が発達し、キリンなどの草食動物は草や木を噛むための門歯が発達し、ヒグマなどの雑食動物は

これらの中間的な形をしている。人間の歯の割合は、臼歯：切歯：犬歯＝5：2：1。これを食べ物に当てはめて、食事全体の62.5%を穀類・豆類、25%を野菜・海藻、12.5%を肉と魚で摂取するのが理想的だと提唱した。

今でこそ「健康」に「食」が大きく関わっていることは周知されているが、1960年代までは病気は菌やウイルスなどが原因であり、「食」は全く視野に入っていなかった。1970年代、「食」と「健康」の関わりに初めて着目し、予防医学の必要性を叫んだのがアメリカの上院議員、ジョージ・マクガバンだ。当時、アメリカでは糖尿病やがんを患う人が急増し、医療費が国の財政を圧迫していた。そこでフォード大統領は1975年、上院に「栄養問題特別委員会」という諮問機関を設けて国家規模の大調査を指示。この時、委員長に任命されたのがマクガバンだった。調査開始から2年後、上院に提出された5000ページにも及ぶ報告書(マクガバンレポート)には、当時の医学が見落としていた「食」の問題点が指摘され、食生活を見直す以外に国民が健康になる方法はないと断言した。

世界中に衝撃を与えたマクガバンレポートの中で、「世界で1カ国だけ理想的な食事をしている国がある。それは有数の長寿国、日本である」と紹介し、肉・卵・乳製品・砂糖などの摂取を控え、「穀物を中心とした食事」に改めるよう提案したのだ。

これらの根拠は、動物が摂るべき食物の割合は「歯の種類の比率」にあるとし、人間の歯の割合は、臼歯…切歯…犬歯＝5…2…1。これを食事にはめると、穀類・豆類が「5」、野菜・海藻が「2」、肉と魚が「1」となる。当時のアメリカの食事は肉が多く「3…1…3」にまで崩れていた。こうしたマクガバンレポートが功を奏して食生活の改善が進み、1990年には、アメリカのがん死亡率が初めて下がり、「建国以来の快挙」と評価された。

東北大学大学院農学研究科 准教授
都築毅

つづきつよし：1975年愛知県豊田市生まれ。宮城大学食産業学部助手、同助教を経て、2008年から現職。主に生活習慣病や老化性疾患の予防を目的とし、食事や食品の機能性や健全性の研究を行っている。第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数



こちらの本の内容を元に構成しています

『昭和50年の食事で、その腹は引っ込む：なぜ1975年に日本人が家で食べていたものが理想なのか』都築毅 著 (2015) 講談社

和食と健康をテーマに実践した5つの事例を紹介します



給食に 多彩な食材を 取り入れる

季節のもので具だくさんに。
多様な食材の持ち味が
出汁の力で相乗効果を生み出す。
それは、おいしさが増すだけでなく
内臓へのストレスを抑えた
賢い食事の在り方でもあった。



〔上〕お米と水の入ったガラス鍋を火にかけ、どんな変化が起こるかを楽しみに待つ
〔右〕朝一番、武本さんは給食室で出汁の引き方をアドバイスしながら、調理員さんに現場での課題等について話を聞いた
〔左〕自分たちで炊いた御飯の味は格別。給食の御飯を残さず食べた



食材の数が増えれば 健康有益性も高くなる

11月24日、和食の日であるこの日、赤松小学校の給食室を訪れたのは、代官山に「日本料理 TAKEMOTO」を構える武本賢太郎さんだ。和食給食応援団がテーマに掲げた「和食と健康」に因み、少しずつ、いろいろな食材を使った献立を考案し、学校栄養職員員の岡田先生と準備を重ねてきた。しかし、実施直前に一部の食材の価格が高騰したため、水菜を減らしてキャベツに、舞茸を減らしてえのき茸に置き換えることとなった。食材の代用はネガティブに捉えられがちだが、全体量はそのままに食材の品目数が増えることは、健康有益性を語る上でむしろプラスとなる。

では、品目数と健康との関係性はどこにあるのか。80年代半ば、当時の厚生省が「健康のために一日30品目を食べましょう」と提唱したことで、食材の種類が多いほうが健康的だと周知され始めた。現在は「一日30品目」という数の目安はないものの、厚生労働省は「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」「多様な食品を組み合わせましょう」という指針で示している。

東北大学大学院の都築准教授によると、同じ食べ物でも吸収機構（食べ物体内に吸収する回路）を一つしか使わないが、品目が複数になれば吸収機構が異なり分担されて、内臓に加わるストレスが軽減できるという。この内臓に加わるストレスによって、がんなど生活習慣病のリスクが高まると考えられており、特に食の欧米化が進んだ近

日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970年神奈川県横浜市生まれ。「金田中 本店」で18年修行を積み、「向島料亭 水野」に料理長として就任。2009年に代官山に「日本料理 TAKEMOTO」を開店



学校栄養職員 岡田江美

おかだえみ：ひと手間かかる献立も調理員さんとの良いチームワークで実現。校内には五節句や和食の型、旬の食材クイズなどを掲示し、児童に和食に親しんでもらう工夫を凝らす



DATA

対象地：東京都大田区
対象校：大田区立赤松小学校
提供食数：500食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独立献立
教科・領域：家庭科

年は、肉と油の摂取が多く、その偏りが内臓にとって強いストレスとなっているそうだ。内臓に無理をさせない給食を提供することが、児童生徒たちの健康を支えていくことにも繋がる。少しずつ、いろいろな食材を使った和食献立であれば、内臓への負担も少なく、消化吸収が緩やかに行われるため腹持ちの良い理想的な食事と言えるのだ。

「おいしい出汁さえあれば、何でもできる」が持論の武本さんにとって、食材の変更は何ら問題ではない。給食室に出汁のいい香りが漂うと同時に、10種余りの野菜類が次々と切り刻まれてボウルや鍋に収まっていく。食材をふんだんに使用した献立を提供したいという思いはあるものの、シンクでの洗浄や片付けに手間と時間がかかるほか、ボウルやザルが足りなくなることもある。しかし、いざ始まってみれば調理員さんたちは慣れた手つきで時間を押すことなく調理を遂行。20品目近い食材を使用し、里芋とにんじんがゴロゴロ入ったカレー風味の鯖の味噌煮を主菜に、さつまいものけんちん汁、きのこ水菜とキャベツの煮浸しを完成させた。和食の良いところは、必ずしも水菜でなくてはいけない、舞茸でなくてはいけない、という材料の制限が少なく、出汁のうま味で味がまとまりやすい点にある。また、時間や道具が限られる給食調理においては、汁物やおかずを具だくさんに仕上げることで、それほど作業の負担にならないことを武本さんの献立から改めて実感する機会となった。



〔上〕給食前の休み時間、校庭で元気いっぱい遊ぶ児童たち。適度な運動と正しい食事、両者が合わさってこそ健康な身体が育成される
〔右〕真昆布と二種類の鰹節を見せながら、料理によって使い分ける出汁について解説した
〔左〕味噌を溶かし、味見をしながら調節して完成



5年生と和食について語り、出汁の引き方を直伝

3時間目、音楽室に集合した5年生3クラスの児童に迎えられた武本さんは、講演の中で和食の魅力を「おいしいものは世の中にたくさんありますが、やっぱり落ち着くのは、家庭で食べる『御飯・味噌汁・おかず』なんですよ」と語った。一方で、お客様をおもてなしする料理人の立場から、器にも四季があることや、コース料理を提供するうえでどのような工夫があるのかを説明した。

「熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるのが一番おいしいですから、料理の量や出すタイミングも大切です。熱い汁ものなどは控えるの量でよいですが、器いっぱいに入れられて出てきたらどうですか？」と問いかける武本さんに、「熱くて持てないし、口をつけれない」「お腹いっぱいになると思う」と答え、納得する児童たち。和食には、季節の味や風情だけでなく、細やかな心配りによって、食べる人の心を満たす力があることを理解した。その後、「今の時期、おすすめ食材は？」と「和食料理人としてのやりがいとは？」と質疑応答で盛り上がり、大人になったら武本さんのお店に食べに行くことを宣言する児童が続出した。4時間目、武本さんは5年生の1クラスと共に家庭科室へ。この日はガラス鍋で御飯を炊き、煮干し出汁を引いて味噌汁を作るといった調理実習があり、御飯が炊けるまでの間、武本さんによる昆布と鰹の合わせ出汁の実演が行われた。

武本さんは鰹節の袋を両手に持ち、しっかりとした味付けの煮物などに使う色の濃い鰹節と、お吸い物などに使う色の薄い鰹節があることを説明した。そして、あらかじめ昆布を水に浸しておいた2つの鍋を火にかけて、2種類の鰹節を別々に加えて出汁を引いて見せた。鍋から立ち上る湯気に顔を近づけ、「いい匂い」と目を細めたり、出汁を試飲しながらうま味の広がりを感じたり、それぞれの感性で出汁と向き合う児童たち。さっそく、班に分かれて昆布と鰹の合わせ出汁、そして煮干し出汁の実習から取り掛かった。

煮干し出汁で大根と油揚げの味噌汁を完成させたところでチャイムが鳴り、武本さんが献立を立てた給食が家庭科室へと運ばれてきた。児童たちは自ら調理した御飯と味噌汁の試食を兼ねたスペシャルな給食を前に、いつも以上に大きな声で「いただきます！」と挨拶し、武本さんと共に喫食を楽しんだ。「おいしいけど、お腹がパンパン」という声が上がりがながらも、見事に完食。出汁の香りに包まれ、お腹いっぱいのは和食の日となった。



古代中国の食事の影響を受けた和食には、五味・五色で体の調子を整えるという考え方が根付いている。「いろんなものを少しずつ」という課題に対し、武本さんはこの五味・五色の考え方を取り入れて栄養バランスに優れた献立を提案した。野菜だけでも10種類以上使用し、副菜のお浸しに少量の酢を加える、汁物の具材を胡麻油で炒めるなど、調味料の種類も増やした。食材の品目を増やすのは簡単なことではないが、調味料の使い方を工夫したり、下茹でなどの下処理を必要としない食材を活用したりすることで、健康的な和食給食の提供が可能となる。彩り豊かでいろんな味を楽しめる献立は、栄養バランスも整いやすいといえるだろう。

鯖と里芋のカレー味噌煮

材 料	
鯖	40.00g
濃口醤油	2.00g
でん粉	5.00g
油	5.00g
里芋	35.00g
にんじん	15.00g
しょうが	0.80g
○合わせ出汁	
水	40.00g
昆布	0.32g
鰹節	0.83g
○調味料 A	
砂糖	2.00g
酒	2.00g
○調味料 B	
濃口醤油	1.50g
赤味噌	2.50g
白味噌	2.50g
カレー粉	0.30g

- 作り方
- ① 鯖を一口大に切り、濃口醤油で洗い、でん粉をつけて揚げる。
 - ② 里芋、にんじんを一口大に切り、しょうがを薄切りにする。
 - ③ (2)、合わせ出汁、調味料 A を合わせ、火にかける。
 - ④ (3) の具材に火が通る前に調味料 B を加えて煮詰める。
 - ⑤ (4) に (1) を入れ、絡める。

きのこ水菜の酢浸し

材 料		作り方	
しめじ	12.00g	①	しめじ、えのき茸、舞茸をほぐし、出汁と調味料で炊く。
えのき茸	12.00g	②	水菜とキャベツを一口大に切り、茹でる。
舞茸	12.00g	③	冷ました (1) に (2) を加える。
水菜	7.50g		
キャベツ	7.50g		
○合わせ出汁			
水	40.00g		
昆布	0.20g		
鰹節	0.80g		
○調味料			
酢	3.00g		
薄口醤油	4.00g		
本みりん	2.00g		

さつまいものけんちん汁

材 料		作り方	
さつまいも	20.00g	①	さつまいも、豆腐、こんにゃく、ごぼう、薄揚げを一口大に切り、胡麻油で炒める。
豆腐	20.00g	②	糸三つ葉を刻む。
こんにゃく	8.00g	③	(1) に出汁と調味料を加え、火を通す。
ごぼう	6.00g	④	(3) に (2) を入れる。
薄揚げ	5.00g		
胡麻油	0.50g		

- 糸三つ葉
- 合わせ出汁
- 水
- 昆布
- 鰹節
- 調味料
- 薄口醤油
- 本みりん



- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鯖と里芋のカレー味噌煮
- 【副菜】 きのこと水菜の酢浸し
- 【汁物】 さつまいものけんちん汁

世界に広がる 味噌の 底力を知る

豊かな自然環境と麹菌の力で
熟成発酵される信州味噌は、
健康志向の高まる国々へ輸出されて
和食ブームに大きく貢献している。
産地の誇りを児童たちの
確かな知識に代えて、
健康的な食卓を未来に継承していく。

麹菌の力でおいしくなる
味噌ってすごい

「ふたつのアルプスがきれいな町」と描かれた横断幕がかかる歩道橋の先に、飯島小学校はある。上伊那郡飯島町周辺は、西に中央アルプスの南駒ヶ岳、東に南アルプスの連山を仰ぎ、雄大で美しい景色が広がる地域。その清涼な気候と豊富でおいしい地下水脈は、味噌づくりに也大いに活かされ、長野県での味噌の生産量は国内シェアの40%以上を占めている。

2月下旬、2年生2クラスを対象に、飯田市で日本料理 柚木元を営む萩原貴幸さんと、地元味噌メーカーによる食育授業が二部構成で実施された。

味噌をテーマに図工室で行われた食育授業では、仙台・信州・東海・西京・九州と地図上に用意された5つの味噌が、米、麦、大豆のどれを原料に製造されているかを考えた。そして、仕込みを終えてから置いておく時間（熟成期間）が長いか短いかを、5つの味噌をまじまじと見ながら考えた。「味噌の色が関係しているんじゃない？」「においも少し違うよ」とグループで話し合う中で、色の濃い味噌ほど長い時間をかけて作られるという答えを導き出した。

「味噌は置いておく間に、目には見えない微生物の働きでおいしくなる」発酵食品です。この緑色の粉末が麹菌の種。これを加えなくては味噌にはなりません」と、実際に麹菌を見せてもらいながら説明を受けた。他にも醤油、納豆、チーズ、ヨーグルトなど、児童たちからもふだん食べている発酵食品の



〔上〕サイフォンで昆布出汁が下からぐんぐん吸い上げられ、上部の鯉節と一緒に煮る様子が歓声が上がる
〔右〕出汁昆布と鯉のぬいぐるみを手に、和食の要である合わせ出汁について解説した
〔左〕日本各地の味噌が何から作られているか、クイズ形式で挑戦



日本料理 柚木元
萩原貴幸

はぎわらたかゆき：1978年長野県飯田市生まれ。「招福楼」にて修行後、実家の「日本料理 柚木元」入店。「和dining 花れ」開店を機に柚木元を継ぐ。2016年「日本料理 柚木元」新築移転



学校栄養職員
原田早苗

はらださなえ：着任8年目。児童に給食への感謝の気持ちを持ってもらいたいと日々励む。今回の献立実現に向けて、萩原さんや調理員さんと試行錯誤をし、デザートにも挑戦した



DATA

対象地：長野県飯島町
対象校：飯島町立飯島小学校
提供食数：775食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：生活科



名前が続々と挙がった。

昨今、塩麴や甘酒がブームとなり、日本古来の発酵食品の健康効果が見直されている。これらの発酵食品の主な特長は、発酵の過程で新しい栄養成分が生まれるため、栄養価が高いこと、酵母や微生物によってある程度消化されているため、消化が良いこと、多くの善玉菌が含まれているため、腸内環境を整える働きがあることなどが挙げられる。また、味噌に含まれる必須アミノ酸の一種であるメチオニンには、イライラを鎮める働きがあるとされており、毎日食べる味噌汁には心を整える効果も期待できそうだ。

近年は減塩志向を受けて味噌汁の摂取頻度は減少傾向にあるが、日本 hypertension 学会は、味噌汁は高血圧の原因にならず、むしろ血管を若く保ち、動脈硬化を防ぐ作用もあると発表している。味噌は、がんをはじめとする生活習慣病、骨粗しょう症、認知症などのリスクを下げる食品として世界的にも注目され、健康志向の高まる国々への輸出量が増えている。

家庭や学校で味噌づくりを経験している飯島小学校の児童たちが、世界へと拡がる味噌を地元の誇りとして大切にしながら、新たな視点で味わい、より知識を深めたいと目を輝かせた。

出汁も味噌も具材も、 合わさるからおいしい

調理室では、萩原さんによる出汁をテーマにした食育授業が実施された。5つの味覚のうち、甘味・塩味・酸

味・苦味について説明した後、「もうひとつ、これが和食のおいしさのヒミツです。まずは、こちらを飲んでみてください」と、配られたのは出汁も具も入っていない味噌汁。その味に「あまりおいしくない」「ん？なんか薄い…」と首を傾げる児童たち。次に配られた昆布出汁、さらに鰹出汁を試飲しても、その表情は曇ったままだ。

「それぞれに飲んでもあまりおいしさが感じられない昆布出汁と鰹出汁ですが、合わさるとどうでしょうか？」と問いかけた萩原さんは、昆布出汁と鰹節が混ざり合う様子がわかりやすいようにと、コーヒーマ用のサイフォンを用いて合わせ出汁を引く実演を試みた。あらかじめ別の鍋で用意しておいた合わせ出汁が配られると、口に含んだ児童たちから「さっきと味が全然違うー」「これが一番好きー」という嬉しい反応が次々に起こった。

萩原さんが児童たちに実感してもらいたかった“和食のおいしさのヒミツ”とは、おいしさがパワーアップする合わせ出汁の“うま味”にある。鰹だけ、あるいは昆布だけで引く出汁よりも格段においしくなる合わせ出汁に、野菜や魚介や肉などの食材から引き出されるうま味、味噌や醤油などの発酵調味料が合わさって、和食のおいしさが成り立つことを解説した。さらに「和食ファンの外国人も、今は世界中に大勢います。ここにいる皆さんには和食のおいしさのヒミツを理解してもらい、日本の食の素晴らしさをしっかり伝えられる存在になってほしい」と想いを語った。



菜に使用した生麴は、秋に実る米で作られる餅に対して、春に実る麦で作った餅のような存在であることを例に出して、季節によって食べ方を工夫し楽しんでいた昔の人々の豊かな感性についても語った。

児童たちは2つの食育授業で学んだことをおさらいするかのよう、味噌汁をじっくりと味わった。また、初めて口にしたよもぎ麴とさくら麴に「きれい！」「すごいモチモチだよ」とはしゃぐ姿や、ヨーグルトと味噌とフルーツの相性はどんなものかと興味津々の表情も多く見られた。食を通して学びと体験を繰り返すことで、児童たちの「知」もまた熟成され、様々な形で発揮されていく。

〔上〕良質の植物性たんぱく質として重宝されてきた生麴。カットしたさくら麴が調理台で咲き乱れる

〔右〕講師を務める味噌づくりのプロが机を回り、各地の味噌の特徴や原料について答えを導いていく

〔左〕鰹の解体ぬいぐるみに触れながら楽しそうに学習する児童たち



- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鶏肉の味噌麴漬け焼き
- 【副菜】 よもぎ麴のなめこあん
- 【汁物】 豆腐とにんじん、わかめの味噌汁
- 【デザート】 フルーツの味噌ヨーグルト和え



鶏肉の味噌麴漬け焼き

材 料	作 り 方
若鶏肉（もも・皮なし） 50.00g	① 鶏もも肉を筋切りし、50gの切り身にする。
○調味料	② 調味料を混ぜ、〔1〕を一日漬ける。
減塩味噌 4.00g	③ 〔2〕をオーブンで焼く。
本みりん 0.40g	
塩麴 0.40g	

よもぎ麴のなめこあん

材 料	作 り 方
よもぎ麴 20.00g	① よもぎ麴、さくら麴を半解凍状態で一口大に切る。
さくら麴 5.00g	② なめこを茹で、水でぬめりをとる。
なめこ 10.00g	③ 〔1〕、〔2〕を合わせ出汁と調味料で煮る。
○出汁	④ 様子を見てでん粉でとろみをつける。
水 32.00g	
粒昆布 0.40g	
鰹節 1.00g	
○調味料	
濃口醤油 2.00g	
本みりん 2.00g	
でん粉 0.60g	



フルーツの味噌ヨーグルト和え

材 料	作 り 方
ヨーグルト（全脂無糖） 25.00g	① ヨーグルト、上白糖、白味噌、レモン果汁を合わせる。
上白糖 3.80g	② みかん、パインアップルをカップに入れ、〔1〕をかける。
白味噌 2.28g	
レモン（果汁） 0.76g	
みかん（レトルト） 24.00g	
パインアップル（缶詰） 24.00g	
プラスチックカップ 1.00 個	



飯島町立飯島小学校の給食

萩 原さんは、主菜・汁物・デザートに味噌を使った献立を考案。主菜の鶏肉は、精肉加工会社で前日から味噌麴に漬けてもらうことで、しっかりと味が浸み込んだ軟らかい食感に。味噌と麴という2つの発酵調味料のパワーで、鶏肉をよりおいしく提供することができた。副菜はよもぎ麴とさくら麴を

使い、春を感じる一品に仕立てた。汁物は「しっかりと味噌の風味を味わってほしい」という想いを込めて、シンプルな具材で提供。デザートには、ヨーグルトの酸味を抑えてコクを出すために、隠し味として味噌を使用した。発酵食品同士の組合せは大変相性が良い。味噌汁以外にももっと応用の幅が広がりそうだ。

豆腐とにんじん、わかめの味噌汁

材 料	わかめ（乾燥） 0.50g
木綿豆腐 25.00g	○合わせ出汁
玉ねぎ 10.00g	水 160.00g
にんじん 6.00g	粒昆布 0.60g
きざみ油揚げ 5.00g	鰹節 1.40g
根深ねぎ 5.00g	○調味料
	白味噌 7.80g

- 【作 り 方】
- ① 木綿豆腐は1cm角に、玉ねぎは0.5cm幅に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② きざみ油揚げを油抜きし、根深ねぎは3mmの小口切りにする。わかめは水で戻し、洗う。
- ③ 合わせ出汁を火にかけ、にんじん、玉ねぎ、木綿豆腐の順に入れる。
- ④ 〔3〕に〔2〕を入れる。
- ⑤ 〔4〕に味噌を溶き入れる。

甘味を活かし 心に静を 脳に動を

時間や情報に追われ、
ストレスを抱えがちな現代。
それは児童にとっても同じで
自身でガードすることができない分
大人のケアに頼らざるを得ない。
疲れに負けない体と心と脳のために
給食で補うべき栄養とは何だろう。



〔上〕細かな編み目を通ったさつまいもが、磁石にくっつく砂鉄のように裏ごし器の内側に吹き出す様に見入る児童たち

〔右〕裏ごししたさつまいもに、水と砂糖を加えてあん状に練り上げていく

〔左〕試食では「お節で食べた栗きんとんよりおいしい！」と絶賛する声も



変化し続ける環境の中にも
ひととき癒やされる和の甘味を

福岡県の最西部に位置し、旧前原市と旧志摩町、二丈町が統合して発足した糸島市。2005年からは、学術研究都市の核となるべく、福岡市西区元岡・桑原地区、糸島市の広範囲にわたって九州大学伊都キャンパスの建設が開始し、ほぼ完成した現在は大学生が集うと同時に、豊かな自然と都市の利便性をあわせ持つ暮らしやすさから移住先としても人気だ。2006年に開校した糸島市立東風小学校は日頃から地域交流が盛んで、福岡市内に工場を構える三井製糖株式会社からの「県内の小学生に、ぜひ砂糖の知識を深めてほしい」との呼びかけにも積極的に手を挙げた。和食給食応援団からは、糸島市に隣接する佐賀県唐津市で「料理屋あるところ」を営む福岡市出身の平河直さんが講師として加わり、5年生3クラスを対象に、和食のプロと砂糖製造のプロの2つの視点からの食育授業の実施に至った。

調理実演を通して学ぶ食育授業で平河さんが選んだメニューは、さつまいものきんとん。お節料理でもなじみの栗きんとんのあんに使われていることを知って、「そうだったんだー」と驚く児童が半数以上を占めていた。「なめらかで、きれいな黄金色のきんとんに仕上げるために、皮を厚く剥いて皮の近くにある硬い繊維質を除いていきます」と説明し、慣れた手つきで硬いさつまいもに包丁を入れていく平河さん。厚く剥いた皮は油で揚げればおいしく

料理屋 あるところ 平河直

ひらかわすなお：1982年福岡県福岡市生まれ。東京、福岡の割烹料理店で修業し、2015年「料理屋 あるところ」開業。土地の食材を素直に料理し、楽しい食卓になるような料理を目指す



栄養教諭 出利葉香織

いではかおり：「おいしい」を一番に心掛けた給食を作る。献立によって昆布や鰹、いりこなどを使い分け、給食の食材は糸島市の生産者から旬の食材を購入している



DATA

対象地：福岡県糸島市
対象校：糸島市立東風小学校
提供食数：649食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科



〔上〕さとうきびの茎の感触を順番に確かめた後、小さくカットした茎を齧ってそのままの甘味を体験した
〔右〕上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖を比較調査。「キャンディみたいでおいしい」と白ザラ糖が人気
〔左〕4種の砂糖の色・形・におい・味を比較し記入していく

砂糖には甘味だけでなく、食材をしっとり軟らかくしたり、おいしそうなつやと照りを出したり、酸味を和らげる力がある。そして、砂糖漬け（シロップ漬け）もあるように、おかずの防腐効果にも役立っているのだ。さらに「みんなの成長にも砂糖は大切です。砂糖は炭水化物と呼ばれる御飯やパンの仲間、筋肉や脳に運ばれ、運動や勉強するためのエネルギーになります」との説明にも力が入る。エネルギーを消費することで、肝臓や筋肉中に蓄積されているグリコーゲンという、エネルギーの貯蔵物質を消耗し、血糖値が低下して「疲れ」を感じてしまう。通常、脳のエネルギー源はブドウ糖であるため、血液中に糖分を補給できない状態が続くと思考力や集中力が低下するのだ。他の炭水化物では体内でエネルギーに変換されるまでに長い時間がかかるが、砂糖であれば数分でブドウ糖が血液中に届き、速やかに脳が活性化される。

3・4時間目で2つのテーマの食育授業を受けた後は、平河さんがこの日のために立案した給食献立を通して、和食に活かされている砂糖の力を実感してもらった。油で揚げた鱈は、砂糖で酸味を和らげた甘酢あんをかけて食べやすくし、また、本州より一足早く九州地方で収穫が始まったばかりの菜の花とスナッペンなどは、白胡麻と砂糖を利かせた和え物にし、菜の花のほのかな苦みを楽しんだ。

体も脳も心も健やかに成長できるよう、児童生徒たちを和食で支える役割が学校給食にはある。



食べられることを付け加え、無駄なく工夫して食べることの大切さも伝えた。さつまいもが茹で上がったら、裏ごし器に移して木べらでこすりつけていく。網目を通して下のボウルに収まっていくさつまいもの様子を、児童たちから「おおー！」と感動の声が上がる。そして、ここからが砂糖の出番。平河さんは裏ごしをしたさつまいもを鍋に移すと、少量の水とたつぷりの上白糖を加えて火にかけた。木べらで練るように混ぜながら、「さっきまでホクホクとしていたのが、しっとりと粘りが出てきたのがわかりますか？」と鍋を傾けて児童たちに見せた。「砂糖にはデンプンをしっとりと軟らかく保つはたらきがあります。酢飯や餅菓子などが硬くならないのも、砂糖のおかげなんですよ」と、砂糖と和食の関係を説いた。

目の前で完成したさつまいものきんとんをさっそく試食する児童たち。なめらかな舌触りと甘味に幸せそうな表情全開で、そのおいしさを体現した。砂糖

糖には脳をリラックスさせる作用があるといわれるが、平河さんは「疲れると甘いものが欲しくなるものです。情緒の安定を保つためにも、昔ながらのホッと和む甘い味付けの料理やデザートで、ひととき癒やされてほしいです」と語り、生活環境も教育環境も刻々と変化し、情報化が加速する中で授業や習い事などに励む現代の子どもたちを思いやった。

砂糖を上手に活用し 体も脳も心も健やかに

集会室では、「砂糖の力を見てみよう」というテーマのスライドショーを見ながら、三井製糖社員による食育授業が実施された。砂糖の原料は、北海道で栽培されるてん菜、沖縄県や鹿児島県で栽培されるさとうきびの2種類であることが説明されると、大人の身長をはるかに超えるほどのさとうきびを持った社員が登場した。

「収穫するまでに2年かかります。この大きさのさとうきび1本から約110グラムの砂糖ができます。持ってみませんか？」と一人の児童にさとうきびが渡された。オリンピックの旗手のようなポーズでさとうきびを両手に掲げると、その重量を「ランドセルよりは重い」と表現。その後、カットされたさとうきびを児童全員で試食した。さらに、砂糖ができるまでの工程を学んだ後は、上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖を手に取り、食べてみて、色や形、においなど気づいたことを各自シートにまとめていった。



鯖の甘酢あんかけ

材 料	
鯖	50.00g
酒	1.00g
塩	0.30g
でん粉 A	5.00g
油	4.00g
玉ねぎ	10.00g
にんじん	6.00g
ピーマン	5.00g
しめじ	6.00g
しょうが	0.30g
でん粉 B	1.50g
○合わせ出汁	
水	12.00g
昆布	0.10g
鰹節	0.20g
○調味料	
砂糖	1.80g
酢	2.00g
薄口醤油	2.30g
本みりん	2.00g

- 作り方
- 鯖に酒と塩で下味をつける。
 - でん粉 A をつけて油で揚げる。
 - 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切り、しめじは 2cm の長さに切り、ピーマンとしめじはそれぞれ下茹でする。しょうがはミキサーにかける。
 - 合わせ出汁と調味料を入れ煮立たせ、(3) を加えて煮る。
 - でん粉 B でとろみをつける。
 - (2) に (5) をかける。

菜の花の胡麻和え

材 料		作り方	
菜の花	20.00g	① 菜の花は 1.5cm の長さに切り、	
キャベツ	25.00g	キャベツは短冊切り、スナップえん	
スナップえんどう	15.00g	どうは筋を取って 3 ～ 4 等分にする。	
白胡麻	2.00g	② (1) をオープンで蒸す。	
○調味料		③ 冷却後、白胡麻と調味料で和える。	
砂糖	1.00g		
薄口醤油	3.50g		

三つ葉のかきたま汁

材 料		○出汁	
三つ葉	4.00g	水	120.00g
豆腐	12.00g	昆布	1.00g
筍	10.00g	鰹節	2.00g
卵	15.00g	○調味料	
カットわかめ	0.70g	塩	0.50g
でん粉	1.00g	濃口醤油	2.00g
		薄口醤油	1.00g

- 作り方
- 三つ葉は 1cm の長さに切り、豆腐は角切り、筍は短冊切りにする。
 - 卵を割ってほぐし、わかめを水で戻す。
 - 出汁を煮立たせ、豆腐、筍を入れて煮る。火が通ったら調味料を加え、でん粉でとろみをつける。
 - 卵を加え、わかめ、三つ葉を加える。



平河さんは、主菜と副菜に砂糖を効果的に使った春の献立を考案。主菜の鯖にかけた甘酢あんは、児童が苦手な酸味を砂糖の力で消し、食べやすい風味に仕上げた。甘酢あんは、肉にも魚にも相性が良いことから、様々なレシビに応用できそうだ。副菜は旬

の菜の花を胡麻和えにして提供。砂糖には苦みを抑え、調味料の浸透を良くする効果がある。苦みやえぐみの多い春野菜も、砂糖の力を借りればおいしく食べやすく仕上げることができる。筍が入ったかきたま汁と合わせて、口の中いっぱい春を感じられる献立となった。

糸島市立東風小学校の給食

- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鯖の甘酢あんかけ
- 【副菜】 菜の花の胡麻和え
- 【汁物】 三つ葉のかきたま汁
- 【デザート】 たんかん



を引いてもらい、それをベースに調理した汁物やおかずを児童生徒に喫食してもらいますが、魚も野菜も一口二口と食べるに連れて、おいしさの違いを実感しているのが見てとれます。児童生徒たちは和食そのものに抵抗があるのではなく、出汁のうま味が感じられる『本物の和食』を食べる経験が単に少なかっただけで、どんどん好きになってくれるはずです。

また、「コストがかかる」「手間と時間がかかる」というイメージから、和食は給食でも家庭でも敬遠されているようです。かつて私も日本料理店で9年間修業を積んできました。季節の厳選食材を扱い、伝統美を重んじる贅を尽くした和食はそれだけの金額に値するものですが、私はこうした和食の本質を伝えるためにも、リーズナブルに楽しめる入門編の和食があってもいいんじゃないかと思いついた。「賛否両論」

という名の看板を掲げて新しい切り口の和食を追求してきました。そこには、「この値段でこんなにもおいしいなんて!」「手軽なのに本格派!」というお客様の反応が嬉しいだけでなく、こうした挑戦への楽しみがあります。

和食はハードルが高いとか、和食だから、給食だからこうしなきゃいけないという固定観念が、作り手側の「和食は苦手」という意識を誘発し、日常から次第に和食が遠ざかってしまっています。児童生徒たちへの伝え方も、栄養価や由来などを解説するだけでなく、「旬のはしりの楽しみは、少年ジャンプを発売日前に読むようなもの」「すりながしという料理は日本のポタージュ」などと例えることで、より関心をひきつけられます。学校給食に関わる一人ひとりが主体性を持って和食と給食に向き合えば、目の前の課題は一つひとつ解決されていくはずです。



Q&A

江戸川区中学校教育研究会 学校給食部主催
調理実演会「豆と海藻をおいしく食べられる献立」から

Q 少量の昆布や鰹節で おいしい出汁を引くコツは？

A：私の場合、昆布を浸けておいた鍋を火にかけるタイミングで鰹節を加え、うま味が出やすい60～70℃の温度帯までゆっくりと上げていきます。給食調理では、沸いてからも時間が許す限り煮出して、ザルでこす時もギュウギュウと絞りきって使いましょう。

Q 和え物が水っぽくならない ように仕上げるコツは？

A：究極を言えば、和え衣と具材を別々に用意し、教室で児童生徒に和えてもらうのが一番です。食材の観点からは、葉物類よりは水分の出にくい根菜類を使うとだいぶ違います。

Q 大豆や海藻の食感が 苦手な人でも 食べやすい献立は？

A：大豆は、すり潰して呉汁にしたり、挽き肉に混ぜたりすると食べやすいです。おからは野菜やきのこなどをふんだんに、パサパサ感を抑えてしっかりと仕上げるのがポイント。海藻は、例えばわかめなら少しの出汁と一緒にミキサーでペーストにして、汁物に加えるすりながしがおすすです。とろみをつけられソースやあんとしても使えます。



Q 安い魚でも おいしく食べる方法は？

A：安い高いに関係なく、魚は過熱しすぎるとかたくなります。あんをかけて水分を補うなど、軟らかく感じさせる食べ方も工夫してみてください。煮魚は煮込むのではなく、魚に火が通ったら濃い煮汁を絡める程度に。今日は、柿の種をフードプロセッサで粉状にした衣でししゃもを揚げましたが、パン粉よりもカリカリ感と香ばしさが持続するので、給食やお弁当に最適です。

Q 調味料を加える際、 「さしすせそ」の順番は 重要ですか？

A：大根など中までじっくりと味を含ませるような食材以外は、入れる順番は気にしなくていいです。火加減については、グラグラと強火で炊きながら調味しても具材の表面だけが火傷した状態で味が入りにくいので、コトコト程度の火加減で調味してください。

日本料理 賛否両論
笠原将弘
1972年東京都生まれ。「正月屋吉兆」で修業後、実家の「とり将」を継ぎ、2004年に「日本料理 賛否両論」を開店する。2013年に名古屋店、2014年に広尾店を開店。三児の父



和食の本質を見極めながら、間口を広げた面白い和食を提案していきたい。

独創的な感性で新しい和食の道を切り拓いてきた

日本料理 賛否両論の“マスター”こと笠原将弘さんに、
これからの学校給食に何が必要かを語ってもらった。

固定概念を捨てる

「和食は苦手」なのは
児童生徒ではなく、作り手側

「和食だと残食が多い」「魚が苦手な児童生徒が多い」といった課題を抱える学校や団体が非常に多いです。これらの解決策として私がよくアドバイスするのは、「出汁の味を含ませる」(悪いところ(クセ)を消す)「ないものを補う」この3つの要素で、食材のおいしさを引き出すということ。特に鍵となるのが出汁なのですが、給食室で普段使われている出汁は「お湯ですか?」というくらいに薄いです。沸騰する前に昆布を取り出し、鰹節を入れたら煮出すことなくこすような一番出汁の引き方は、家庭科の教科書と高級料亭のお吸い物の話です。多種多様な食材に味を含ませるための出汁、しかも短時間での大量調理であるなら、しっかりと煮出した出汁でなくては生きてきません。和食給食で小・中学校を訪れた際、実際に調理員さんに煮出す方法で出汁

江戸川区への提案給食

テーマは「豆や海藻、小魚をおいしく食べられる献立」。食物繊維が豊富で安価なおからはぜひ給食に取り入れたい食材だが、そのバサついた食感が苦手の原因となる。副菜の「小松菜おから」は油と水分を効果的に使い、お肉や野菜のうま味をしっかりと含ませることがポイントだ。油を2回に分けて加えることで、おからの表面がコーティングされ滑らかな食感となる。汁物はわかめをすり流しにすることで、滑らかなのどごしに仕上げた。すりながしは日本の伝統的な調理技術の一つ。食感を大きく変えることができるため、児童たちの苦手を「好き」に変える手段として有効だ。

- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 ししゃものおかき揚げ
- 【副菜】 小松菜おから
- 【汁物】 大根と白菜入りわかめのすりながし
- 【デザート】 小豆のカステラ

ししゃものおかき揚げ

材 料	作 り 方
ししゃも 15 g × 2 匹	① 柿の種をミキサーにかけ、細かく粉状に砕く。
柿の種 15.00g	② 卵を溶き、水で薄め、ししゃもに薄力粉、卵水、(1) の順につける。
卵 6.00g	③ 170℃の油で3～4分揚げる。
水 6.00g	
薄力粉 3.00g	
油 3.00g	

小松菜おから

材 料	作 り 方
小松菜 20.00g	① 小松菜を1cmの長さに、にんじんを千切りに、椎茸を薄切りにする。
にんじん 12.50g	② 油Aを熱し鶏ひき肉をほぐれるまで炒め、(1) と塩を加えてさらに炒める。
椎茸 10.00g	③ (2) におからと油Bを加え、油がなじむまで炒める。
鶏ひき肉 6.00g	④ 水、調味料を加え、煮汁がなくなるまで、たまに混ぜながら煮る。
油A 2.00g	
塩 0.15g	
おから 25.00g	
油B 3.00g	
水 12.50g	
○調味料	
砂糖 2.00g	
濃口醤油 4.00g	
酒 1.56g	

大根と白菜入りわかめのすりながし

材 料		作 り 方
大根 20.00g	○合わせ出汁B	① 大根、白菜を拍子切りにする。
白菜 20.00g	水 100.00g	② わかめを合わせ出汁Aとミキサーにかけ、どろどろにする。
生わかめ 10.00g	昆布 1.00g	③ (2)、合わせ出汁B、調味料を火が通るまで煮る。
○合わせ出汁A	鰹節 3.00g	④ (3) に(1)を少しずつ加えて混ぜ合わせ、塩をふる。
水 40.00g	○調味料	⑤ 白胡麻をふる。
昆布 0.40g	濃口醤油 4.00g	
鰹節 1.20g	本みりん 1.00g	
	塩 0.10g	
	白胡麻 0.20g	

小豆のカステラ

材 料	作 り 方
小豆 7.00g	① 小豆を三温糖、塩、水で煮て、粒あんを作る。
三温糖 7.00g	② (1) と卵を混ぜ合わせる。
塩 0.10g	③ (2) に生クリームを少しづつ加え、混ぜる。
水 適量	④ 型にクッキングシートを敷いて(3)を流し入れる。
卵 6.50g	⑤ 中火の蒸し器で20～30分蒸して冷やし、一口大に切る。
生クリーム 4.00g	



大豆の力に 感謝して 毎日いただく

生命を維持するうえで
欠かすことのできないたんぱく質。
今ほど肉や魚、卵を
食べなかった時代にも
大豆を日々摂取することによって
日本人は健康的な食生活を
可能にしてきた。
一年に一度、邪気をも払う
大豆への感謝なくして
和食は語れない。



肉にも勝り、魚にも劣らない 大豆は完璧な栄養食品

節分を目前に控えた2月1日、西宮市立甲東小学校の5年生5クラスを対象に、フジッコ株式会社（本社・神戸市）の寺岡悠樹さんによる豆の食育授業が実施された。兵庫県は、大粒の黒豆「丹波黒」の産地としても知られるが、この日は黒豆だけでなく多くの豆の特性や、節分をテーマに大豆について理解を深める内容で進められた。

「今日はたくさん種類の豆を用意してきました。さて、この中で大豆がどれか分かりますか？」と寺岡さんからの出題に、児童たちは様々な豆が入れた容器をかき回し、大豆（黄大豆）をつまんで見せた。「皆さんが選んだ大豆は黄大豆といえます。他にもまだこの中に大豆が入っています。実は地元産の丹波黒も、黒大豆という大豆なんです」と正解が発表され、黒丹波と黄大豆を交互に見比べた。

続いて、日本で使われている大豆の自給率について出題され、「5%」「15%」「30%」「50%」の4択中、「5%」と答えた正解者たちを称えながらも、95%を輸入に頼っていることに不安の声も上がった。それもそのはず、大豆は発酵させると醤油や味噌、納豆となり、潰して固めると豆腐になる。また、炒つてすり潰すときの粉に、発芽させると大豆もやしに、搾ると大豆油となり、煮て絞ると豆乳にも姿を変える。日本人の食と健康を語るうえで大豆はなくてはならない存在だからだ。

“畑の肉”ともいわれる大豆。たんば

（上）スライドショーを見ながら「大豆の花はどれでしょう？」という質問に一齐手を挙げる児童たち

（右）大豆、黒大豆、花豆、うずら豆、ささげなど様々な豆を手に取りながら特性を学んでいった

（左）蒸し大豆のパッケージを手に、水煮との違いを解説する寺岡さん



フジッコ株式会社 寺岡悠樹

てらおかゆうき：食育を推進してきたフジッコで、豆製品の担当者として豆の啓発を行う。昆布・お豆のメーカーとして食卓に貢献してきた知識を活かし、その魅力を児童に伝えている



栄養教諭 山本由希奈

やまもとゆきな：3年間調理員として勤めたが、児童たちの食にもっと深く関わりたいと栄養教諭に就き、現在2年目。今回、学んで食べることの大切さを改めて実感した



DATA

対象地：兵庫県西宮市
対象校：西宮市立甲東小学校
提供食数：986食
米飯給食回数：週2.5回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科

く質の含有量は約40%で、動物性たんばく質である牛ヒレ肉や鶏のササミ、鮭と比べても20%近く勝っている。たんばく質は体を作り、生命を維持するために欠かせない栄養素であり、大豆のたんばく質が分解されて生まれる大豆ペプチドという物質は、基礎代謝を

促す働きがある。活発に新陳代謝を繰り返している成長期の児童生徒たちには、新しい細胞の材料となるたんばく質が欠かせないのだ。また、大豆に含まれる脂質であるα-リノレン酸は、体内に入るとEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）になり、生活習慣病を防止したり、がんを抑制したりする効果があることでも注目されている。肉にも勝るたんばく質と、青魚にも劣らない上質の脂質の面から見ても、大豆は「完璧な栄養食品」としての評価が高い。

しかし、このような大豆の健康有益性が知られていても、乾燥大豆を長時間水に浸けて戻し、料理に使うという場面は減ってきている。寺岡さんは「水煮大豆の食感やおいを苦手とする方も多いようです。当社で開発した蒸し大豆は、高温で蒸し上げることで水分もうま味もとじ込めました。そのまま食べたり、料理に使ったりと手軽においしく大豆を摂取できます」と、自社製品である蒸し大豆の試食を促した。児童たちはさっそく口に運び、「枝豆みたい！」「サラダに合いそう」と感想を述べながら、もう1粒、2粒と試食が進む。寺岡さんは「国が推奨している豆類の1日目摂取量は成人で100グラムです。現状の平均摂取量は63グラムと

足りていませんから、毎日まめに食べて健康的な食事を心がけましょう！」と力強く呼びかけた。

一年の節目の日に なぜ「鬼に大豆」なのか

甲東小学校は、明治6年（1873年）に、東光寺（門戸厄神）に仮校舎を設けて開校され、大正15年（1926年）に現在の場所へと移った。あらゆる災厄を打ち払うとされる厄神明王が祭られる東光寺へは、関西一円から厄除けや厄払いに大勢の参拝者が訪れる。厄年とは、災難に遭いやすいとされる人生の節目であり、厄年の無事と安泰を祈る厄払いの習わしは、人生の節目ごとに反省を促して、心の準備を怠らないための昔の人の知恵でもある。

同じように、一年の節目に災厄や邪気を払う習わしが節分だ。「2月4日は立春です。暦の上では春となるため、前日の2月3日は冬と春の季（節）を〈分〉ける日で、節分とされています。旧暦では一年を締めくくる日ですので、現在の大晦日のような日です」と、寺岡さんは立夏（5月7日頃）、立秋（8月7日頃）、立冬（11月7日頃）と年4回ある節分の中でも、2月3日の節分が特別な意味を持つことを説明した。そして、鬼は悪いことの象徴であり、邪気は鬼とされていたこと、その邪気を追い払う力が大豆にはあると信じられていたことを伝えた。さらに「これ、何だかわかりますか？」と見せたのは、ギザギザの葉が特徴的な柊の枝に鰯の頭を刺した焼嗅だ。実物を初めて目にする児



〔右〕蒸し大豆を試食。つまようじで刺しても潰れずにスッと刺さり、ほどよい歯ごたえが楽しめる
〔左〕「金時豆はどれでしょう？」の質問に、すぐさま見つけて余裕の表情
〔下〕鬼を退治し、先生からお面を借りて記念撮影。思い切り豆まきを楽しんだ後の掃除もまた楽しい

童も多く、「これって本物のいわし？」「頭だけ？」と覗き込む姿もあった。鬼は臭いものや尖ったものが嫌いなため、家の入口に焼嗅を置くことで厄除けになることを付け加えた。

「魔の目（魔目）に豆をぶつけて魔を減する（魔滅）とし、炒った豆で鬼を炒るなど、節分に欠かせない大豆ですが、最近は大豆で豆まきをする家庭も減ってきました。節分が迫っていますから、今日は大豆で魔を滅しましょう！」と、寺岡さんが児童らに豆まきを呼びかけた。そこへ赤鬼と青鬼に扮した先生が現れ、大豆の入った升や容器を持って鬼を取り囲むと、パラパラ、パチパチと音を立てて豆が飛び散り、楽しそうな笑い声が教室に響き渡った。

新しい年の始まりを前に大豆をまいて、その大豆を年の数だけ食べながら「来年も家族みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願う団らん風景は和食文化そのもの。昔から大豆が邪気を払う力を持つとされてきたのも、日々の健康を支えてくれる大豆への感謝の想いと、そのパワフルな栄養価を称えてのことだろう。



- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 蒸し大豆を使った五目煮
- 【副菜】 ピーマンとおじゃこの味噌炒め
- 【汁物】 新玉ねぎ、わかめ、豆腐のおすまし

蒸し大豆を使った五目煮

材 料	
里芋	30.00g
にんじん	20.00g
切干大根（乾燥）	3.00g
さやいんげん	5.00g
鶏肉（もも 3cm角）	30.00 g
蒸し大豆（フジッコ）	15.00g
○合わせ出汁	
水	30.00g
昆布	0.30g
鰹節	0.90g
○調味料	
濃口醤油	6.00g
本みりん	1.50g

- 作り方
- ① 里芋を厚いいちょう切り、にんじんを薄いいちょう切りにする。

② 切干大根を水で戻し、下茹でして 3cm幅に切る。

③ さやいんげんを下茹でし、3cm幅に切る。

④ 〔1〕、〔2〕、鶏肉、蒸し大豆を合わせ出汁と調味料で煮る。

⑤ 〔4〕に〔3〕を加える。

ピーマンとおじゃこの味噌炒め

材 料	
ピーマン	35.00g
薄揚げ	10.00g
じゃこ	5.00g
油	0.50g
水	3.00g
○調味料	
砂糖	3.00g
赤味噌	1.50g
白味噌	1.50g
酒	2.00g

- 作り方
- ① ピーマンは2等分の千切りにする。薄揚げは油抜きをし、2等分の千切りにする。

② じゃこをから煎りする。

③ 油で〔1〕を炒め、調味料と水を加え、水分がなくなるまで炒める。〔2〕を加える。

新玉ねぎ、わかめ、豆腐のおすまし

材 料	
新玉ねぎ	25.00g
絹ごし豆腐	20.00g
乾燥わかめ	0.50g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
○調味料	
塩	0.50g
薄口醤油	1.80g

- 作り方
- ① 新玉ねぎを薄切りに、豆腐はさいの目切りにする。

② 乾燥わかめは水で戻す。

③ 〔1〕を合わせ出汁で煮る。火が通ったら調味料、〔2〕を加える。



大豆を活用した給食

高木さんが考案した献立には、蒸し大豆、豆腐、味噌、醤油といった4つの基本的大豆製品を使用。主菜の五目煮は、大豆や切り干し大根を使うことで全体のうま味が増し、シンプルな味付けでも食べ応えのある一品に。食感の異なる食材を組み合わせて、素材のおいしさがよ

り一層感じられる。ピーマンとおじゃこの炒めものは、味噌をしっかり絡ませることで、ピーマンの苦みを抑えた。汁物は新玉ねぎを加えることで、ほんのり甘い仕上がり。淡泊な味だからこそどんな食材とも相性の良い大豆は、季節を問わず給食で活用したい食材の一つと言える。



京料理 たか木
高木一雄

たかぎかずお:1972 年大阪府生まれ。大阪「料亭北乃大和屋」に入店、「山荘京大和」へ移り、副料理長を経て 2005 年芦屋市に「京料理 たか木」を開店。2010 年から 2016 年まで 7 年連続ミシュランガイド 2 つ星を獲得。和食給食応援団西日本代表を務める

お米を 育てる人 食べる人の 心が通う給食

田畑が広がる美しい風景は
受け継いだものを守り抜くという
生産者の志の下にある。
郷土の味と景色は何よりの宝物。
食べる側と生産者の笑顔を繋ぐため
給食を通してできることは何か。



〔上〕赤味噌と白味噌を同量で用いた玉味噌の練り方や応用の仕方を丁寧に伝えていく
〔右〕一番出汁と二番出汁の間の1.5番出汁は、ギュウギュウ絞ることでも味を出し切る
〔左〕1.5番出汁の色やにごりを確認する参加者たち。煮るときのポイントは魚臭さをこもらせないために、蓋をしないこと



おいしい御飯と出汁のある この国に生まれてよかった

木曾川、長良川、揖斐川の河口部に広がる濃尾平野一帯は古くから農業が盛んな地域。特に津島市・愛西市・弥富市・あま市・大治町・蟹江町・飛鳥村の7市町村で構成される海部地区の学校給食では、愛知県産米『あいちのかおり』の作付けが多い地域であり、米飯中心の食文化を大切にしていきたいという栄養教諭・学校栄養職員の見地から、米飯や和食が推進されてきた。

夏に刈り取る早場米の初出荷を目前に控えた8月初旬。海部地区の栄養教諭・学校栄養職員26名が、JAあいち海部総合支援センターに朝から続々と集まった。白衣姿の参加者を前に、師範台に立つのは日本料理 賛否両論 名古屋の料理長を務める丹下陽介さんだ。

「お米は、作ってくれた人のことを思いながら、水を張った中で、米粒にヒビが入らないよう、やさしくこする程度に洗って水を数回替えます」と説明しながら、1時間ほど浸水させたお米をザルに上げてから土鍋に入れ、この日は水を1合当たり130cc加えて火にかけた。「炊けるまで絶対にふたを開けてはダメなどと昔からよく言われますが、開けても平気です。むしろ味見をして、お米に芯が残っていたら加熱時間を調整します。水加減も加熱時間も、お米の状態などによって毎回変わりますから」と解説。炊けるまでの間、出汁の実演へと移った。

「一番出汁の香りと、二番出汁のしっかりとしたうま味をあわせ持つ1.5番出

日本料理 賛否両論 名古屋 丹下陽介

たんげようすけ：1983年愛知県一宮市生まれ。「賛否両論 名古屋」の副料理長を経て、料理長に就任。和食のおいしさ、楽しさ、奥深さを熱くお客様に伝えるため、日々腕を振るう



栄養教諭 森田咲紀

もりたさき：食べ物を大切にし、感謝して残さず食べてくれる児童が自慢。地域の学校紹介や校内の発表の場で、児童が「給食がおいしい」と言ってくれるのが何よりもの励み



DATA

対象地：愛知県海部地区
(津島市・愛西市・弥富市・あま市・大治町・蟹江町・飛鳥村)
対象校：愛知県海部地区全域の公立小中学校
提供食数：約30,000食
献立方法：独自献立、統一献立



(上) グループで出し合った意見を模造紙にまとめて全員の前で発表
(右) 米飯給食・和食給食を進めるために、何ができるか、何をしたいかを書き出し、整理していく
(左) 農業大学の普通科に通っていた山田さん。当時は農業をするとは思っていませんでしたが、どんどんと農業の面白さに引き込まれていった

ちが良く、血糖値の上昇も緩やかで太りにくい。御飯を主食に、豊富な食材をバランス良く組み合わせた和食こそ、病気のリスクが低く、健康有益性が高い理想的な食事と言える。児童生徒たちに「健康」という和食の恩恵があるように、そして次世代に和食を継承していくるように、教育の一貫である学校給食でしっかりと伝えていかなければいけないのだ。

山田さんから生産者の想いをしっかりと受け取った参加者たちは、『米飯給食・和食給食を進めるために、何ができるか、何をしたいか』を考え、意見を出し合った。自分たちが、児童生徒、生産者、協力会社、家庭、地域、学校、調理員、配膳員と、給食に関わるすべての人にアプローチできる立場にあることを自覚し、その可能性に期待が膨らみ出す。グループごとの発表では「食材を運んでくれる人、その前に高い志をもって生産してくれる人がいることを児童生徒たちに伝えたいです」との意見や、「私たちが、和食給食実施団として実現していきます！」と頼もしい宣言も飛び出た。山田さんは嬉しそうに「今日作ってもらった鰯の赤味噌焼きがとてもおいしくて、御飯を2杯いただいていた。小さい頃から地元のを食べていれば、大人になってもその土地の味や故郷のことが好きでいられるはずです。皆さんに期待しています！」と激励し、会場にいる全員がお互いに拍手を送り合った。



汁を、ぜひ給食調理に活かしてほしいです。昆布も鰹節も水から入れ、5分ほど煮出したらギュウギュウと絞る。味噌汁に使う出汁ならザルで簡単にこすだけでもいいです。学校給食では面倒なことは最小限に、手軽でおいしいことが何よりです」と伝えた。引いたばかりの1.5番出汁が配られると、香りをゆっくりと吸い込み、口に含んで味の違いを確かめる参加者たち。続いて土鍋のふたが開けられると、炊き立ての御飯に目を輝かせた。

丹下さんは「日本人に生まれて良かった、そう感じる幸せな瞬間ですよね。私は一宮市出身ですが、県内各地においしいものがいっぱいあります。給食でも郷土の味を楽しんでもらいたいです」と語り、自身の祖母がよく作ってくれたというかきまわし御飯を紹介した。さらに、卵の黄身を加え、具や味噌によって応用が利く玉味噌を使った鰯の赤味噌焼き、1.5番出汁を活用したお浸しとかきたま汁のほか、お店で女性客に大人気だというほうじ茶のプリンを実演。その後、参加者たちも丹下さんの調理実演にならって調理実習を行い、この日のテーマである「郷土の味を再確認する献立」を完成させた。

知る、伝える、やってみる 私たちは和食給食実施団

「就農して三十数年、毎年景色が変わっていくのはとても残念」と語るのは、地元の弥富市立栄南小学校・弥富中学校のOBであり、あきたこまち、こしひかり、あいちのかおり、みねあさひ

など多品種を作付けしているお米農家の山田博嗣さんだ。国内の米の消費量が大幅に減少し続けているのは周知の通りだが、都市部に近い圃場は格好の開発用地として、大きな道路や大型の商業施設、物流倉庫などが建設されており、山田さんは周辺の圃場が年々減少していくのを目の当たりにしながらも、先祖代々受け継いできた水田を守り、おいしいお米を作り続けるというポリシーを貫いている。

主食の選択肢が増えたほか、忙しさから御飯を炊く手間と時間がかからない、さらに「御飯は太る」というイメージから米食は避けられ、近年は生活習慣病のリスク回避のために糖質制限ダイエットが流行し、久しく御飯を食べていないという人も少なくない。けれども、生活習慣病が今ほど深刻化する前の時代の日本の食生活はどうだったか。御飯に味噌汁、魚を中心とした主菜に、季節の野菜などの副菜、そして漬物、時には洋風の献立も取り入れながらの食卓は、長寿国と呼ぶにふさわしい内容だったはずだ。

パンと比較しても御飯は脂質や塩分が少なく、また、穀類を粉状にして作られるパンや麺類に対し、米粒を食べる御飯は消化に時間がかかるため腹持



御 飯をおいしく食べる献立として、丹下さんが考案した主菜は鯖の赤味噌焼き。味噌を卵黄と合わせることで塩味が適度に抑えられ、まろやかな味わいになる。旬の鯖の上に乘せて焼くと香ばしい風味も加わり、御飯が進む一品になった。副菜のお浸しは、大根を“煮浸し”にすることで、大根の持

つうま味をしっかりと引き出した。汁物は、昆布と鰹節の風味を味わってほしいと、少しとろみのついたかきたま汁を提案。和食の基本は何といつても白御飯。おかずで味の濃さのメリハリをつけて、白御飯をおいしく食べる習慣をつけたい。



鯖の赤味噌焼き

材 料		
鯖切り身	50.00g	
塩	0.20g	
椎茸	6.50g	
白ねぎ	3.00g	
卵黄	6.00g	
油	1.00g	
〇調味料		
砂糖	2.50g	
赤味噌	3.00g	
白味噌	3.00g	
酒	8.30g	

- 作り方**
- ① 鯖に塩をふりアルミカップに入れ、ある程度火が通るまで皮目から焼く。
 - ② 椎茸を小角切り、白ねぎをみじん切りにする。
 - ③ 卵黄と調味料を混ぜ合わせる。
 - ④ ②を油で炒め、油がまわったら③を加える。
 - ⑤ ④をよく混ぜながら火を通し、元の味噌の硬さになるまで練る。
 - ⑥ ①に⑤を塗り、再度焼く。

ほうれんそうと大根のお浸し

材 料		作り方	
ほうれんそう	33.50g	①	ほうれんそうと大根を一口大に切る。
大根	33.50g	②	ほうれんそうを塩茹でし、冷水に落として絞る。
〇出汁		③	出汁と調味料を沸かし、大根をさっと煮る。
水	100.00g	④	大根が透き通ってきたら鍋ごと急冷し、煮汁を冷ます。
昆布	1.00g	⑤	④に②を入れ、味を浸み込ませる。
鰹節	1.00g	⑥	⑤の汁気を切って配膳し、鰹節をふる。
〇調味料			
薄口醤油	10.00g		
本みりん	10.00g		
鰹節	0.50g		

わかめと豆腐のかきたま汁

材 料			
乾燥わかめ(カット)	1.00g	昆布	1.00g
絹ごし豆腐	20.00g	鰹節	3.00g
万能ねぎ	5.00g	〇調味料	
しょうが	1.00g	薄口醤油	4.50g
卵	25.00g	本みりん	4.50g
〇合わせ出汁		酒	3.00g
水	150.00g	塩	0.20g
		でん粉	1.00g
		白煎り胡麻	1.00g

- 作り方**
- ① わかめをさっと洗い、水気を切る。
 - ② 豆腐を1cmの角切りに、万能ねぎを小口切りにし、しょうがをすりおろし、たたく。
 - ③ 卵白を切るように卵を溶く。
 - ④ 合わせ出汁と調味料を沸かし、①と豆腐を入れる。
 - ⑤ ④にでん粉を入れ、再度沸かし、③を入れる。
 - ⑥ ⑤に万能ねぎとしょうがを入れ、味見をしながら塩を加える。
 - ⑦ ⑥を配膳し、白煎り胡麻をふる。

ほうじ茶のプリン

材 料		作り方	
板ゼラチン	1.00g	①	板ゼラチンを水でふやかす。
牛乳	70.00g	②	牛乳とほうじ茶を火にかけ、沸く寸前で火を止める。
ほうじ茶葉	3.00g	③	①の水気を切り②に加え、溶かす。
生クリーム	30.00g	④	③をこして、生クリームと砂糖を加える。
砂糖	10.00g	⑤	④を氷にあてて冷まし、とろみがついてきたらカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。

- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鯖の赤味噌焼き
- 【副菜】 ほうれんそうと大根のお浸し
- 【汁物】 わかめと豆腐のかきたま汁
- 【デザート】 ほうじ茶のプリン



東北大学大学院農学研究科准教授の都築毅氏による基調講演を興味深く聴く参加者たち



概要

主 催：和食給食応援団
共 催：東京家政学院大学
後 援：文部科学省
公益社団法人全国学校栄養士協議会
調理協力：株式会社メフォス
参加者：文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課 食育調査官 横嶋剛 氏
東京家政学院大学名誉教授 江原絢子 氏
公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長 長島美保子 氏
公益社団法人全国学校栄養士協議会 相談役 市場祥子 氏
東北大学大学院農学研究科 准教授 都築毅 氏
参加料理人：日本料理 賛否両論 笠原将弘（和食給食応援団東日本代表）
京料理 たか木 高木一雄（和食給食応援団西日本代表）
銀座 小十 奥田透
泰泉閣 上船昌幸
心根 片山城
福島 神田 神田聡
南青山 とし緒 関敏雄
御料理 与志福 高橋憲治
和食 了寛 田巻了寛
日本料理 賛否両論 名古屋 丹下陽介
季節料理 ひろ寿 長尾陽介
泰泉閣 原口晃
川基本店 本間勇司
伊勢宮川の里 鄺茅 松原京介
司 会：板橋区立志村第一小学校 学校栄養職員 大場康之
目黒区立五本木小学校 栄養教諭 松本恭子

プログラム

日 時：11月19日（日）13:00～18:00
会 場：東京家政学院大学 千代田三番町キャンパス
プログラム：13:00～ 主催者・来賓挨拶
13:15～ 基調講演「和食と健康」
東北大学大学院農学研究科 准教授 都築毅 氏
13:35～ 分科会
15:00～ 調理実演「こども和食給食応援団：鯉節ができるまで」
鹿児島県枕崎市立枕崎小学校 四年生 瀬崎稜空君（金七商店 五代目）
15:20～ 調理実演「和食料理人による献立提案」
16:40～ パネルディスカッション「和食給食のこれから」
17:20～ 閉会
展示ブース回遊

和食給食 サミット 2017

児童生徒たちに和食の素晴らしさを伝えたい。この想いを胸にそれぞれの取組を振り返り、明日からの給食にどのように活かしていくかを考え、学び合う和食給食サミット。北は北海道札幌市から南は鹿児島県枕崎市まで、和食給食応援団の料理人や和食関係者、そして学校給食に携わる220名の参加者が、東京家政学院大学 千代田三番地キャンパスに集まった。

活動開始から7年 やることはたくさんある

新嘗祭、和食の日を控えた2017年11月19日（日）、東京家政学院大学千代田三番地キャンパスにて和食給食サミットが開催された。会場となるロビーホールには、和食材や学校給食に関わる企業の展示ブースが並び、開会を待つ間、資料やサンプルを受け取りながら各ブースを観覧する人で早くも賑わいを見せた。和食給食応援団の7年間の詰まった書籍『和食給食 食べて学ぶ日本の文化①』の発行日でもあるこの日、いち早く刷り上がりを購入した人の中には、「私、ここに載っているんだよ」と、知人に見せながら自身の取組を嬉しそうに語る姿もあった。

満員御礼状態の中、主催挨拶として日本料理 賛否両論の笠原さんが登壇。和食給食応援団の発起人の一人である笠原さんは、活動を開始した7年前を振り返りながら、「和食給食を実施した際の児童生徒たちの反応に手応えを感じながら、まだまだ和食の普及と継承の必要性を感じています」と話し、8年目へ向けての意欲を示した。

長寿の国を支えてきた和食の どこに健康有益性があるのか

共催である東京家政学院大学 沖吉和祐理事長、後援の文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課 食育調査官 横嶋剛氏からの挨拶に続いて、東北大学大学院 都築毅准教授による「和食と健康」と題した基調講演が行われた。



分科会で、週5回の米飯給食について語る南房総市立嶺南中学校栄養教諭の小安亜季さん

食品機能学を専門とする都築准教授は、βカロテンやイソフラボンなどのように、ある種の食材、ある種の成分の健康機能に関する研究において日本は世界屈指だけれど、食事全体として捉えることが重要であると指摘した。また、長寿をもたらす理想的な食事として世界中から注目されている日本の食事だが、その内容は時代と共に大きく変化し、いつの時代のどんな食事に健康有益性があるのかは特定しにくかったそうだ。そこで都築准教授率いる東北大学研究チームは、1960年、1975年、1990年、2005年の日本の家庭の食事を再現して実験と分析を重ねた。その結果、1975年の食事が最も健康有益性が高く、「いろいろなものを少しずつ食べる」という形式こそが長寿の秘訣であることを突きとめた。

都築准教授は、毎朝、家族の朝食とお弁当作りを担当していることなどにも触れながら、「健康維持と未病解消、パフォーマンス向上に日々の食事への気配りがいかに大切であるかを知り、児童生徒たちにとって望ましい食事を提

供してほしい」と、参加者に呼びかけた。

和食給食の鍵を握る

14のテーマで行われた分科会

栄養教諭や栄養職員、調理員の志がどんなに高くても、作業効率やコスト

の面、昔からのシステムを変えにくいなどの障壁があり、理想と現実の間で苦悩しているという現場からの声も多い。今回の和食給食サミットでは、和食給食を進めるうえで鍵を握る14のテーマを設け、料理人や給食関係者、企業とで共に考える分科会を企画。1回18分ずつ、1人3つの分科会を回る形式で行われた。

和食料理人の目線から、企業の立場から、また、伝統と信頼を守り続ける老舗の精神、味を左右する調理員の関係性、バリとニューヨークで和食店を成功させることの意味など、日頃なかなか聞くことのできない貴重な話に誰もが引き込まれていた。

本枯れ節を残せるような時代を作るのが僕らの役目

分科会の後は階段教室へ移動し、調理実演が二部に渡って行われた。

第一部では「こども和食給食応援団」として招かれた小学4年生(当時)の瀬崎稜空君が、父親の瀬崎祐介さんと共に法被姿で登場。鹿児島県枕崎市で鯉節製造を営む金七商店の5代目である稜空君は、曾祖父、祖父、父の仕事を見て育ち、毎日作業を手伝うほどの鯉節愛に満ちた頼もしい存在。この日、包丁を手に生切り工程の「背皮突き」を披露し、会場の大人を驚かせた。さらに「僕は、鯉節屋に生まれて良かったです」と力強く宣言した。

金七商店が手がける本枯れ節は、カビ付けと天日干しを3〜4回繰り返して約半年間かけて作るこだわりの逸品。

父親の祐介さんは「時代と逆行した作り方ではあるが、こういう作り方が僕は楽しい。数年前には実家の鯉節屋を離れることも考えたけれど、それを止めたのも息子です。和食文化をしっかりと支え、本枯れ節を残せるような時代を作るのが僕らの役目だと思って頑

張ります！」と挨拶し、大きな拍手に包まれた。

第二部では、和食料理人が東西に分かれて、「心を整える献立」と「身体を整える献立」をテーマに、それぞれ主菜・副菜・汁物を調理実演した。東京家政学院大学で栄養教諭を目指す学生

給食事業を展開する株式会社メフォスの協力により、会場の全員に試食が配られ、児童生徒たちを気遣うレシビと味と想いを全員で共有することができた。

児童生徒たちの未来のために 医食同源の国を目指して

「和食のこれから」と題したパネルディスカッションでは、突如、スペシャルゲストの参加が伝えられ、衆議院議員の小泉進次郎さんが颯爽と登場した。小泉議員は昨年、自身の地元である横須賀市立諏訪小学校で実施された和食給食に、銀座 小十の奥田さんと参加した時のことを振り返り、「給食室に挨拶に行ったら、全校児童の給食を少ない人数の調理員さんで対応していたと驚きました。日本の食の足腰を立て直すために、まだまだ考えることがいっぱいある」と語った。

かつて農林部会長を務めた小泉議員は、食を柱に、農業・漁業・林業の循環型社会を目指し、運動の大切さを常日頃から説いている。「病気になるからお金を使う国ではなく、病気になるためにお金を使う国へ変える、真の医食同源の国づくりが必要。そのために学校給食に携わる皆さんの存在は重要です」と熱いメッセージを送った。小泉議員を交えたパネルディスカッションを終え、興奮冷めやらぬといった様子の参加者たち。この日、得たものを児童生徒たちの未来のためにどのように活かしていくか、楽しい宿題を抱えての閉会となった。



〔上〕鯉の生切り工程のひとつ「背皮突き」を披露する金七商店 5 代目の瀬崎稜空君
〔右〕東京家政学院大学の学生が事前準備から補助を務め、調理実演会と試食分の調理を支えた
〔下〕スペシャルゲストで登場した小泉議員を交え、和食と日本の未来について語った



郷土料理を学ぶブースでは、こづゆ（会津）、松前漬け・氷頭の酢漬け（北海道）を試食



調理実演会では、泰泉閣 上船昌幸さんが地元の南関揚げを持ち込んで呉汁を紹介した

心を整える献立

和食給食サミット
東日本チーム



小学校中学年 1 人分：エネルギー 650kcal、たんぱく質 30.0g、食塩 2.5g
※御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

「御料理 与志福」 高橋憲治

しょうがの香りの とろみ仕立ての 五色汁

材 料	
大根	15.00g
にんじん	10.00g
筍	10.00g
しめじ	5.00g
小松菜	5.00g
しょうが	0.30g
鶏こま肉（もも）	10.00g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
木綿豆腐	20.00g
○調味料	
塩	0.65g
薄口醤油	1.20g
でん粉	1.20g

- 【作り方】
- ① 大根、にんじん、筍は薄ちょう切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
 - ② 小松菜は 3cm 幅に切り、下茹でする。しょうがはすりおろす。
 - ③ 鶏こま、〔1〕を合わせ出汁で煮る。
 - ④ 豆腐は手で一口大にちぎりながら〔3〕に入れ、火を通す。
 - ⑤ 調味料で味をつけ、でん粉、〔2〕を加える。

「福島 神田」 神田聡

酢が好きになる キャベツとわかめと あさつき葱のぬた和え

材 料	
キャベツ	40.00g
万能ねぎ	6.00g
乾燥わかめ	1.00g
○合わせ出汁	
水	12.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.36g
○調味料	
薄口醤油	1.50g
本みりん	1.50g
酒	1.00g
〈和え地〉	
卵黄	8.00g
酒	1.00g
砂糖	2.00g
酢	2.00g
白味噌	4.50g

- 【作り方】
- ① キャベツは短冊切り、万能ねぎは 2cm 幅に切る。乾燥わかめは水で戻す。それぞれ茹でておく。
 - ② 合わせ出汁と調味料を合わせて火にかけ、〔1〕を入れて漬ける。
 - ③ 和え地の材料をよく練り混ぜながら火にかけ、冷ます。
 - ④ 〔2〕の汁気を切り、〔3〕を和える。

京料理たか木 高木一雄

根菜と粟麴の 冬至味噌田楽

材 料	
粟麴	15.00g
油	2.00g
大根	50.00g
にんじん	10.00g
蓮根	5.00g
○合わせ出汁 A	
水	30.00g
昆布	0.30g
鰹節	1.05g
○調味料 A	
塩	0.30g
薄口醤油	0.60g
本みりん	2.45g
酒	2.00g
〈冬至味噌〉	
かぼちゃペースト	10.00g
○合わせ出汁 B	
水	5.00g
昆布	0.05g
鰹節	0.15g
○調味料 B	
砂糖	1.00g
白味噌	2.40g

- 【作り方】
- ① 粟麴は一口大に切り、素揚げする。
 - ② 大根を 2cm 幅のちょう切り、にんじんを 1cm の輪切りにして梅型で抜き、蓮根は薄輪切りにする。
 - ③ 〔2〕をそれぞれ茹でて、熱いまましばらく置く。
 - ④ 〔3〕を合わせ出汁 A、調味料 A で煮る。
 - ⑤ かぼちゃペーストに合わせ出汁 B、調味料 B を加え、火にかけて練る。
 - ⑥ 紙カップに〔1〕〔4〕を入れ、〔5〕をかけて、160℃C のオーブンで 7 分程度焼く。

伊勢宮川の里 鄙茅 松原京介

塩づかいを考える 五色野菜と ひじきの白和え

材 料	
干し椎茸	0.50g
乾燥芽ひじき	1.00g
さつまいも	20.00g
小松菜	10.00g
しめじ	5.00g
絹ごし豆腐	20.00g
白練り胡麻	2.00g
○合わせ出汁	
水	5.00g
昆布	0.05g
鰹節	0.15g
○調味料	
砂糖	1.00g
塩	0.30g
薄口醤油	0.80g
濃口醤油	0.50g

- 【作り方】
- ① 干し椎茸、乾燥芽ひじきは水で戻した後、椎茸は薄切りにし、それぞれ茹でる。
 - ② さつまいもは皮付きのまま小さめの角切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。小松菜は 3cm 幅に切る。それぞれ下茹でする。
 - ③ 豆腐は茹でて、水気を切る。
 - ④ 〔3〕、白練り胡麻、合わせ出汁、調味料をフードプロセッサーにかけた後、火にかけ、冷ます。
 - ⑤ 〔2〕に〔4〕を和える。



泰泉閣 上船昌幸

大豆水煮を使った 具沢山呉汁

材 料	
かぶ	20.00g
にんじん	8.00g
ごぼう	10.00g
椎茸	6.00g
万能ねぎ	2.00g
南関揚げ	10.00g
大豆水煮	15.00g
豚こま肉	7.00g
油	0.50g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
○調味料	
麦味噌	8.50g

- 【作り方】
- ① かぶ、にんじんを薄いいちょう切り、椎茸を薄切りにする。南関揚げは手で一口大にちぎる。
 - ② ごぼうをさががきに、万能ねぎは 2cm 幅に切る。
 - ③ 大豆水煮をミキサーでペースト状にする。
 - ④ 豚肉、ごぼうを油で炒める。
 - ⑤ 〔1〕、〔4〕を合わせ出汁で煮る。
 - ⑥ 火が通ったら〔2〕、万能ねぎ、調味料を加える。

小学校中学年 1 人分：エネルギー 681kcal、たんぱく質 23.9g、食塩 2.4g
※御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

身体を整える献立

和食給食サミット
西日本チーム

西日本チームのテーマは「身体を整える献立」。毎日の健康的な排便を促し体内リズムを整えるという観点から、食物繊維が豊富な根菜やきのこ類、豆類をふんだんに使った。主菜の田楽は、かぼちゃをあえて味噌に練り込むことで冬至味噌仕立てに。大根、蓮根、にんじんは、出汁をしっかりと含ませて素材の味を引き出した。副菜の白和えは、合わせる食材を変え

れば一年中楽しむことができる献立。今回は五色の野菜を使い、栄養バランスを整えた。汁物の「具汁」は、日本各地に伝わる郷土料理。すり潰した大豆、根菜、豚肉、南関揚げなど、様々な食材を食べやすく切って汁に加えた。繊維の多い食材は噛みにくさ故に苦手とする児童生徒も多いが、切り方ひとつで苦手意識を克服できるケースも多い。

東日本チームは、春が旬の食材をふんだんに使って、「心を整える」をテーマに献立開発に取り組んだ。心を落ち着ける効果をもつ砂糖を活用し、主菜には少し甘い味付けの鯖の煮つけを考案。健やかに成長してほしいという願いを込めて出世魚の鯖を使った。副菜には、酢にもっと親しんでほしいと、砂糖と味噌で食べやすく仕上げたぬた（酢味噌）和えを提案。酢は糖分と一緒に摂ることで、筋肉中のグリコーゲンを増やす効果があり、疲労回復にも繋がる。汁物には、良質なたんぱく質を含む豆腐をはじめ、五色の食材を使用。でん粉を使って心がホッと和むとろみ仕立てに。新たな気持ちで迎える春の季節。給食で児童生徒たちの元気をサポートしてあげたい。

（和えを提案。酢は糖分と一緒に摂ることで、筋肉中のグリコーゲンを増やす効果があり、疲労回復にも繋がる。汁物には、良質なたんぱく質を含む豆腐をはじめ、五色の食材を使用。でん粉を使って心がホッと和むとろみ仕立てに。新たな気持ちで迎える春の季節。給食で児童生徒たちの元気をサポートしてあげたい。

子どもたちの健康を願う企業の取組

和食材や学校給食に関わる企業が推進企業パートナーとして
和食給食応援団を支援しています。
児童生徒の健康のために企業の立場から何ができるのか。
様々な取組の中から、特徴的な5つの事例を紹介します。

最後のひと手間に想いを込める

3



「米」という漢字を分解すると、「八」と「十」と「八」。昔から米を作るには八十八もの手間がかかると言われてきた。種まき・苗づくりに始まり、田植え、稲刈り、乾燥・粳摺りまで、多くの時間と労力が必要で、機械化が進んだ現代ですら30以上の手間がかかる」とされている。

昭和28年に創業し、昭和32年から業務用厨房機器・設備の製造、販売を開始した株式会社アイホー。米食文化を残したいという熱い想いを胸に、ふっくら炊き立てのおいしい御飯を提供するため、給食室に導入する炊飯機器の設計・施工を行っている。「炊飯機器の性能が良いだけではおいしい御飯は炊けません。保管、洗米、浸漬、炊飯、蒸らしとほぐし、そして配膳まで、すべてが重要な工程なのです。」と話すアイホーの熊谷氏。栄養教諭・学校栄養職員の方々において御飯を提供するためのテクニックをもっと伝えたいと、積極的に活動を行っている。日々研究を重ねている設備機器のサプライヤーも知識の宝庫。おいしい給食を提供するヒントがたくさん見つかるはずだ。

数多くの手間暇をかけて育てられたお米。最後の「手間」を給食の作り手が担うことで、おいしい御飯が完成する。

SNC 新日本厨機株式会社

心が通う給食現場を創造する

4

約3500もの工場が立ち並ぶ東京都大田区。ものづくりのまちとしても知られるこの地に拠点を持つ新日本厨機株式会社は、1972年の創業以来、学校給食と共に歩んできた。創設者は先割れスプーンの開発者でもあり、学校給食創成の立役者の一人と言っても過言ではない。現在は、食器類から給食用厨房機器まで幅広く取り扱っており、設備の設計から保守管理まで、給食をトータルでサポートしている。

2017年11月の和食給食サミットでは、「大量調理で作る和食の技」をテーマに講義を行った。大量調理において、調理技術以上に大切なのが「心」。毎日300食を調理する温泉旅館 泰泉閣の上船さんとともに、一人のために調理する気持ちを持つ現場に立つことの大切さを聞いた。「栄養教諭・学校栄養職員の皆さんの熱い想いこそが私たちの原動力です。大量調理は難しいという声を多くいただきますが、技術的な難しさを設備面でサポートできるよう、これからもたゆまぬ努力を続けていきます。」新日本厨機の森本氏はこう締めくくった。児童生徒たちの健康を願って、毎日おいしい給食を提供したい。この想いを具現化するために、新日本厨機は様々な提案や新製品の開発に真剣に取り組んでいる。



塩の価値を再認識する

5



かつて塩は大変貴重なものであった。雨が多くの湿度が高い日本の気候では、天日だけでは塩にならず、塩の製造には大変な労力と時間が必要であった。塩製造の転機は昭和47年。イオン膜を利用して海水から濃い塩水をつくり、煮つめて塩の結晶をつくるイオン膜・立釜法に全面的に切り替わり、ようやく効率的かつ安価に供給できるようになったのだ。

塩事業センターは、専売制度下で行われてきた事業を承継し、公益事業として塩の安定供給・備蓄などを行っている。小田原にある海水総合研究所では、製塩技術の研究や、塩の安全性を評価する分析技法の開発などが行われ、より高品質な塩の安定供給を目指している。

塩は体内でナトリウムイオンと塩化物イオンに分かれ、細胞外液の浸透圧を保って細胞を維持する、胃や腸で栄養の吸収や消化を助けるなど、私たちの健康に欠かせない働きをしている。また、塩はそのままの形で料理に使われるほか、漬物・味噌・醤油といった和食になくてはならない食品を作るためにも大切な存在である。減塩が叫ばれる昨今だが、塩分を過剰に避けるのではなく、上手に摂取する方法を子どもたちに伝えていきたい。

長寿国日本を支える魚食文化を継承する

1



四季折々の恵みにあふれ、自然豊かな島国、日本。多種多様な魚介類が豊富に獲れることから、昔から貴重なたんばく源として魚が食されてきた。世界的に見ても、魚介類供給量が多い国ほど平均寿命が長い傾向にあり、日本が世界一の長寿国となったのも魚食の効果とあってよいだろう。ところが近年、魚離れが急速に進み、平成18年にはついに肉の摂取量が魚を上回った。その理由の一つに、「子どもが好まない」が挙げられているが、本当にそうなのだろうか？

昭和2年創業の丸幸水産は、90年以上にわたる都内の小中学校や保育園を中心に、おいしい魚を日々提供している。

代表取締役の小堺洋氏は足しげく学校に通い、魚を食べることの大切さを見習った。小堺氏が何よりも伝えたいのは「魚はおいしい」ということ。「まずいと感じるには何か理由がある。下処理を見直せば、もっとおいしく食べてもらえるはず。」そう考えた下、全ての加工を自社工場で行い、日本人スタッフにより一つ一つ丁寧に処理されている。毎年、小堺氏のもとには「いつもおいしい魚をありがとう」と書かれたたくさんの手紙が届く。

子どもの頃に食べたものの記憶は、その後の食生活に大きく影響する。特に魚については、年齢を重ねるほど魚を食べるようになる「加齢効果」があるといわれている。家庭で提供されにくくなってきた今、世界一の長寿国であり続けるためには、学校給食もひとつ大きな役割を担っているといえるだろう。

地方から都市へ、想いも一緒に食べる

2



心身の健康は単に栄養価計算で担保されるものではない。作り手の想いを感じ、一緒に食べる人たちの会話をしみながら、よく味わって食べる。それもひとつ、健康への筋道だ。「孤食」や「個食」が問題視されている今、みんなで同じものを食べ、おいしさを共有できる学校給食が貴重な場であることは間違いない。

今年度、宮崎県経済農業協同組合連合会（JA 宮崎経済連）は、宮崎県産の農産物をもっと知ってもらおうと、川崎市の栄養教諭・学校栄養職員向けに調理実演会を開催した。宮崎県と川崎市は「崎ー崎協定」という連携協定を結び、都市から地方へ、地方から都市へ、心を含めてつくったおいしい野菜たちをお腹いっぱい食べてほしい、そんな生産者の想いも一緒に食べる。それが食べ物を大切にする心を育んでいく。農村部から遠く離れた都市部においても、姉妹都市などの連携や、歴史・文化などを辿ると、子どもたちにとっての第二の故郷が見つかるかもしれない。

かぼちゃのすりながし
薄くず仕立て

材 料	
玉ねぎ	20.00g
にんじん	10.00g
ごぼう	5.00g
里芋	20.00g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.20g
鰹節	3.60g
かぼちゃペースト	8.00g
○調味料	
白味噌	8.50g
でん粉	1.00g

作り方

- ① ごぼうは薄斜め半月切り、にんじんは薄いちょう切り、玉ねぎはスライス切りにする。
- ② 里芋をいちょう切りにし、下茹でする。
- ③ 〔1〕を合わせ出汁で煮る。火が通ったら、〔2〕、かぼちゃペースト、調味料を加え、でん粉でとろみをつける。

小松菜ときのこの土佐和え

材 料	
小松菜	20.00g
しめじ	6.00g
えのき茸	6.00g
もやし	30.00g
○合わせ出汁	
水	2.00g
昆布	0.02g
鰹節	0.06g
○調味料	
砂糖	1.50g
酢	2.00g
薄口醤油	3.00g
本みりん	1.00g
干し菊	0.30g
鰹節(糸がき)	0.50g

作り方

- ① 小松菜は 3cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさに、えのきは 2 等分し、食べやすい大きさにほぐす。
- ② 〔1〕、もやしを下茹でし、冷ます。
- ③ 干し菊は戻した後酢水(分量外)でさっと茹でて冷ます。鰹節をから煎りする。
- ④ 合わせ出汁、調味料を入れて火にかけ、〔2〕、〔3〕を和える。

秋刀魚の利休焼き

材 料	
しょうが	0.50g
白練り胡麻	1.80g
一味唐辛子	0.02g
○調味料	
酒	1.00g
酢	1.00g
薄口醤油	2.10g
本みりん	2.10g
秋刀魚(開き)	50.00g
白煎り胡麻	1.00g

作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② 〔1〕、白練り胡麻、一味唐辛子、調味料を混ぜ、秋刀魚を浸ける。
- ③ 白煎り胡麻をかけ、オーブンで焼く。

薄味でもおいしくする



小学校中学年 1 人分：
エネルギー 672kcal
たんぱく質 25.0g
食塩 2.2g

※献立には牛乳がつかます。
御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

塩分が高いと思われがちな和食だが、基本は薄味。汁物にとろみをつけることで口中に留まる時間が長くなり、しっかりした味付けに感じられる。胡麻やしょうが、一味唐辛子、鰹節など、香り高い食材を効果的に組み合わせることで満足感も高まる。



料理人が考える
健康的な和食献立

薄味でもおいしくする P.52



御料理 寺沢
寺沢 勇人

てらさわはもと：1978 年岩手県花巻市生まれ。料理人の父親の影響を受け育ち、一度料理の道から離れるも、再び料理の道を目指す。2010 年より花巻市にて「てらさわ」を開店。北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」とする

乾物のうま味を活用する P.53



日本料理 きたうら善漁。
吉田 善兵衛

よしだぜんべい：1977 年宮崎県生まれ。漁師の息子として北浦町で育ち、海や山の恵みを自然の中で食べる美味しさを知る。一度は漁師となるが 27 歳から料理の道を志し、日本料理店などで修行。2008 年「きたうら善漁。」を開店

発酵の力を活かす(汁物) P.54



鈴なり
村田 明彦

むらたあきひこ：1974 年東京都江東区生まれ。祖父がふぐ屋を営んでいたことから料理人を志す。「なだ万」で 13 年間修業を積み、2005 年「鈴なり」を創業。2012 年から 2018 年まで、7 年連続ミシュランガイド 1 つ星

根菜で身体を温める P.55



銀座 小十
奥田 透

おくだとおる：1969 年静岡県静岡市生まれ。高校卒業後、静岡「喜久屋」、徳島「青柳」などで修業を重ね、2003 年「銀座小十」を開店しミシュランガイドで毎年星を獲得。2011 年に「銀座 奥田」を開店、2013 年にパリに「OKUDA」を出店。四児の父

体内リズムを整える P.56



和ごころ 田じま
田島 隆史

たじまたかし：1974 年広島県広島市生まれ。大阪のホテルニューオータニ、ベトナム・ハノイの日航ホテルなどで修業後、広島にて「和ごころ 田じま」を開店。親子料理教室を開催するなど、おいしく簡単な和食のコツを伝授することにも熱心に取り組んでいる

発酵の力を活かす(主菜・副菜)



南青山 とし緒
関 敏雄

せきとしお：1974 年埼玉県飯能市生まれ。寿司店を営む両親のもとで育ち、料理人を志す。京都「たん熊北店」で 6 年間修業。「坐来大分」での勤務時代に閲覧さば、関あじなど豊後水道から届く鮮魚に魅せられ、「南青山とし緒」を 2009 年 6 月に開店

「和食＝健康的」というイメージは多くの日本人が持っていることでしょ。御飯に汁物、おかずという和食の型は理想的な栄養バランスを実現し、長寿国日本を支えています。一方で、「和食を

提供すると残食が多くなる」「和食は塩分が高くなる」といった声が多いのも事実。健康的な和食献立をおいしく提供する、この課題を解決すべく、ここに和食料理人の知恵と技を集めました。

納豆汁

材 料	
つきこんにゃく	8.00g
舞茸	6.00g
絹ごし豆腐	20.00g
長ねぎ	10.00g
薄揚げ	4.00g
○出汁	
水	130.00g
煮干し	3.00g
○調味料	
信州味噌	8.50g
納豆	6.50g

作り方

- ① 煮干しは1時間以上浸水し、火にかける。沸いて来たら弱火で10分程度静かに炊き、取り出す。
- ② つきこんにゃくはアク抜きをする。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。薄揚げは2等分の短冊切りにする。豆腐はさいの目切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 〔1〕を出汁で、強火で沸かさないう静かに煮る。火が通ったら調味料、ねぎ、納豆を加える。

発酵の力を活かす

善玉菌を多く含む発酵食品には、腸内環境を整える働きがある。発酵食品の代表格である納豆と、醤油や味噌、塩麴といった日本ならではの発酵調味料を使い、夏にぴったりの献立に仕上げた。発酵の力で夏を元気に乗り切ってほしいという想いをこめて。

小松菜の煮浸し

材 料	
小松菜	50.00g
干し椎茸	1.50g
薄揚げ	10.00g
○合わせ出汁	
水	6.00g
昆布	0.06g
鰹節	0.18g
椎茸戻し汁	6.00g
○調味料	
薄口醤油	2.80g
本みりん	2.80g

作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、下茹でする。
- ② 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。薄揚げは油抜き後、2等分の短冊切りにする。
- ③ 合わせ出汁、椎茸の戻し汁、調味料を入れて火にかけ、〔2〕を煮る。
- ④ 〔1〕を入れて火を止め、しばらく浸ける。

若鶏の塩こうじ漬け
揚げとうもろこしと
青のりあんかけ

材 料	
若鶏（むね3cm角）	45.00g
塩麴	3.50g
でん粉A	3.00g
油A	4.50g
なす	20.00g
にんじん	15.00g
油B	3.50g
とうもろこし（冷凍）	13.00g
おくら	6.00g
○合わせ出汁	
水	35.00g
昆布	0.35g
鰹節	1.05g
○調味料	
薄口醤油	3.00g
本みりん	3.00g
でん粉B	1.00g
青のり	0.10g

作り方

- ① 鶏肉は塩麴に漬け、でん粉Aをまぶして油Aで揚げる。
- ② なすは乱切り、にんじんは拍子切りにし、油Bでそれぞれ素揚げをする。
- ③ おくらは下茹でし、薄い輪切りにする。冷凍コーンは茹でる。
- ④ 合わせ出汁、調味料を火にかけて加熱し、〔3〕、青のりを入れ、でん粉Bでとじる。
- ⑤ 配膳時、〔1〕〔2〕に〔4〕をかける。

小学校中学年1人分：	
エネルギー	734kcal
たんぱく質	30.3g
食塩	2.6g
食物繊維	8.3g

※献立には牛乳がつきます。
御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

干し椎茸の豚汁

材 料	
干し椎茸	0.80g
舞茸	13.00g
しめじ	13.00g
ねぎ	10.00g
万能ねぎ	2.00g
豚（バラ）こま肉	15.00g
○合わせ出汁	
椎茸の戻し汁	130.00g
昆布	1.50g
○調味料	
赤味噌	4.50g
白味噌	4.50g

作り方

- ① 干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。舞茸、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② ねぎ、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉、〔1〕を合わせ出汁で煮る。火が通ったら調味料、〔2〕を入れる。

小学校中学年1人分：	
エネルギー	665kcal
たんぱく質	28.7g
食塩	2.3g

※献立には牛乳がつきます。
御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

さつまいもと切干大根、
にんじんのきんぴら

材 料	
切干大根（乾燥）	5.00g
さつまいも	25.00g
にんじん	15.00g
でん粉	2.00g
油	5.00g
白煎り胡麻	0.50g
○調味料	
砂糖	1.50g
濃口醤油	3.00g
本みりん	3.00g
酒	3.00g

作り方

- ① 切干大根はお湯で戻した後、3～4cm幅に切り、素揚げする。
- ② さつまいも、にんじんは皮をむき、3～4cm幅の千切りにし、でん粉をまぶして素揚げする。
- ③ 白煎り胡麻をから煎りする。
- ④ 調味料を入れてよく沸かした後、〔1〕〔2〕を入れてよく絡める。
- ⑤ 〔4〕に〔3〕をふる。

シイラの塩焼き

材 料	
シイラ	50.00g
酒	2.00g
塩	0.40g

作り方

- ① シイラに塩をふり、しばらく置く。
- ② 余分な水気を切り、酒をふってオーブンで焼く。

乾物のうま味を
活用する



うま味の凝縮した乾物は減塩に役立つ。副菜のきんぴらは、切り干し大根のうま味を生かして深い味わいに。きのこの豚汁には、干し椎茸を戻し汁と共に具材として加えた。乾物を活用することで、少ない調味料でも味を整えることができる。

根菜類の味噌汁

材 料	
蓮根	15.00g
ごぼう	10.00g
こんにゃく	10.00g
さつまいも	20.00g
ブロッコリー	10.00g
油	0.50g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.20g
鰹節	3.60g
○調味料	
赤味噌	4.20g
白味噌	4.20g

- 【作り方】
- ① 蓮根は薄いいちょう切り、ごぼうは薄い斜め輪切りにする。こんにゃくはアク抜き後、色紙切りにする。
 - ② さつまいもは皮付きのままいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
 - ③ 油で〔1〕を炒め、合わせ出汁、さつまいもを加えて煮る。
 - ④ 火が通ったら、余分な油を取り除き、調味料を加える。

小松菜と
広島レモンのお浸し

材 料	
小松菜	50.00g
にんじん	10.00g
えのき茸	10.00g
レモン（広島産）	1.00g
○出汁	
水	13.00g
昆布	0.13g
鰹節	0.39g
○調味料	
酢	1.00g
薄口醤油	3.50g
本みりん	2.50g

- 【作り方】
- ① 小松菜は 3cm幅に切り、にんじんは千切りに、えのき茸は 2 等分にしてほぐし、それぞれ下茹でする。
 - ② レモンは半量はしぼり、半量は皮付きのまま小さな薄いいちょう切りにする。
 - ③ 合わせ出汁に〔2〕、調味料を入れて沸かし、〔1〕を入れて浸す。

厚揚げの鶏そぼろと
おからのあんかけ

材 料	
厚揚げ	60.00g
濃口醤油	2.00g
しょうが	0.20g
鶏ひき肉	10.00g
おから	10.00g
油	0.70g
○合わせ出汁	
水	60.00g
昆布	0.60g
鰹節	1.80g
○調味料	
塩	0.20g
薄口醤油	2.00g
でん粉	0.20g

- 【作り方】
- ① 厚揚げに醤油をぬり、焼き目がつくまでオーブンで焼く。
 - ② しょうがをすりおろす。
 - ③ 鶏ひき肉、おからを油でよく炒める。
 - ④ 〔3〕に合わせ出汁、調味料を加え、よく煮る。
 - ⑤ 〔4〕に〔2〕を加え、でん粉でとじる。
 - ⑥ 配膳時、〔1〕に〔5〕をかける。

かぼちゃと
さつまいもの
きんとん

材 料	
かぼちゃ	40.00g
さつまいも	20.00g
さとう	2.00g

- 【作り方】
- ① かぼちゃ、さつまいもはそれぞれ皮をむき、適当な大きさに切り分けてよく蒸す。
 - ② 熱いうちに〔1〕、砂糖を加え、よくつぶす。水（分量外）で固さ調節をする。

小学校中学年 1 人分：	
エネルギー	708kcal
たんぱく質	25.2g
食塩	2.6g
食物繊維	8.3g

※献立には牛乳がつきます。
玄米入り御飯は精白米 60g 玄米 20g を使用

南瓜、蓮根、にんじんの
冬至汁

材 料	
かぼちゃ	15.00g
キャベツ	15.00g
木綿豆腐	15.00g
蓮根	10.00g
にんじん	5.00g
万能ねぎ	3.00g
ほうれんそう	10.00g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
○調味料	
酒	1.00g
塩	0.65g
薄口醤油	1.50g

- 【作り方】
- ① かぼちゃは皮つきのまま 2cm角切り、キャベツは短冊切り、豆腐はさいの目切り、蓮根とにんじんは薄いいちょう切りにする。
 - ② ほうれん草は 3cm幅に切り下茹でする。万能ねぎは小口切りにする。
 - ③ 〔1〕を合わせ出汁で煮る。火が通ったら調味料、〔2〕を加える。

白菜、小松菜のお浸し

材 料	
白菜	40.00g
小松菜	15.00g
しょうが	0.30g
○合わせ出汁	
水	2.50g
昆布	0.02g
鰹節	0.07g
○調味料	
砂糖	0.20g
薄口醤油	2.50g

- 【作り方】
- ① 白菜は 1cm幅、小松菜は 3cm幅に切り、それぞれ下茹でする。
 - ② しょうがはすりおろした後、汁をしぼる。
 - ③ 合わせ出汁に調味料、〔2〕を加えて沸かし、〔1〕を浸す。

メカジキの黄金焼き

材 料	
メカジキ切り身	50.00g
えのき茸	10.00g
ぶなしめじ	5.00g
舞茸	3.00g
油 A	0.50g
卵	2.30g
油 B	6.90g
白味噌	4.60g

- 【作り方】
- ① メカジキを 230℃で 4 分素焼きし、カップに入れる。
 - ② えのき茸、ぶなしめじ、舞茸をほぐし、油 A で炒める。
 - ③ 卵を溶いてミキサーで混ぜながら油を少量ずつ加え、マヨネーズ状になったら白味噌と合わせる。
 - ④ 〔2〕と〔3〕を混ぜ合わせて〔1〕にかける。
 - ⑤ 〔4〕に焼き色がつくまで焼く。

根菜で
身体を温める

体内リズムを整える

毎日の排便を促すために欠かせない食物繊維。玄米、こんにゃく、根菜、きのこ等、食物繊維を多く含む食材は、噛む力が鍛えられ、適度な満足感も得られる。パサつきやすいおからは、あんかけにすることで滑らかな舌触りに。

冬至に食される南瓜やにんじん、蓮根など“ん”のつく食材は、「運がつく」という縁起担ぎだけではなく、寒い冬の季節に体を温めてくれる効果もある。黄金色に焼いたメカジキを主菜に、目にも温まる献立で体を活性化したい。

和食料理人一覧

本間勇司	川基本店	北海道札幌市
成田正吾	割烹旅館 若松	北海道函館市
吉川未来	津軽割烹 未来	青森県青森市
小笠原一芸	ほむら	青森県八戸市
和田大地	日本料理 旬菜 和田	岩手県遠野市
寺沢勇人	御料理 寺沢	岩手県北上市
岡崎敏彰	おかざき 西公園前	宮城県仙台市
浅利新太郎	千載一遇	秋田県秋田市
玉井聡	割烹 玉井	秋田県秋田市
伊藤圭太郎	御りょう里屋 伊藤	山形県山形市
神田聡	福島 神田	福島県福島市
渡邊達也	美味いもん屋 わ多なべ	福島県いわき市
長尾陽介	季節料理 ひろ寿	茨城県水戸市
田巻了寛	和食 了寛	栃木県宇都宮市
川畑哉	日本料理 川畑	群馬県太田市
中山繁人	お料理なかき	千葉県柏市
斉藤史朗	懷石 斉藤	千葉県千葉市
奥田透	銀座 小十	東京都中央区
五十嵐大輔	東京和食 五十嵐	東京都港区
高橋憲治	御料理 与志福	東京都中央区
秋山能久	六雁	東京都中央区
小河雅司	元赤坂ながずみ	東京都港区
柏田幸二郎	かさね	東京都港区
関敏雄	南青山 とし緒	東京都港区
村田明彦	鈴なり	東京都新宿区
笠原将弘	日本料理 賛否両論	東京都渋谷区
佐藤雄一	日本料理 雄	東京都渋谷区
小野淳平	鮎屋 小野	東京都渋谷区
武本賢太郎	日本料理 TAKEMOTO	東京都渋谷区
山貝真介	割烹 新多久	新潟県村上市
山貝亮太	割烹 新多久	新潟県村上市
野元真善	季節料理と地酒 南天	新潟県長岡市

梶太郎	日本料理 梶助	石川県小松市
山田勉	日本料理 草如庵	長野県東御市
萩原貴幸	日本料理 柚木元	長野県飯田市
臼井規郎	割烹御料理 うを仁	岐阜県岐阜市
辻村勲	季節のお料理 辻むら	静岡県静岡市
丹下陽介	日本料理 賛否両論 名古屋	愛知県名古屋市
松原京介	伊勢宮川の里 鄙茅	三重県多気郡
宮澤政人	ごだん 宮ざわ	京都府京都市
宮本大介	お料理 宮本	大阪府大阪市
宮本幸代	お料理 宮本	大阪府大阪市
片山城	心根	大阪府高槻市
北野博一	日本料理 喜一	大阪府河内長野市
高木一雄	京料理 たか木	兵庫県芦屋市
西村宜久	味の風にしむら	奈良県桜井市
鈴木松太郎	伯州 鈴乃希	鳥取県米子市
武部貴紘	割烹 きさら	鳥取県米子市
藤田耕平	旬菜 ふじ田	岡山県倉敷市
中段陽介	小料理 はせべ	広島県広島市
田島隆史	和ごころ 田じま	広島県広島市
川口順一郎	日本料理 つか佐	山口県下関市
上船昌幸	泰泉閣	福岡県朝倉市
行徳泰英	泰泉閣	福岡県朝倉市
合田達也	泰泉閣	福岡県朝倉市
松山相三	御料理 まつ山	福岡県北九州市
堤雅彦	旬彩食 雅庖	福岡県久留米市
平河直	料理屋 あるところ	佐賀県唐津市
上村秀和	旗松亭	長崎県平戸市
冨田浩	日本料理 とみた	熊本県熊本市
小野峻助	京屋本店	大分県大分市
吉田善兵衛	日本料理 きたうら善漁。	宮崎県延岡市
西中園諭	旬肴ひとしづく	沖縄県中頭郡

推進企業パートナー一覧







旭松食品株式会社

大阪ガス株式会社

株式会社小倉屋山本

カゴメ株式会社

カネリョウ海藻株式会社

菊正宗酒造株式会社

キッコーマン株式会社

熊本大同青果株式会社

株式会社くらこん

サンジルシ醸造株式会社

三信化工株式会社

JA 全農ミートフーズ株式会社

株式会社角谷文治郎商店

西部ガス株式会社

全農パールライス株式会社

タカノフーズ株式会社

宝醤油株式会社

東海漬物株式会社

東京ガス株式会社

西田精麦株式会社

ヒガシマル醤油株式会社

株式会社ピクルスコーポレーション

不二製油株式会社

株式会社フンドーダイ五葉

マルカン酢株式会社

有限会社丸幸水産

マルコメ株式会社

株式会社マルヤナギ小倉屋

株式会社まるや八丁味噌

三島食品株式会社

株式会社ミツハシ

盛田株式会社

株式会社山一

ヤマキ株式会社

株式会社山本海苔店

株式会社雪国まいたけ

横井醸造工業株式会社

和食給食 食べて学ぶ日本の文化 2018
和食と健康

発行日 平成 30 年 6 月 1 日 第一刷発行

編集 宮田知佳子 長谷川綾香
編集アシスタント 中村仁美
企画・編集 合同会社五穀豊穰
取材・文 下村千秋
デザイン 根本真路
DTP 溝淵大志
撮影 松園多聞 山田真実 長谷川綾香
イラスト 竹永絵里
料理・スタイリング 作田雅子
特別協力 東北大学大学院農学研究科
准教授 都築毅 (P3-8 監修)

協力 岡田江美
江戸川区立東葛西中学校 漆原知花
南房総市立嶺南中学校 小安亜季
校正 平元沙恵子
連携プロジェクト 世界の健康に貢献する
日本食パターンの評価方法の確立と
その応用に関する研究
([「知」の集積と活用場の場による革新的
技術創造促進事業(異分野融合発展研究)])
印刷・製本 株式会社東京印書館
発行人 西居豊
発行所 合同会社五穀豊穰
〒104-0045 東京都中央区築地 4-12-2-401
TEL : 03-6264-1394 FAX : 03-6893-6712
E-mail : info@gokokuhoujou.jp

和食給食応援団 web サイト
http://washoku-kyushoku.or.jp
和食給食応援団 Facebook
https://www.facebook.com/washokukyushoku
本冊子・和食給食応援団に関するお問い合わせは、
和食給食応援団事務局（合同会社五穀豊穰）まで。
©Gokokuhoujou, LLC・Washokukyushokuendan 2018
Printed in Japan
ISBN978-4-9909827-1-3

〈出典〉
一般社団法人 和食文化国民会議監修、渡邊智子・都
築毅 著 (2016)『和食文化ブックレット 4 和食と健康：
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食』思文閣出版



和食給食応援団 一同

日本人が長い歴史の中で育んできた「和食」。しかしながら、「和食」といっても漠然としていて、どんな時代のどのような食事が最も優れているのか、詳しく説明できる人は少ないと思います。そこに明確な答えを出したのが、東北大学大学院の都築毅准教授です。都築先生に出会い、我々和食給食応援団も和食給食を進めることの必然性を確信しました。
「子どもに食べさせるべきものをおいしく提供する。」この課題に対し、和食給食応援団はこれから全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様とともに、力を注いでいきたいと思っています。子どもたちの健全な成長を願って。

おわりに



9784990982713

ISBN978-4-9909827-1-3

C0400 ¥1000E



1920400010005

定価： 本体 1000 円 + 税

和食給食

和食のおいしさのヒミツ☆

「和食」で健やかな心身を育む