

子どもの人生儀礼

昔は赤ちゃんが生まれると、米を炊いてお供えしました。誕生から7日目は「お七夜(しちや)」といって、赤ちゃんの名前を書いた紙を張り出し、カミに報告したとされます。1ヵ月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈る「初宮参り」を行います。「お食い初め」は生後初めて赤ちゃんに食べものを食べさせる儀式で、初めての節句「初節句」では、女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、今後の成長を祈願しました。やがて成長すると「七五三」が行われます。3歳の男の子、女の子はこの日を境に髪を伸ばし始め、5歳の男の子は初めて袴を身に付け、7歳の女の子はそれまで着付けて使っていた紐を帯に変えたとされました。これは死亡率が高い不安定な時期が過ぎたことを祝うと同時に、大人への第一歩を子ども自身に自覚させるものでした。干支がひと回りする13歳に関西を中心に行われる「十三参り」にも、同様の意味があります。



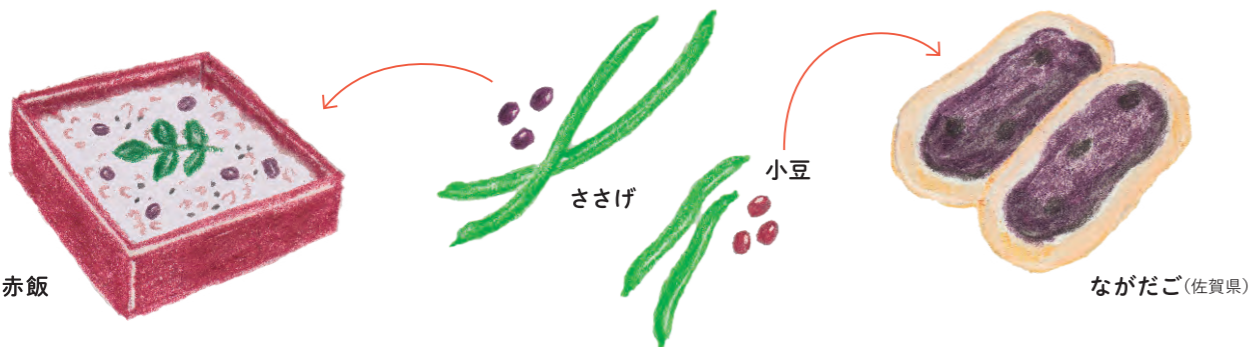
千歳髷
「千歳」という名前通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽から作った細長い餅を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした



お食い初め
生後100日目に、一生食べることに苦労しないようにと願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません

誕生や結婚……節目で食べる人生儀礼の和食

なぜ赤飯を食べるの？



人生儀礼の席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を祓う力があると信じられたためです。小豆は炊くと皮が破れるため縁起が悪いとされ、赤飯には皮が破れにくい「ささげ」という豆を、あんには小豆を使うところも多くみ

れました。赤飯は祝いの席だけでなく、地域によっては通夜や葬式でも食べられますが、どちらにせよ、その赤飯はお供えであり、そこには祈りが込められていると考えられます。昔から特別な力を持つとされた米粒や餅、豆などの食材の組み合わせは、日本人

とてなじみ深いものなのでしょう。おはぎや団子のほか、佐賀県では「ながだご(長団子)」といって、さつまいもを練り込み細長く成形した団子に、あんをまぶしてふるまう古い習慣がありました。こうした地域性の違いも、興味深い食文化のひとつです。

日 本人の生活の中に存在する「ハレの日」には、ふたつの種類があります。ひとつは、これまで述べてきた年中行事で、1年の決まった時期に行われます。もうひとつは、人間の成長にもなっている存在する節目の日です。赤ちゃんが誕生し、成長して成人、結婚、死を迎えるまで、一生には様々な節目がありますが、そうした節目ごとに行われる風習を、人生儀礼と呼びます。人生儀礼では、家族や親族、ときには地域の人々も加わって食卓を囲み、それにふさわしい食べものが食べられてきました。普段は食べることのないそれらの特別な食べものは、人生儀礼の機会を通じ、人と人、そして人と地域を結びつける社会的な意義を持つていたのです。

さて、人の一生に沿って人生儀礼を見てみると、圧倒的に子どもに対して行うものが多いことが分かります。新生児の頃は数日または数カ月おき、子どもへと成長すると数年おきに行われる人生儀礼は、やがて成人式を過ぎると、結婚式や厄年のお祓い、還暦や古希の長寿祝い、そして葬式と、たんに回数が減っていきます。医療の発達していなかった昔には、出産時や幼児期の病気で命を落とす子どもが絶えず、今と比べものにならないほど生存率が低かったことがその理由で、様々な人生儀礼はつまり、「大切な子どもが無事に育ちますように」という人々の切実な願いそのものなのです。現代では省略されがちな人生儀礼ですが、年中行事同様、そうした意味も含めて後世に伝えていきたいものです。

参考：中村幸一郎著 一般社団法人和食文化国民会議監修『年中行事とときたり』思文閣出版(2016)、神崎宣武著『「まつり」の食文化』角川学芸出版(2005)、高野紀子著『「和」の行事えほん ①春と夏の巻』あすなろ書房(2006)、高野紀子著『「和」の行事えほん ②秋と冬の巻』あすなろ書房(2007)

七夕の節句(7月7日)

五節句のひとつ。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました



お盆(8月前半～中頃)

ご先祖さまの霊魂が帰る時期とされ、お供えを用意し、家族で集まってその魂を迎えます。魂の乗りものとして、きゅうりの馬や茄子の牛を用意することも



重陽の節句(9月9日)

読み方は「ちょうよう」で、「菊の節句」ともいわれます。強い香りで邪気を祓い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しみます



秋の彼岸(9月後半)

秋分の日前後の7日間。春の彼岸同様、極楽浄土のある真西に太陽が沈む時期に、ご先祖さまをしのびます。仏教と日本の祖先崇拝が合わさった行事です



中秋の月見(9月後半)

旧暦の秋は7月から9月。中秋とはその真ん中の8月で、新暦では9月に該当。十五夜の満月に、いもや豆などの秋の収穫に感謝を込めてお供えをします



亥の子(10月前半)

旧暦10月の最初の亥の日に西日本を中心に行われる収穫のお祭り。東日本でも同様の年中行事、十日夜(とおかんや)があり、新暦11月に行われることも



秋祭り

11月23日の「勤労感謝の日」は、元々収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭(いになめさい)」の日。この頃は日本各地で、作物の恵みを祝う秋祭りが行われます



冬至(12月後半)

1年で一番昼が短く、夜が長い日。冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります



年越し(12月前半～31日)

現在は大晦日の夜のようですが、元々は正月の準備のこと。カミを迎えるために家を掃除して清め、飾りの用意、餅つきなどを行って、新年に備えます



お盆の食べもの



ご先祖さまの好物を仏壇にお供えして魂をしのぶほか、仏教では殺生を避けることから、野菜の天ぷらやいなりずし、うどんや素麺などの精進料理が用意されます。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

中秋 月見団子と月餅

平安時代に中国から伝わった月見の風習。日本では十五夜にちなんで15個の丸い団子が、中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅というお菓子や丸い果物がお供えされますが、どちらも満月に見立てたものだとされています。



冬至 なぜ冬至にはかぼちゃなの？



冬至には栄養のあるものに加え、別名なんきんと呼ばれるかぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこんなど「ん」の付くものを食べると運がつくといわれたため。またかぼちゃは保存が効くので、長寿の願いも込められたとされます。

代

代表的な年中行事「五節句」は、中国の陰陽五行を元にした暦がルーツです。陰陽五行では、奇数がいいことの象徴の「陽」であり、陽が重なる「陰」、つまりよくないことに転じるとされました。奇数が重なる日に行う厄祓いの儀式が日本に伝わり、それが五節句となったのです。最初に「和食の骨格」で述べましたが、年中行事においても、異文化は中国の影響が色濃く分かります。しかし、上記の中秋の月見のように、日本独自の風習として根付いたものが多くみられることも重要です。お盆や彼岸になると、今でも親族が集まることが多いでしょう。これらは大陸から伝わった仏教に基づく行事ですが、日本人はもっと古くから、先祖を敬う考え方を持っていました。先祖がいたからこそ、今の自分が存在すると理解し、感謝すること。それは、核家族化が進む現代にこそ、積極的に伝えるべき年中行事の心ではないでしょうか。

さて、年中行事と決して切り離すことのできない存在が、日本人の主食である米、そして稲作です。秋に行われる「新嘗祭」は、1年でもっとも重要な宮中行事ですが、同様に民間でも、収穫に感謝する秋祭りが各地で催されます。また、正月や春にはその年の豊作を祈るなど、年間を通して、稲の成長に合わせた様々な行事が行われてきました。年中行事が毎年変わらないのは、作物がいつも通りに育ち、それを食べる私たちが健康で幸せに暮らすことへの祈りが込められているからなのです。

年中行事を 取り入れる際の

5つのポイント

年中行事で食べられる食事には、
五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄などの
特別な思いが込められています。
児童生徒が自然の恩恵や食に関わる人々への
感謝の気持ち、そして、日本の伝統的な
食文化についての理解を深めるために、
年中行事は学校給食の題材として最適です。
ここでは、学校給食の献立に
年中行事を取り入れる際の
ポイントを紹介します。

1
まずは正月など、
身近な年中行事から
取り入れてみましょう

最初は、みんなが知っている、正月や月見、冬至などを取り入れることから初めてみましょう。次に、この冊子を参考に、五節句や秋祭りなどにもチャレンジしてみてください。行事食の内容は、地域によって違いがあります。また、地域特有の行事やお祭りがあるかもしりません。無理のない程度から、少しずつ、献立作成に取り入れてみてください。

2
年中行事の由来や
意味も一緒に
伝えましょう

例えば、上巳の節句の菱餅の三色には、それぞれ意味があります。緑には厄除けの力を持つとされたヨモギを使い、健康に育つようにという思いが込められました。白い餅には、古くは薬効があるとされた麦の実が使われ、子孫繁栄や長寿を、そして桃色には、赤い色で邪を祓うとされたクちなシを使い、魔除けを表現しているとされています。このように、年中行事で食べられる食べ物には古くからの由来や意味があり、五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄といった願いが込められています。由来を知ること、先人たちが自然と向き合い、どのように生きてきたかを感じることができると良いでしょう。

3
年中行事の調べ方

年中行事は、地域ごとにしきたりや食べる料理が違うことがあります。一般的なやり方でもかまいませんが、そうした違いがあることを伝えるとよいでしょう。食文化の専門家や、地域で郷土料理の保存・継承に取り組んでいる団体、地元の料理人、学校のOBや地域活動に関わりのある方々など、地域に長年住んでいる人に聞いてみてください。

4
新暦と旧暦の
ずれを意識しましょう

現在の日本は、新暦（太陽暦）を採用していますが、年中行事は旧暦に基づいて行われていました。年中行事の多くは、そのまま新暦の月日に移行して行われたため、本来とは違う時期に行われているものもあります。新暦と旧暦のずれを意識すると、年中行事とそこで食される食材の旬との関わりが見えてきます。

地域によっては、今も旧暦に合わせて行われているところが見受けられますが、無理にどちらかに合わせる必要はありません。地域ごとに受け継がれてきた時期を大切にしてください。

5
実施の際は、
担任の先生達とも
連携しましょう

実施にあたっては、児童生徒と一緒に給食を食べる先生方の協力が欠かせません。事前に年中行事の内容や給食の内容を伝えて協力をお願いします。また、行事食などには旬の食材、地場産食材が使われていることがあります。行事食を提供する際は、教科と関連して伝えるとより効果的でしょう。



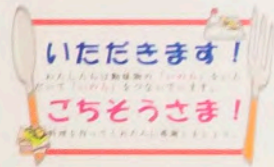
school library

←ランチルーム 図書室→

図書室→

art room

ランチルーム



給食の時間

全国の児童生徒に

年中行事の魅力を伝えるために

西へ東へ、飛び回りました。

栄養教諭・学校栄養職員の皆さんと

地元の和食料理人の皆さんと

ウンウンうなって献立を考えました。

正月、人日、上巳、花見、端午、

七夕、重陽、月見、雪見、などなど。

児童生徒と共に年中行事を楽しむ中で、

昔の日本人はなんて敏感に

季節の移ろいを感じ取り、自然を畏れ、

敬い、楽しんだのだろうと思いました。

みんなで考え、みんなで作った

和食給食の香りにつられて、

児童が調理室を覗いています。

今回は、そんな給食の一部を、

皆さんに紹介しましょう。

正月を寿ぐ、 郷土の食

その土地で獲れた食材を使い、その土地に伝わる味を作る。ハレの日はもちろん、普段から取り入れていけば、それはきっと郷土食を受け継ぐことに繋がっていく。

新しい年を祝う給食には 昔ながらの習慣を盛り込んで

しめ縄を飾って鏡餅を供え、お節や雑煮を準備する。歳神様を迎えるために、正月には様々な習慣がある。

新潟県村上市では、正月に鮭を雑煮に入れる家もあれば、塩引き鮭を使った飯ずしを作る家もある。それほどまでに、鮭は身近な食材であり、正月を祝う席には欠かせない食材なのである。さらに、村上小学校では、塩引き鮭を作る食育授業を行っているので、児童にとっては、よりなじみのある存在だ。

「おかわり」という声が聞こえ始め、教室はあっという間に賑やかになっていく。その姿を見た山貝さん兄弟もうれしそうで、緊張が少しほぐれた様子だ。というのも、給食の前に行われた食育授業では、緊張の連続だったのだ。出汁について、村上の正月について、きちんと分かりやすく説明したいと、二人は台本を用意して児童達の前に立っていた。その甲斐あって、授業でも給食でも児童は、地元の食材の大切さをしっかりと味わうことができたようだ。幼い頃の記憶は、舌はもちろん、鼻にも耳にも残るはずだ。正月に限らず、普段の給食に故郷の味を取り入れれば、自然な形で郷土食を伝えていけるというお手本になる和食給食だった。



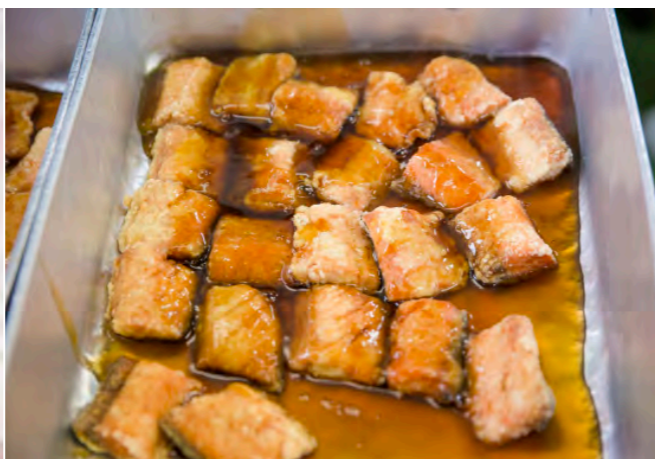
〔左〕この日の天気は雪。冷え込む廊下には温かな出汁の香りが漂う。給食を運ぶ足も自然と軽やかに
〔右〕地元の味をしっかりと味わう。「出汁を感じる」「鮭をもっと食べたかった」という感想が多く聞かれた



色を確認し、香りを確かめ、慎重な面持ちで出汁を試飲する児童たち。「おいしい!」とほころんだ笑顔に、緊張していた山貝さん兄弟が胸をなでおろした瞬間だった



学校給食を作るのは初めてという山貝さん兄弟。見玉先生や調理スタッフの方と、出汁の引き方、食材の切り方などを確認し合いながら、和気あいあいとした雰囲気調理を進めた



主菜は、村上市にとって最も身近な鮭を揚げ出しにし、出汁が効いたあんをたっぷり絡めていただく。児童たちに、地元の味と風習を感じてほしいという想いから、村上の正月に欠かせない食材にこだわった



村上小学校は山貝さん兄弟の母校。現在、自身の子どもも通っている。特別な場所とあって授業・給食調理とも緊張が拭えなかったが、給食喫食後の児童との集合写真ではほっと笑顔に

外に出て改めて気づく 地元の食材の良さを 伝える献立を

和食給食の献立を考えるにあたり、山貝さん兄弟がすぐに考えたのはこの鮭だ。長らく鮭の恩恵を受けてきた村上だが、食の多様化から正月に鮭を食べない家庭の話も聞いていた。「正月をテーマにするからには、ぜひ鮭を使いたい」兄弟で話し合い、学校給食を通して児童に村上と鮭の関係について伝えたいと考えた。

山貝さん兄弟は、それぞれ京都の店での修行を経て、実家である割烹料理屋を継いだ。「村上を出て初めて、地元の食材の良さを実感したんです。戻ってからは村上産の魚介や野菜を多く使う料理を作るようになりました」と二人は口をそろえて話す。鮭を主菜にという希望は、そんな兄弟の地元愛あつてのことなのだ。

そんな思いの詰まった主菜では、鮭を揚げ出しに仕立て、そこに地元産のアスパラ葉(オータムボエム)を添えることに。彩りがよく、パツと華やかな雰囲気を作ってくれる。さらに正月らしさを演出するために考えたのが、雑煮。鶏肉は地元の「越の鳥」を使用し、野菜もできるだけ近くで採れたものを取り入れた。副菜では、伝統的な保存食である打ち豆に旬のほうれんそうを合わせ、お浸しにした。

講師
割烹 新多久
山貝真久(兄・左)
山貝亮太(弟・右)
1978年と1979年生まれの年子の兄弟。新潟県村上市生まれ。京都調理師専門学校を卒業後、京都の料理屋にて修行し、家業である「割烹 新多久」に入る。兄は板場、弟は煮方を担当し、兄弟で新多久の味を守っている

栄養教諭
児玉久都子
こだまきこ：普段から給食で和食を多く出しており、今回の献立は何度も山貝さんと献立の打合せを行った。できた献立は地元の食材をふんばりに使った、新潟村上市らしい献立に仕上がった

DATA
対象地：新潟県村上市
対象校：村上市立村上小学校
提供食数：308食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：総合的な学習の時間



奥田さんが持参したお椀を手に秋の味覚をいただく児童たち。しんじょうのおいしさに顔がほころんだ

当日は細田農林水産政務官と樋口文部科学政務官が共に喫食。和食給食を味わった。児童と一緒に「いただきます！」

児童の様々な歓迎に樋口政務官が歌でお返しし、クラスは笑いに包まれた



収穫を祝う

作物の収穫を祝う「新嘗祭」。献立を通して伝えたいのは、秋の実りを感じることに。そして、食への感謝の気持ちと、食に関わるすべての作り手へ感謝する心を持つ大切さ。

古くからの行事を通して、作る人への感謝の気持ちを育てる

千代田区立富士見小学校で和食給食が実施されたのは、11月24日。この日は、2013年に制定された「和食の日」である。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えようという日であることから、農林水産省 細田健一 大臣政務官や文部科学省 樋口尚也 大臣政務官も参加することとなった。

富士見小学校では、従来から和食を給食に取り入れており、魚や煮物でも残食率が低いという。今回は、さらに出汁への意識を高めたいという希望もあり、奥田さんの出番となった。

献立のテーマは「新嘗祭」。収穫を祝い、翌年の豊稔を願う祭儀である。前日の23日は、現在「勤労感謝の日」としてなじみがあるが、古くは天皇がその年の新穀を神に供え、自らも食する儀が執り行われる日だ。宮中のほか、

伊勢神宮や出雲大社でも行う歴史ある祭儀である。

奥田さんは「新嘗祭」の献立を通して、秋の実りを感じてほしい、さらには収穫へ感謝する心を持ってほしいと考えた。ただ収穫を祝うのではなく、できあがった作物の背景には、手塩をかけて育てる作り手がいること、さらに運ぶ人や調理する人など、様々な人の気持ちが込められていることも伝えたい、と。

副菜にも汁物にも使う出汁はうま味や香りの強い二番出汁は

とはいえ、実りの秋という抽象的なことを表現するのは難しい。奥田さんと御子貝先生は意見を交し合い、試食を経て献立を組み立てていった。

先に魚の残食率が低いと記したが、「それでもやはり魚が得意ではない児童もいるので、少しでも苦手意識を弱めたい」と御子貝先生からの希望が

あった。そこで、主菜は「鮭ときのこの黄金焼き」に。卵と白味噌を合わせた卵味噌を鮭にかけ、軽く焦げ目がつくまで焼く。児童の好きな味になると同時に、黄金色に輝く稲穂の様を表現した。そこに、しめじやえのき茸のきのこ類を入れることで、秋の実りを感じられるようにもしている。

同じように、秋の収穫を感じさせる食材として、汁物には根菜を、副菜には小松菜を、甘味には栗を盛り込んだ。秋にどんなものがとれるのか、また、食材には旬があることも伝えられる。さらに、和食給食としては、出汁を使ったおかずも欠かせない。今回の献立では、「里芋と根菜のお吸い物」で出汁を引き、それを副菜の「小松菜のお浸し」でも使用することに。

基本となる出汁について、奥田さんは以前より給食には二番出汁が最適だと推奨してきた。というのも、一番出汁は一般的に、すまし汁など繊細な香りやうま味を強調したい料理に使うものである。煮物などの長時間の調理に使ったり、主張の強い食材と合わせるとしては、せっかくなの出汁の風味を感じることができない。「様々な食材と合わせて大量に調理する給食には、うま味と香りをしっかりと抽出した二番出汁が向いています」と奥田さんは話す。高価な鯉節や昆布を使わずとも、強い味わいを引き出せるのも利点だ。これには御子貝先生も「一番出汁がいいと思ひ込んでいた」と既成概念を覆された様子だった。

食はもちろん、道具を通して自然の恵みを感じる心を育てる

当日、奥田さんは食育授業のために家庭科室へ向かった。児童たちの前でお吸い物を仕立てるのだ。沸騰する湯へ鯉節を入れると、教室いっぱいにお吸い物の香りが広がる。鍋をじっと覗き込む児童もいれば、「わー、いい匂い」「おぉー」と歓声を上げる児童もいて、一気に賑やかさを増した。さらに今回は、自店で使っている漆の椀を用意。和食を伝えるうえで、器などの道具も大切だと考えてのことである。「椀には、春夏秋冬を表現した美しい文様が描かれています。この器を使うことで、季節を感じ、自然の恵みに感謝する気持ちを持ってもらえたら」と奥田さんは話す。児童へ器の文様の説明をしながら、話はこの椀がどのようにして作られているのかまで広がった。児童たちは大切そうに椀を手にながら、文様を眺めては質問を繰り返す。なぜこの柄が春を表すのか、なぜ亀甲が縁起のいい絵とされているのか。興味のつきない児童たちを見ていれば、奥田さんの思いが伝わっていることが、よくわかる。

その後、給食の時間においても、奥田さんの気持ちは充分に伝わったようだ。児童は、配膳の時からうれしそうに、食事中は各テーブルをまわる奥田さんへ「おいしいです！」と話す児童も。苦手なはずの魚も、ほとんどの児



今回の「収穫の感謝」を献立で伝えるにあたって、一番頭を悩ませたのが主菜。旬である鮭を用い、きのこを入れることで秋を演出。卵と白味噌を焼き、稲穂に見立てたさまに奥田さんの「自然の尊重」への願いが見える

童が完食、さらにはデザートのおかわりをめぐってのじゃんけんまで繰り広げられた。奥田さんが自身の給食の思い出として「静岡では『ごちそうさまでした』ではなく『いただきます』というのが当たり前だったんですよ」と話して

いた。児童たちはそれをすぐに取り入れ、最後には全員で「いただきます」と声をそろえる。その声の大きさとみんなの笑顔こそ、収穫への感謝や作り手へ思いをはせること、出汁のいいしさを大切にすることが、見事に伝わった証であった。



栄養教諭 御子貝牧子

みこがいまきこ：鯉節や昆布の種類を変え、出汁の引き方を試行錯誤。大量調理におけるおいしい出汁の引き方を模索した。奥田さんのお店にも足を運び、調理員と共に試作してワンランク上の和食を実現した



銀座 小十 奥田透

おくだとおとる：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

DATA
対象地：東京都千代田区
対象校：千代田区立富士見小学校
提供食数：460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：独自献立
教科・領域：総合的な学習の時間

寒さに強い身体をつくる

一年でもっとも昼の短い冬至は、運氣が下がるといわれていた。そんな時期に、古くから頼りにしてきたのが食の力。冬至の献立を通して栄養価の高い食材の効果と先人からの知恵を伝える。

冬至に食べる食材の意味、その効果を理解できる献立を

「給食を通して和食の文化を伝えたい。食べたいと思える給食にしたい。」そんな熱意ある下鎌田西小学校の瀬上先生は、銀座 奥田の五十嵐さんと共に「冬至」をテーマにして献立を考えることに。

冬至は、一年でいちばん昼の時間が短いことから、運氣が下がり、身体も弱ると考えられていた。そこで「ん」運が重なる食材や邪気を祓うとされる柚子を取り入れて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれたといわれている。

冬至ではかぼちゃ（＝なんきん）を食べる習慣になじみがあるだろう。βカロチンが豊富で栄養価が高いかぼちゃは、免疫力を高める効果があり、風邪の予防にもなる。とはいえ、冬に収穫される作物ではない。夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘味が増している。

すのだ。冬至という行事は、こういった先人たちの食の知恵を伝える機会にもなり得る。

今回の給食では、「なんきんのプリン」のほか、にんじんや蓮根を使った「五目ひじき煮」でこの習慣を取り入れた。また、柚子は主菜に盛り込むことに。出世魚とされる鰯を焼き、かぶと柚子のあんかけにした。味噌汁は旬の白菜に豚肉を加えて食べ応えを出した。この献立では、デザート以外にはすべて、出汁を使っている。児童が苦手な魚やひじきでも、風味豊かに仕上げることで食欲を刺激しようと考えてのことだ。

給食はもちろん、家庭でも冬至の料理を楽しんでほしい

当日、調理室からは出汁の香りが広がり、児童たちが次々とぞきに来る。給食の時間にも、賑わいは続いていた。鰯の入った器に口をつけ、あんを飲み



冬至の主役とも言えるかぼちゃのプリンを作るため、前日家で試作して窯の火加減などを調整した。なめらかに蒸しあがり小豆が添えられたプリンに、児童は大興奮。おかわりじゃんけんに一層熱が入った



いつもとは違い和室で正座していただく給食に、自然と背筋が伸びる。初めて小学校を訪れた五十嵐さんだったが、好きな献立の話などで盛り上がった。楽しい会話も、おいしさを引き立てる重要な要素だ



〔左〕五十嵐さんと共に、弟子である小浦さん、櫻井さん、石田さんが給食調理に参加。汁の具材には、この時期いっそう甘味が増す白菜と、食感が楽しいきくらげが入っている
〔右〕「ん」が2回重なる「なんきん・にんじん・れんこん」と、強い香りと薬効で邪気を祓うといわれる柚子。体育館に集まった全校児童に、五十嵐さんが冬至にこれらの食材を食べる意味を伝えた



〔上〕新米を給食に出す日には、産地や品種を事前に伝えるなど、食育に熱心な瀬上先生。児童の食べっぷりに思わず顔がほころぶ
〔下〕日本料理は器に口を付ける。普段お店で使っているお碗を使ってほたてしんじょうをいただき、本物の食器の口当たりも味わった

干す児童が続出。さらに、五目ひじき煮の残食がほとんどないことから、そのおいしさを伺い知ることができた。また、給食後の食育授業では、冬至に食べる食材の意味を伝えながら、実際に汁を引き、ほたてしんじょうのお吸い物をふるまった。児童たちからは「毎日食べたい」「ほっとする味」と声が上がった。そんな様子を見ていた五十嵐さんは「自分の国の料理を味わうきっかけになったらうれしい」と目を細める。

瀬上さんはこの日の様子を「きょうしよくだより」としてまとめ、さらに、給食から家庭へ広がるようにと、レシピも掲載した。ただ食べるよりも、冬至の意味や食材の理由、先人の食の知恵を知ってからの方がきつと楽しい。今回の和食給食はその足がかりとなるに違いない。



銀座 奥田
五十嵐大輔

いがらしいすけ：1977年青森県生まれ。数々の日本料理店で修業後、「流石はなれ」料理長に就任。その後、「銀座 小十」に入り、「銀座 奥田」の料理長に就任。2016年、2017年連続でミシュラン1つ星



学校栄養職員
瀬上佑佳

せがみゆか：着任5年目。給食を通して家庭での食事を变えようと、児童だけでなく保護者へも熱意を持って働きかける。気さくな人柄で、調理員との息の合ったチームワークで当日に臨んだ

DATA
対象地：東京都江戸川区
対象校：江戸川区立下鎌田西小学校
提供食数：520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：独自献立
教科・領域：学級活動



包丁の種類や用途について説明する高橋さんのかつらむきは、後ろの黒板が透けて見えるほど薄い。その高度なプロの技を目の当たりにし、児童たちから驚嘆の声が上がった



手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」と声を出す。いつも何気なく発している言葉に、感謝の心がこもる



食欲をかき立てるには見た目も重要だ。バランス良い彩りに心が沸き立ち、にんじんを模った紅葉のあしらいに、季節を感じる



〔左〕苦手な食材であっても、組み合わせや調理の工夫でクリアしてほしいと知恵を絞る
〔右〕丁寧に作られたものはしっかりと伝わる。出汁のうま味と香りを味わい、笑顔を増やす児童たち

旬に感謝する

最近、季節を問わず一年中手に入る食材が増えてきている。それでもやはり、旬のものはおいしくて、力強い。栄養もおいしさもたっぷり詰まった季節を感じる献立を考えた。

苦手意識の高い魚は、好きな味と組み合わせさせて食べやすく

担任の岩田先生が大きなバットの蓋を開けた瞬間、歓声をあげる児童もいれば、じっと見入る児童や小さく手を叩く児童もいる。視線の先に並んでいるのは「秋刀魚のポテトサラダ包み焼き」だった。

献立のテーマは「旬を味わう」こと。岩田先生からは「食べず嫌いの児童が多い魚や野菜を使ってほしい」と希望があった。高橋さんもまた、魚のおいしさを伝えたいと賛同し、秋が旬の秋刀魚を使うことに。とはいえ、児童に受け入れられるためには工夫が必要だ。そこで考えた結果が、ポテトサラダと合わせるということだった。「好きな味と一緒にすれば食べやすくなる」と思ってと高橋さんが話す自信作だったが、試食では岩田先生と伊藤先

生から「骨が気になる」との懸念があった。そのため魚屋さんをお願いし、あらかじめ骨を抜いてある秋刀魚を用意してもらうことにした。そこに秋の味覚のしめじと、彩りにトマトを添え、さらに紅葉型にくり抜いたにんじんをあしらった。副菜は「きょうごの胡麻和え」。汁物は、野菜たっぷりの「沢煮椀」。当初軽と昆布だけでは出汁の風味が足りなかったが、調理員さんのアイディアで干し椎茸のもどし汁を加え、うま味のある一品に仕上がった。

かくして、冒頭のシーンとなったというわけである。実際に食べた児童たちからは「魚がおいしい！」「いつもより本格的だ」「たくさん野菜が入っておいしい」と様々な声が上がった。椎茸を食べられなかった児童も完食し、おかわりをめぐって「魚じゃんけんしよう」と盛り上がる姿に岩田先生もうれしそうに笑顔を見せていた。

給食に携わる全ての人に感謝の気持ちを持って大事に食べてほしい

給食前の食育の授業では、高橋さんが大根のかつらむきやバラン細工などを披露。また、普段何気なく口に入っている「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉の意味を説明しながら「食材を育てる人、運ぶ人、料理する人

など様々な人の思いが込められていることを知ってほしい」と語った。それを踏まえたうえで給食だったためか、児童たちは様々なことを感じた様子だ。「考えて作ってもらったことがわかったから、残さないようにしたい」「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝を込めて言いたい。感謝する気持ちの大切さは、旬のおいしさとともに、児童たちの心にしっかりと刻まれたようだ。

高橋さんの巧みな包丁さばきで生まれる「バランの飾り切り」に、児童たちの目は釘付けとなった。食を豊かにするのは料理そのものだけでなく、繊細な演出にもあると学ぶ



講師



御料理 与志福
高橋憲治

たかはしけんじ：1979年東京都生まれ。京都「桜田」で約10年修業を積む。地元に戻り、料理の道に導かれた祖父の名を取り、「御料理 与志福」を創業。2010年から2017年まで8年連続ミシュラン1つ星



学校栄養職員
伊藤麗子

いとうれいこ：食を通しての健康教育に力を入れている。給食では、和え物や芋を使った献立のレパートリー不足が悩みだったが、料理人と献立開発を行う中で、様々な食材の組み合わせを試みた

DATA
対象地：東京都墨田区
対象校：墨田区立業平小学校
提供食数：450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：統一献立
教科・学級活動：総合的な学習の時間