

# 和食を中心とした献立の提供と調理技術の向上 ～全教職員と連携し、和食の良さを伝えるために～

<発表者>

鶴居村立鶴居小学校 栄養教諭 苗畑 秀美

## 1 はじめに

鶴居村は北海道の東部に位置し、釧路湿原国立公園に隣接する、国の天然記念物のタンチョウが居る村として有名な人口2,500人の小さな村で、主な産業は酪農である。

本村には小学校が3校、中学校が2校あり、学校給食調理場は単独調理校が3校でそのうち2校が中学校へも配送している。パンをはじめ、ほとんどが手作りで、北海道の食材を多く使用した地産地消の給食を提供している。

鶴居小学校は、鶴居村の中心地に位置した小規模校であるが、学力が高く、同好会活動も活発に行われている。保護者や地域の方々も大変協力的で学校、保護者、地域が一丸となって、鶴居の子どもを育てる素晴らしい環境にある。

## 2 鶴居小学校の概要

- (1) 調理方法 単独調理場
- (2) 給食人員  
鶴居小学校 児童95人 教職員23人  
鶴居中学校 生徒72人 教職員18人
- (3) 給食関係職員  
栄養教諭 1名  
調理員6名 代替調理員2名（うち出勤5名）
- (4) 給食費  
小学生221円 中学生257円
- (5) 献立  
米飯給食週4回 パン・麺給食隔週1回

## 3 取組の経緯

鶴居村は、複数の単独調理校があるが、統一献立を実施しており、村として小学校第3学年、第5学年、中学校第2学年を対象に嗜好調査のアンケートを行っている。

アンケートの結果では、「給食が好き」が90%と多く、好きな理由としては「おいしい」、「毎日違う

ものが食べられる」、「友達と楽しく食べられる」などが挙げられた。好きな献立は、「カレー」、「ラーメン」、「パン」で、嫌いな献立は、「味噌汁などの汁物」、「イカ大根」、「サラダ類」であった。

味噌汁は、1.8%の量の煮干しでだしをとっている。具は35～40g、味噌は約7g前後で塩分濃度0.6～0.7%に仕上がるように標準化し、1人当たりの配食量（第3学年）は200ccとしている。残量は割と多く30%近い日もある。また、児童との会話で、「家庭の味噌汁は好きだけど、学校の味噌汁は嫌い」という声を聞くことがある。

以上のことから、児童生徒にいつも何気なく食べている和食の良さを理解してもらうとともに、味噌汁の残量を減らす取組が必要であると考えた。

## 4 取組の実際

### (1) 学年別の学校給食摂取基準の作成

4月の身体測定の結果の各学年の平均身長から標準体重を算出し、学年別、男女別の推定エネルギー必要量を求めた。

<H28 各学年の推定エネルギー必要量>

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	117.2	123.5	129.6	134.9	134.5	148.6
標準体重 (kg)	21.6	24.5	27.9	31.3	30.7	41.1
必要量 (kcal/日)	1,593	1,805	1,960	2,196	1,987	2,648
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.3	121.0	127.8	138.2	144.7	143.4
標準体重 (kg)	20.7	23.1	26.7	33.1	37.5	36.3
必要量 (kcal/日)	1,451	1,617	1,763	2,180	2,248	2,178
各学年の1食分のエネルギー量と配食比率						
男子	531	601	653	732	662	882
女子	483	539	587	726	749	726
平均 (660kcal)	508	562	627	728	699	827
配食の倍率	0.8	0.9	1	1.1	1.1	1.2

文部科学省の学校給食摂取基準量に近い第3学年を「1」として各学年の配食の倍率を決めた。

これまで文部科学省の基準値で給食を提供していたが、第1学年はかなり多いことがわかり、配食量を減らした。第4学年では、男女とも身長が高い児童が多く、第5学年を上回った。第4、第6学年は、算出した基準量では残量が多くなることから、若干基準量を低く設定したことで残量が減った。

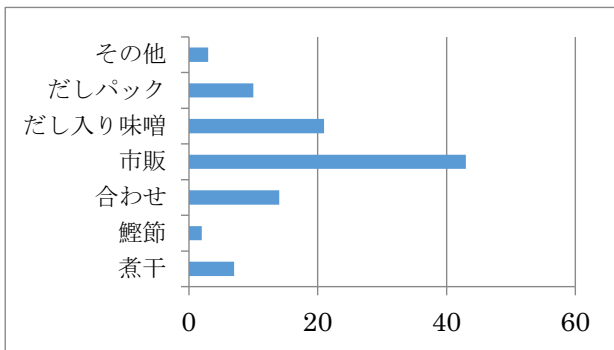
## (2) 和食の取組に関する嗜好等の調査

### ① 家庭へのアンケート調査

家庭の実態を把握するために、味噌汁についてのアンケート調査を実施した。

家庭では、「市販の顆粒だし」と「だし入り味噌」を合わせると64%と半数以上が天然だしを使用していないことがわかった。(表1)

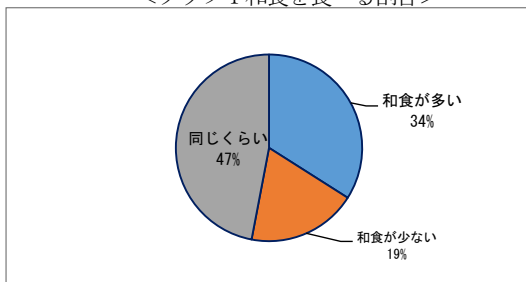
<表1 使用しているだし>



味噌汁を週に何回くらい飲んでいるかについては、「毎日飲む21%」、「週4～6回32%」で、半数以上が週に4回以上は飲んでいることがわかった。

和食の頻度は、和食をあまり食べない家庭は少ないが、和食を作っても味噌汁を作らない家庭があることがわかった。また、「和食の良さはわかっても作るのが大変だ」、「味噌汁は、ほとんど作らないので学校でしか食べていない」という感想が書かれていた家庭もあった。(グラフ1)

<グラフ1 和食を食べる割合>



### ② 具の入っていない味噌汁の飲み比べ

高学年を対象に、「煮干し」と「昆布とかつお節の合わせだし」で作った具の入っていない味噌汁を何も言わずに飲み比べてもらい、どちらが好みかのアンケートをとった。

その結果は、約60%が合わせだしの方が好みと回答している。

### ③ 煮干しと合わせだしの味噌汁の嗜好調査

児童の好みを知るために、普段「煮干し」で作っている味噌汁を「昆布とかつお節の合わせだし」に変え、それを伝えずに嗜好調査をした。

その結果は、煮干しと合わせだしは、ほとんど好みが変わらなかった。(表2)

<表2 味噌汁の嗜好調査 (%)>

	煮干し	合わせだし
おいしい	86	84
おいしくない	3	3
ふつう	11	13

### ④ 教室での味噌汁の温度について

味噌汁が冷め過ぎても味が落ちると思い、教室での温度を計測した。食べ始める直前の温度は、ほぼ適温で出されていることがわかった。

- ・調理終了後の温度平均96℃ (11:10頃)
- ・食缶に入れた時の温度約90～80℃ (11:25頃)
- ・教室での食缶の温度約80～75℃ (12:20頃)
- ・食べ始めのお碗の温度約60℃ (12:30頃)

## (3) 献立作成の工夫

### ① 和食の日

普段から和食の献立を中心に作成しているが、月に2回「和食の日」を設定している。年度当初に計画した「伝えたい和食の内容」を基に作成した教室掲示用の資料を活用し、各学級担任は食に関する指導を行っている。

4月	ユネスコ無形文化遺産	10月	郷土食
5月	一汁三菜	11月	口中調味
6月	だしについて	12月	冬至
7月	まごはやさしい	1月	おせち料理
8月	和食のマナー	2月	節分 発酵食品
9月	ごはん味噌汁	3月	世界の和食

### ② 地場産物の活用

北海道の旬の食材、特に鶴居村や釧路管内でとれた食材を多く使用し、和食を中心とした献立を作成している。

#### ア ふるさと給食

鶴居村や釧路管内でとれた地場産物の食材を多く活用して献立を作成した「ふるさと給食」は、月に2回程度実施している。10月は、地元の野菜の直売所（地域住民が低農薬の野菜を作り、持ち寄って販売している団体）にお願いして、その時に使える野菜で「つるいのふるさと給食」を実施している。

#### イ くしろふるさと愛食月間

釧路管内には、おいしい食材が多くあることを児童生徒に知ってもらうため、10月を「くしろふるさと愛食月間」として、釧路管内の市町村で統一した取組をしている。この期間は、流通の関係から普段使用が難しい食材である豚肉や牛肉、さんま、野菜などの管内の食材が安価で使用することができる。

#### ③ 食育の日

毎月19日の「食育の日」は、年度初めに月ごとに計画した食材や郷土食を献立に取り入れている。学級掲示用と家庭用の資料「月刊しょくいく」を作成し、配付している。6月の食育月間には、「甘納豆入りのお赤飯」や「ジンギスカン」といったなじみのある北海道の郷土食を紹介したところ、それが郷土食と知らなかったという児童が多かった。

#### 【「食育の日」の献立計画】

4月	パン 北海道小麦	10月	玉葱・大根
5月	山菜 ふき	11月	新米・鮭
6月	郷土食 石狩汁	12月	ごぼう
7月	白菜	1月	もずく
8月	トマト	2月	小松菜
9月	さんま	3月	じゃが芋

#### ④ 郷土食・行事食

郷土食として「石狩汁」、「三平汁」、「鮭のちゃんちゃん焼き」、「いも団子」、行事食として「ちらしずし」、「夏至（たこ）」、「十五夜（月見汁）」、「冬至（かぼちゃ）」などを献立計画に取り入れて提供している。

#### (4) 調理技術の向上

調理作業や調理法は、調理員と毎日打合せをしている。食材の切り方は、メニューに合わせた形や大きさにし、きめ細かく対応している。

だし汁は、1つのだし袋に煮干しを入れてとっていたが、2袋に分けてとるようにした。味噌汁の具材により、野菜だけの時は昆布とかつお節の

合わせだしにし、豆腐や油揚げが入る時は煮干しでとるように変更した。煮干しの量は2.4%とし、合わせだしのかつお節の量は2.2%、昆布の量は0.7%とした。だしの取り方は、煮干しと昆布は約2時間水につけている。煮干しは、沸騰後弱火で5分ほどおき火を止めて、具材を入れるまでそのまま約20分おいている。合わせだしは、昆布を沸騰直前に取り出したらすぐにかつお節を入れ、沸騰後、弱火で約5分おいてから火を止めている。

魚を使用した汁ものは、魚の臭みをとるための下ごしらえとして「霜降り」を必ず行っている。

また、スチームコンベクションオーブンを活用して、焼き物や蒸し物など以外に、スープカレーなどは肉に下味をつけて焼いたり、野菜を種類ごとに時間差で焼いて下ごしらえしてから煮込むなど、おいしく調理するための工夫をしている。じゃがバターなどのじゃが芋をメインにした料理は、蒸し焼きすることでじゃが芋の甘さやホクホク感が出て、おいしく仕上がる。

また、和え物の野菜は、90℃以上まで加熱しても、ブラストチラーにより10℃以下までしっかり冷やすことができ、保冷がしっかりした食缶を使用することで、冷たいまま提供することができる。

#### (5) 学校給食を活用した食に関する指導

##### ① 給食の時間における食に関する指導

低・中・高学年の発達の段階に合わせた教師用資料「給食メモ」を毎日作成し、学級担任が献立のねらいに基づいて共通した指導を行えるようにしている。児童は、学級担任からの話の内容に興味をもちながら給食を食べている。特に、実際に使用している食材を見せる時は反応がよく、興味が増しているように感じる。

6月	献立名 牛乳は毎日つきます	指導のポイント	指導内容		
			低学年	中学年	高学年
22日 (水)	手作りミルクパン ブロック入り カレースープ コーンソテー	ブロック	ブロックは、夏が旬の野菜、給食では付け合わせやシチューなどの献立で使用。	ブロックは、花巻と葉を食べる。北海道では夏が旬の野菜で、収穫量は、北海道が1位、総量はスティックブロックや紫色の物もある。数分は株。	ブロックは、花巻と葉を食べる。北海道では夏が旬の野菜で、収穫量は、北海道が1位。スティックブロックや紫色の物もある。数分は株。ビタミン類、水分が豊富。
23日 (木)	ごはん きのこじる 竹輪の甘辛揚げ ごぼうサラダ	カモウヘー	きのこ、竹輪、ごぼうを使ったよくかむメニュー。1口30回を目録。もぐもぐタイムに意識する。力を発揮することができる。	きのこ、竹輪、ごぼうを使ったよくかむメニュー。1口30回を目録。もぐもぐタイムに意識する。力を発揮することができる。	きのこ、竹輪、ごぼうを使ったよくかむメニュー。1口30回を目録。発達し、力を発揮することができる。
24日 (金)	白米の味噌汁 さんまのみぞれ煮 ひき肉の味噌煮	ふるさと給食	道東のさんま、白糠町のこぼろ、釧路市の昆布、北海道の大豆、ひき、白菜を使用。	道東のさんま、白糠町のこぼろ、釧路市の昆布、北海道の大豆、ひき、白菜を使用。	道東のさんま、白糠町のこぼろ、釧路市の昆布、北海道の大豆、ひき、白菜を使用。

##### ② 学級担任とTTによる教科等の時間における食に関する指導

第1学年の特別活動では、給食ができるまでを知り、感謝して食べること、第2学年の特別

活動では、学校給食でよく使用する野菜を用いて、興味をもって食べることをねらいとした授業を行っている。

第3、第4学年の特別活動では、献立に使われている食材を3つのグループの仲間に分けることで栄養バランスの良さを知り、バイキングを通して食品を選択する能力を身に付けることをねらいとした授業を行っている。

第5学年の家庭科では、御飯と味噌汁の調理の題材と関連させ、PFC比のグラフを用いた学校給食の和食献立の栄養バランスや今と昔の日本の食事の違いを知った上で、和食がなぜユネスコ世界文化遺産に登録されたのか、和食を守り、伝えるためにどのようにしたらよいかを児童が考える授業を行っている。

第6学年の特別活動では、学校給食の調理の様子と残量を提示し、食品ロスを減らすためにどうしたらよいかを考える授業を行っている。

## (6) 家庭との連携

### ① 情報提供

「和食の日」と「食育の日」には、家庭にも和食や郷土食などについて知ってもらうため、給食のレシピを掲載した「和食だより」を配付し、啓発活動をしている。

### ② 親子料理教室

毎年、第2学年と第5学年を対象に、親子料理教室を実施している。給食のメニューや簡単に作れるメニューの調理実習を行っている。保護者が大変協力的で、親子で体験できる活動として好評である。今年度は、和食を作りたいという要望があり、2学期に予定している。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ① 推定エネルギー必要量を算出し、各学年に合った配食量で給食を提供したことにより、適正な量が児童生徒に配食され、残食率も若干ながら下がった。
- ② しっかりだしを取ることで、味噌汁がおいしいと感じたり、味や香りの違いでだしに興味をもつ児童が増え、「今日のだしは〇〇だ。」と言いながら興味をもって食べるようになった。
- ③ 「和食の日」を設定したことにより、和食に興味をもつようになり、和食を楽しみにしている児童が増えた。
- ④ 家庭への情報提供として「和食だより」や「月

刊しよくいく」を配付することで、家庭から「給食の話題が多くなった」、「和食の良さを知った」、「レシピが参考になる」などの感想が寄せられた。また、「実際にレシピを参考に作りました。」と声を掛けてもらうこともある。

### (2) 課題

具の入っていない味噌汁の飲み比べやだしを変えての嗜好調査では、はっきりした結果を見ることができなかったが、残量調査では、下表のとおり、煮干しの味噌汁の残量が少し多いことがわかった。入っている具や好みで残量に変化はあるが、児童生徒の声を聞きながら味噌汁の作り方を工夫する必要がある。

	煮干し	合わせだし
残量 %	12.2	8.5

また、和食の日のアンケートでは、和食の日が楽しみかという質問に対し、約半数がどちらでもないという回答をしている。味付けなど調理の工夫や給食時間の声掛けが必要だと感じている。

楽しみ	楽しみではない	どちらでもない
56%	1%	43%

### 6 おわりに

味噌汁の残量を減らす取組は、まだ研究途中であるが、児童の声を聞き、残食になる理由をしっかりと把握した上で、配食量の見直しや食べたくなるような料理の仕上がり、香りなど児童生徒が五感を使い、食欲を増進させるような給食作りをしていきたい。この取組を通して、調理員はだしがよく取れると「味噌汁がおいしい」と感じるようになり、だしの大切さを改めて実感するなど、調理技術の向上に対する意識に変化がみられるようになった。今後も調理員と話し合いながら、さらに調理技術を磨いていきたい。

児童に対する食に関する指導については、給食の生きた教材化を図り、全教職員が共通理解して指導を行うことができるような資料作りにも力を入れていきたい。

また、保護者に対しては、給食だよりなどで情報提供を積極的に行い、協力を呼び掛けていきたい。

和食の取組により、9年間で本物の味を知り、和食の良さを理解し、和食が好き、和食を食べたいという児童が1人でも多く育ち、健康に学校生活を送ることができるように、全教職員で児童の食を支えていきたい。