「和食給食」を推進するための

5つの提案

1 現状を把握する

児童生徒への食文化の継承は、食生活全体をみて考えることが大切です。

例えば、東京都内のある学校では、児童生徒に対して1週間の食事の調査を行ったところ、朝食で白御飯を食べる児童生徒は約28・6％、味噌汁は11・2％、魚に至っては週に1.5回しか食べていないことがわかりました。

調査の結果を受けて、この学校では、給食の献立に様々な具材を使った味噌汁を週に5回提供したり、魚料理を多く出すために全国各地の産地へ連絡を取り付けたりなどの工夫を重ねました。また、保護者を対象とした和食献立の調理教室を開催するなど、家庭での食事を含めてバランスのとれた食生活をおくれるよう取り組んでいます。

このように、児童生徒が家庭でどんな食事をとっているのかを把握し、その上で食生活での課題は何か、その課題を解決するためにどのような食事の提供が有効かを考えてみてはいかがでしょうか。児童生徒の家庭の食事の現状を把握することで、それぞれの学校に応じた給食の取組を考えることが大切です。

2 「御飯」+「汁物」+「おかず」

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる「一汁三菜」は和食の献立の基本形とされています。

この組合せの特徴は、主食をおいしく食べたり、バランスを整えるという点にあると考えてみてはいかがでしょうか。

「一汁三菜」という言葉が使われていますが、伝統的な食事は一汁一菜もしくは二菜だったことを考えると、必ずしも3種のおかずにこだわる必要はありません。主菜の他に具だくさんの汁物を提供して副菜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ることも可能です。

3 口の中で調味する

和食文化には、主食と副食を交互に口へ入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方があります。「御飯」「汁物」「おかず」が出される献立では、主食を美味しく食べること、バランスを整えることなどに配慮が必要です。

和食の献立は、口の中で調味することにより、様々な汁物とおかずが調和しやすくなり、味の変化をより楽しむことができるようになります。

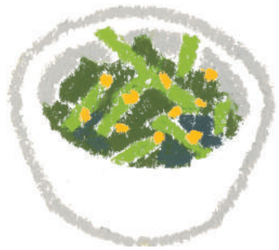
4 出汁を軸に

和食では、出汁のうま味によって料理を支え、味噌・醤油・塩・酢・酒・みりん・砂糖といった基礎調味料で基本の4味（甘味・塩味・酸味・苦味）を加え、時には薬味を添えて味を整えます。

出汁はうま味を含む食材からとることが多いものの、昆布や鰹節、煮干しや干し椎茸だけでなく、各種の野菜や魚や肉からもうま味は得られます。また、複数のうま味成分が重なることで、相乗効果が生まれ、人が感じるうま味は数倍にも増すことが分かっています。例えば煮物などは、いろいろな食材を組み合わせて調理することで、おいしさを引き出しているよい事例といえるでしょう。

うま味を引き出すことを意識した出汁のとり方で料理の味には大きな違いが生じます。この事業で和食給食の提供に取り組んだ学校の中には、しっかりと出汁をとって調理をすることで、考えていたより少ない調味料で味がまとまったという事例や、今まで苦手だった食材を食べられるようになったという事例が多くみられました。

出汁や調味料を上手に生かし、うま味を引き出して調理することは和食調理の第一歩です。



5 食文化を伝える

お節料理や節句の料理などの行事食では、日々の健康や長寿などの願いが込められています。料理以外にも継承すべき「文化」や「歴史」など教育的な効果があるという点も、和食の献立を提供する利点かもしれません。

例えば、節句は年に5回あり、七草粥を食べて健康を願う正月7日の「人日（じんじつ）」をはじめ、邪気を払うと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べる3月3日の「上巳（じょうし）」などがそれにあたります。地域の祭や行事なども含めて「その日にその料理を食べる理由」や「その料理に込められた願い」、などを伝えることは「和食」への理解を深める絶好の機会です。

今回の事業では、行事食として雑煮を提供したり、彩り豊かな野菜を使用して、料理を華やかにするなどのひと手間を加えるという事例がいくつかありました。また、行事で実際に使われる食器や道具の使い方や、意匠に込められた意味を解説するなど、食事以外でも行事と「和食」の関係について多角的に理解できるような工夫をする学校もありました。

まとめ

本冊子には、全国各地で和食献立を提供した事例を収録しています。食材の調達、コスト、調理効率、提供時間など、学校ごとに異なる様々な課題を乗り越えて実現させた和食給食の事例をご覧いただければ、和食給食を提供する手法が多々あることをご理解いただけることでしょう。

食文化とは人々の間に息づいている生活習慣ですから、献立だけでなく、季節の行事、その土地ならではの旬の食材、そして地域に受け継がれている食の知恵なども和食文化の一部でしょう。世界に認められた「和食」という食文化を次世代へと継承するきっかけを、本冊子が提供できれば幸いです。

「平成26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。