



下列中央の松山さんが盛り付けたお手本を見ながら、児童たちが盛り付けた皿は、確かに視覚に訴えるものがある

色のバランスと立体感で、おいしそうに盛りつける。

「食べることに対する意欲が旺盛な児童たちです、さらに踏み込んで季節を感じながら料理を味わうなど、和食ならではの楽しみ方を知ってほしい。そんな思いを松山さんに投げかけた結果、テーマとしたのが和食ならではの『もてなし』という概念でした」と宮崎泰子先生。

「大根やきゅうりなど、5種類の漬物をお客様に出すとしたらどう盛り付ける?」。家庭科実習で松山相三さんの言葉を受けた6年生59人は、悩みながらも吟味し、漬物を並べ始めた。「みんなできた? 料理はね、色のバランスを見ながら、並べたり重ねたりして立体的に盛りつけると、おいしそうに見えるよ」。松山さんの助言を聞いて、児童たちは納得した様子だ。

作り手も、食べ手も。相手への思いが大切。

松山さんは研いだお米を土鍋で炊く間、持参した包丁で大根

をかつらむきし、きゅうりを蛇腹切りしながら「お客様が食べやすく、見た目もおいしくなるように包丁を入れます」と説明。さらに、季節に合わせてお店で使い分けられているお皿を見せて「さてこれらは、何月に使うでしょう」と質問すると、桜やあじさい、銀杏、柿などの絵を手がかりに児童の手が元気に上がり、次々に言い当てていた。

「お料理と器で季節を表現するのが和食の醍醐味のひとつ。そして、例えば12月は、寒い中に来て下さったお客様に暖まってほしいという気持ちで、温かい碗ものを最初にお出しする。それを受けてお客様はとても満足そうな表情になる。相手が何をしてほしいのかを感じ取ることが、もてなしの心です」と松山さん。

相手を思いながら料理することでもてなしなら、料理を味わい、鑑賞することもまた作り手へのもてなしだ。児童が「もてなしを受ける力」を養うことができるのは、給食で和食を提供する大きなメリットなのかもしれない。



[右] 立体感やお皿の大きさとの関係、色のバランスなどを意識すると「美しさ」が見えてくることを丁寧に伝える松山さん
[左]「いつものきゅうりと全然違う味がした」。蛇腹きゅうりを初めて食べたと話す児童と、日頃の食事について話す松山さん



御料理 まつ山
松山相三

まつやまそうぞう：1981年福岡県出身。北九州市小倉の和食店で修業を積み、2011年に「御料理 まつ山」を開店。素材にこだわり、地元客に愛される名店。「ミシュランガイド福岡・佐賀」では、2014年で1つ星を獲得

栄養教諭
宮崎泰子

みやざきやすこ：節句にちなむ行事食はメニューの固定化を悩んでいたが、この授業は初心に帰るいい機会になった。「和食の心」を思い起こし、パリエーションを増やしたい

DATA

対象地：福岡県北九州市
対象校：藤木小学校
提供方式：単独調理場方式（親子）
提供食数：540食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立

北九州市立藤木小学校の給食

3世代同居が多いためか、児童たちは昔ながらの料理や、郷土の味わいに対する抵抗が少なく、食育の日に提供する一汁二菜の和食も喜んで食べるという。普段は、料理に合わせて、いりこや昆布、鰹節の出汁を使いわけている。3月3日には、松山さんがお雛さまの節句に合わせて作った献立が並ぶ。菜花（菜の花）や地元の藍島で採れるわかめで作ったしんじょう入りのすまし汁、全国的にも有名な筍を加えた牛肉のしぐれ煮で、児童たちは春を味わう。



1食あたりの食材費：240円

ゆで潮風キャベツの添え物

材 料

キャベツ 20.00g
○調味料
薄口醤油 0.50g

作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 切ったキャベツを茹でてから、水で冷まし、水気を切る。
- ③ 薄口醤油でキャベツを和える。

白御飯

材 料

白米 80.00g
水 92.00g

作り方

- ① 白米を研ぐ。
- ② 浸漬させる。
- ③ 炊く。

菜花しんじょうのすまし汁

材 料

菜花 3.00g
冷凍白身魚のすり身 20.00g
にんじん 10.00g
北九州市藍島産塩わかめ 2.00g
小麦粉 1.50g
○合わせ出汁
水 100 ～ 105g
昆布 0.50g
鰹節 2.00g
○調味料
塩 0.10g
薄口醤油 3.00g

作り方

- ① 菜花は茹でて冷まし、水気をよく絞り小口切りにする。
- ② にんじんは千切りにし、塩わかめは3cm幅の角切りにする。
- ③ 白身魚のすり身を解凍し、小麦粉、菜花を合わせて、こねる。
- ④ 昆布と鰹節で合わせ出汁をとり、白身魚のすり身をつみ入れ、煮る。
- ⑤ アクをとり、にんじん、わかめを入れ、煮る。
- ⑥ 醤油を加え、塩で味をととのえる。

牛肉のしぐれ煮

材 料

牛肉（スライス） 20.00g
合馬産筍水煮 20.00g
しょうが 0.30g
油 1.00g
○調味料
砂糖 2.50g
濃口醤油 3.50g
本みりん 1.00g

作り方

- ① 筍は短冊切りに、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、アク、油をとる。
- ③ 筍を入れ、炒める。
- ④ 調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。



日本人の生活には、特別な「ハレの日」がある。人生や暦の節目に食べられる行事食は、「和食」の中でも重要な意味合いを持つてきた。今回は、豊かな食文化が根付く金沢らしいハレの給食が登場した。

1年の始まりの給食で、年中行事を意識する。

正月などの年中行事や、誕生や結婚などの人生儀礼。その際に食べられる食事は、災厄を払い、健康長寿を願うものとして伝承されてきた。核家族化が進み、手間のかかる料理は家庭で敬遠されがちな現在、伝統的な行事食に馴染みの薄い児童が増えている。

加賀百万石の城下町、金沢。豊かな伝統文化に恵まれたこの街ならではの正月を意識したハレの料理を給食で提供することは、栄養教諭の高井先生たちの願いだ。金沢にもまた、多くの郷土料理がある。例えば、名産品のすだれ麩を用いた治部煮。かつては年間を通じて食べられる料理だったが、現在、家庭で出されることはほとんどなく「お祝いの席に料亭で食べる料理」となっている。折しも実施日は新年明けてすぐの新学期初日。「歳神さま」を迎える大切な年中行事である正月を意識し、治部煮のほかに、餅の入った雑煮も用意された。

食材や調理で伝える、地域性と多様性。

お節や雑煮には、地域色が如実に表れる。今回は、地元 に伝わる加賀野菜のさつまいもやせり、正月には欠かせない出世魚の鰯を使用。スーパーでは全国の食べ物が手に入る時代、給食で地域の伝統を感じてもらえるよう、食材選びに気が配られた。

京料理の名店で修業を重ねた吉岡さんらしく、雑煮は白味噌ベースに。他の地域の食文化も紹介し、和食の地域性を説いた。白味噌と一緒に用いたのは酒粕。独特な香りを嫌がる児童もいるのではと思われたが、そこは学校給食の経験が豊富な吉岡さん。「こういう機会だからこそ、普段と違うものも積極的にチャレンジしてくれるはず」と自信を見せる。低学年の児童にも好評で「初めて食べる味だけおいしい」と残さず食べた。ハレの料理というテーマを通じ、和食の地域性や多様性に触れる絶好の機会となった。

[右] 汁物は、児童たちが苦手と思われた酒粕で仕立てた

[左] 児童たちは、意外にも酒粕雑煮が気に入った様子。低学年も完食したと聞き「やってみるもんだよね」と笑顔の吉岡さん。味が濃く感じられる洋食に比べ、和食の味付けはたくさん食べられると話す児童もいた



なすび亭
吉岡英尋

よしおかひでひろ：1971年東京都出身。東伊豆「つるやホテル」、鎌倉の懷石料理「山椒洞」、日本料理「蝦夷御殿」などで修業。「永田町瓢亭」で首相官邸出前料理番を任される。2000年、恵比寿に「なすび亭」を開店

栄養教諭
高井聡子

たかいさとこ：金沢市内栄養教諭・学校栄養職員・青果組合と協力・連携し、地域の食文化にも精通し、教育現場に活かしている



DATA

対象地：石川県金沢市
対象校：三馬小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：810食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：統一献立

金沢市立三馬小学校の給食

作業効率や仕上がりを考えた結果、本来は煮込むべき治部煮のさつまいもを素揚げするなど、随所に吉岡さんと高井先生による工夫が凝らされた。とろみがあり食べやすい治部煮をはじめ、ひじきの食感をしっかりと残した副菜や、ふわりと柚子が香る大人っぽい味わいの粕汁雑煮まで、児童たちは残さずきれいに完食。食育に力を入れるこの学校では、定期的に野菜の生産者や漁師たちを授業に招いている。そのためか、児童の食への興味が強く、喜んで和食給食を食べる児童が多い印象だった。



小松菜とひじき、干し海老の煮物

材 料

乾燥ひじき	3.50g
小松菜	25.00g
乾燥桜海老	1.00g
油	0.50g
○合わせ出汁	
水	8.00g
鰹節	0.30g
昆布	0.06g
○調味料	
砂糖(三温糖)	0.70g
濃口醤油	1.50g
淡口醤油	1.50g
本みりん	0.90g

作り方

- ① 小松菜は2cm長さに切り、茹でておく。
- ② 鰹節と昆布で出汁をとる。
- ③ ひじきは戻しておく。
- ④ 油で、ひじきを炒め、合わせ出汁と調味料を加え煮る。
- ⑤ 小松菜を加え、ひと煮立ちしたら桜海老を加える。

治部煮

材 料

乾燥すだれ麩	2.00g
青ねぎ	5.00g
若鶏胸皮なし肉	40.00g
さつまいも	30.00g
小麦粉	3.00g
大豆白絞油	1.00g
○合わせ出汁	
水	35.00g
鰹節	1.20g
昆布	0.20g
○調味料	
砂糖(三温糖)	0.60g
濃口醤油	3.30g
本みりん	2.50g
酒	2.50g

作り方

- ① すだれ麩は戻して1×2cmの短冊、青ねぎは1cmの小口切りにする。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちょう切りにし、素揚げする。
- ③ 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
- ④ 合わせ出汁に、調味料とすだれ麩を加えて煮る。
- ⑤ 一口大の鶏肉に小麦粉をつけ、(4)に加え煮る。
- ⑥ さつまいもと青ねぎを加える。

鰯の粕汁雑煮 白味噌仕立て

材 料

鰯	30.00g
小麦粉	2.00g
大豆白絞油	2.00g
大根	30.00g
にんじん	10.00g
せり	3.00g
柚子皮	0.70g

○合わせ出汁

水	85.00g
鰹節	2.40g
昆布	0.40g
餅(団子型 冷凍)	25.00g
○調味料	
酒粕	10.00g
白味噌	6.50g
味噌(淡色辛味噌)	1.20g

作り方

- ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 大根、にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切り、せりは1cm幅に、柚子は皮を千切りにする。
- ③ 角切りの鰯に小麦粉をつけて170℃の油で素揚げする。
- ④ 合わせ出汁に、大根とにんじんをいれアクをとり、餅を入れる。
- ⑤ (4)に素揚げした鰯と調味料を入れ、せりと柚子を入れる。

白御飯

材 料

白米	65.00g
強化米	0.20g
水	78.00g

作り方

- ① 白米を研ぐ。
- ② 強化米を入れる。
- ③ 浸漬させる。
- ④ 炊く。