

# 和食給食を推進するための6つの提案

「平成27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。

## 現状を把握する

学校給食の献立立案で、過去の慣例に従った献立を見かけるケースが少なくありません。しかし、その献立は児童生徒の現状を正確に把握した結果に立案されたのでしょうか？ まず、児童生徒が学校外でどんな食生活を送っているのかを把握してみてください。和食給食応援団が全国の学校に訪問した際に行った調査では、夜は比較的御飯を食べていますが、朝食にパンを週4回以上食べると答えた

児童生徒が42.5%、そのうち21.6%は週6回以上パンを食べると答えました。

また、博報堂生活総研の調査によれば「お節料理を食べる」と答えた人の割合は1992年に86.6%でしたが、2014年は71.7%に減ったそうです。家庭で和食を食べる機会や、年中行事・旬の食材に触れる機会も減るという傾向の児童生徒にとって、学校給食での主食や献立内容の重みは増えています。

## おいしくつくる

おいしくつくるというのは、学校給食の衛生管理、栄養摂取、アレルギー対応の次にくる基本的な要素ではないでしょうか。どんなに素晴らしい和食給食でもおいしくなければ児童生徒は食べられませんし、将来自分で作り

たいという意欲に駆られることもないでしょう。

栄養教諭・学校栄養職員の皆様にとって、おいしい給食をつくる際にはレシビ研究はもちろん、チームを構成する調理員さんとの連携が重要になるはずです。和食

給食応援団は全国の様々な学校給食調理場に入りますが、声がけを徹底していて、活気に満ちた給食調理場であるほど、給食がおいしいと実感します。チーム作りはどんな仕事でもその結果の良し悪しを左右するのではないのでしょうか。

## 「型」を大切に

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる献立が和食の基本形とされています。この中で最も大切にすべきが「御飯」であり「汁物」です。学校給食では、食器の関係で「汁物」を優先するか「おかず」を優先するかで判断を迫られる際に

ありますが、平安時代末期ごろから成立してきたこの基本形において、汁物が無かったという時期はないといわれています。御飯に具だくさんの汁物を提供しておかず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ても良いのではないのでしょうか。

## 限界を設けない

和食給食を提供しようと思っただけ、様々な課題が立ちほだかります。全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様を対象に行ったアンケートの結果によると「和食献立のレパートリーが少ない」「残食が多く出る」などの声が多く見られましたが、これらの課題を限界と思い込み諦めてしまっていないでしょうか。実際にはどんなに頑張っても

きないことはあるかもしれませんが、しかし、常に解決策を模索し、乗り越えようとする姿勢を大切にしたいと思えます。和食給食応援団の活動の中でも、変えられないものだと感じていたものが実は「慣例」にすぎなかったという話を多く聞いています。今の状況を「当たり前前」と思わずに、「まずは行動してみようか」がでしようか。

## 残食を恐れない

和食給食応援団が全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様に行ったアンケートで「和食が出せない理由」を伺うと、「残食が多く出る」が2位に入ります。まずは児童生徒が和食を食べ慣れるように定期的に和食を提供し続けることで、残食量に変化が現れるかもしれません。

逆説的ようですが、和食献立を提供し続けることで、児童生徒は和食に慣れていくものです。実際、出汁の味をおいし

いと感じるか否かは、先天的なものではなく後天的な「習慣」によるものだといわれています。ただし、酸味や苦みのある味わいなど、子どもが本能的に避ける食材や料理もあります。発達段階に応じておいしさと感じるようになる酸味や苦みの取り入れ方を工夫して、できるだけ児童生徒が「おいしー！」と感じられるように和食を提供し続けることも大切な視点です。

## 自然を尊重する心を育む

和食給食は、ただ和食の給食を提供したり、年中行事を伝えたりすることにすぎません。前項でも紹介した通り、和食とは「自然の尊重」そのものです。自然を尊重する心は、季節への感謝、食材への感謝、調理する人々の営みへの感謝に繋がるのではないのでしょうか。また、自

然を理解し尊重する精神を養う上で、児童生徒が和食の給食を通じて、四季折々の食事や行事について学ぶことが重要と考えます。旬の食材の説明や、節句といった年中行事のあらまじなど、立案した献立の背景にある情報を献立とともに伝えることも大切です。