

# 和歌山県の米飯給食に関する研究

## Study of School Lunches include Cooked Rice in Wakayama Prefecture

三 浦 さつき 池 内 ますみ 島 村 知 歩 志 垣 瞳<sup>1</sup>  
花 崎 憲 子<sup>2</sup> 寺 前 恭 子<sup>3</sup>

MIURA Satsuki IKEUCHI Masumi SHIMAMURA Chiho SHIGAKI Hitomi<sup>1</sup>  
HANASAKI Noriko<sup>2</sup> TERAMAE Kyoko<sup>3</sup>

学校における食育の推進課題として学校給食の充実が唱えられ、米飯給食の普及・定着に向けた取り組みの強化が図られている昨今、給食の献立を生きた教材として活用する工夫が求められている。本研究では、和歌山県内において米飯中心で実施されている給食献立について検討した。和風献立が多い特徴をもつ日置の給食は、多種類の和風の米料理や汁物、主菜料理が組み合わされていた。リクエスト献立や食育メニューなどの取り組みもあり、給食が食育につながる題材として有効に活用されていた。

キーワード：給食，食育，米飯，献立，栄養士

Key Words：School lunch service, Dietary education, Cooked rice, Menu, Nutritionist

### 1. 緒 言

日本の学校給食は、第二次世界大戦後、アメリカの援助によるパンや脱脂粉乳から本格的に始まった。その後長い期間、給食はパンが中心であったが、米飯が導入されるようになったのは1976年からである。その背景には、食生活が豊かになり、欧米化が進む一方で、食料自給率の低下による米の見直しや、健康志向の面からも日本型食生活の推進が強化される側面があり、栄養に配慮した米飯の正しい食習慣を身につけさせる

ことが教育上有意義であるとされた。2005年の「食育基本法」や2004年からの栄養教諭制度を受けて、2008年には「学校給食法」が改定され、学校における食育の推進課題として学校給食の充実が取り上げられ、米飯給食の普及・定着に向けた取り組みの強化が図られている。食育基本法をうけた第二次食育推進基本計画<sup>1)</sup>においても、子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校給食の一層の普及を促進することにあわせて、十分な給

---

1 帝塚山大学現代生活学部

(Faculty of Contemporary Human Life Science, Tezukayama University)

2 武庫川女子大学生生活環境学部

(School of Human Environmental Sciences, Mukogawa Women's University)

3 和歌山県白浜町立日置給食センター

(Hiki School Lunch Center of Shirahama Town in Wakayama Prefecture)

食の時間の確保及び食事マナー等の指導内容の充実と学校給食が「生きた教材」として活用されるように献立内容の充実を図ることが求められている。

著者ら<sup>2)</sup>は、和歌山県内で行われている米飯中心の白浜町日置の給食献立とパン食の比重が高い和歌山市の給食献立を比較した。日置では和歌山市に比べて多様な米料理や和風の汁物が多く出現しており、主菜の料理様式や調理法のちがいを報告している。米飯中心で実施されている日置の給食献立についてさらに分析を行うことにより、米飯を中心とした給食の特徴を明らかにし、今後の給食の在り方について考えることとした。

## 2. 研究方法

調査対象は、給食を共同調理場方式で調理している和歌山県西牟婁郡白浜町立日置給食センター（以下、日置とする）における2007年度の献立1年分である。戦後、パン給食から始まった日本の学校給食において、日置では米飯が導入される以前の1971年（昭和46年）から完全米飯給食を実施しており、米飯中心の給食献立の資料として有用なものである。給食の調理は、小学校3校と中学校1校の251食を学校栄養職員1名、調理員4名が担当している。食数の内訳は、日置小学校116食、安宅小学校42食、田野井小学校17食、日置中学校76食である。1食あたりの給食費は、小学校で240円、中学校で260円である。

献立構成の要素の分類は、食生活指針<sup>3)</sup>や食事バランスガイド<sup>4)</sup>で取り上げられている食事の献立構成や増田和雄ら<sup>5)</sup>の報告および献立学<sup>6)</sup>にみられる献立の基本パターンに準じて主食・主菜・副菜・副々菜・汁物・デザートとした。汁物は具材によっては主菜にも副菜にもなる副食料理であるが、日本の食事においては伝統的に重要な位置づけの料理であるため、食文化的側面から給食献立を検討するために、献立構成要素の一つとした。主菜にも副菜にもなりうる料理は献立表に記載された料理名や使用食品の分量により分類した。主菜や副菜に該当しない、小さいおかずを副々菜とした。野菜料理が二つある場合は食材量が少ないものを副々菜とした。料理名は一般的な漢字表記に統一した。集計は、Microsoft Excelを使用した。

## 3. 結果および考察

### 3-1 日置の給食の特徴

給食の概要を表1に示した。給食の実施回数は192回のうち、主食が米飯である米飯給食が93.8%であり、給食のほとんどを占めていた。週5日当たりの米飯実施回数は、4.7回であった。2007年度の米飯実施回数の全国平均は3.0回<sup>7)</sup>であり、全国的にみても日置の給食は、米飯回数が高い給食といえる。年1回3月にバイキングが実施され、米飯とパン、麺が同時に出されていた。

献立構成をみると、主食・主菜・副菜が揃った献立は、実施回数の47.9%であった。汁物は39.1%についており、副菜は67.2%についていた。また、デザートをついた献立は33.9%で、3日に1度の割合で出されており、副々菜をついた献立は25.5%で、4日に1度の割合で多く見られた。

主食の種類と料理例を表2に示した。献立の中には、ごはん和麺、あるいはパンと麺など主食を二種類組み合わせた「主食の重ね献立」が10回あり、それらを含めて主食のべ数は203であった。米飯は181回で主食の89.2%を占めており、そのうち白飯が50.8%、白飯以外の米料理が49.2%であり、二分していた。白飯以外の米料理は和風・洋風など合わせて32種類にも及んだ。最も多かったのはカレーライスであり、ポークカレー

表1 日置給食の概要

		出現数 (%)
主食	米飯	180 (93.8)
	パン	9 (4.7)
	麺	2 (1.0)
	バイキング	1 (0.5)
献立構成	主食+主菜+副菜	92 (47.9)
	主菜あり	120 (62.5)
	汁物あり	75 (39.1)
	副菜あり	129 (67.2)
	副々菜あり	49 (25.5)
	デザートあり	65 (33.9)

n=192

表2 主食の種類と料理例

種類	出現数(%)	料理例(出現数)
米飯	181 (89.2)	和風：白飯(92), ゆかりごはん(7), そぼろごはん(5), 梅ごはん・わかめごはん(各4), 大根ごはん・わかめ五目ごはん・さけわかめごはん・炊き込みごはん・金平ごはん・おにぎり(各2), 菜の花ごはん・たけのこごはん・豆ごはん・牛肉しぐれごはん・浜ごはん・ふるさとごはん・栗ごはん・秋の香りごはん・菜飯・さつまいもごはん・カミカミライス・吹き寄せおこわ・さけずしなど(各1) 洋風他：カレーライス(12), ピラフ(11), チャーハン(6), ソースカツ丼(4), チキンライス・キャロットライス(各3), 韓国風すきやき丼・ビビンバ・中華丼(各1)
麺	13 (6.4)	スパゲティー(6), カレーうどん・焼きそば(各2), ちゃんこうどんなど(1)
パン	9 (4.4)	パン(7), サンドイッチ(2)

n=203

を定番として、夏野菜のカレーや和風カレーなどが出されていた。和風では、大根ごはん、菜の花ごはん、たけのこごはん、豆ごはん、栗ごはん、秋の香りごはん、さつまいもごはん、吹き寄せおこわなどであり、季節感が感じられる米料理が出されていた。また、地域の特産品を使った梅ごはん、海の幸であるひじきを入れた浜ごはんや地場産の里芋を使ったふるさとごはんなど、地場産物をいかした米料理も出されていた。米飯が導入されてから、小学生が好きな料理の中に、

五目ごはん、丼物、炊き込みごはん、すし、ピラフなど、米料理の占める割合が増えている。多様な米料理の給食は、米に対する理解を深めることにつながり、嗜好性を育む優れた教材になるものと思われる。

汁物の料理様式と料理例を表3に示した。和風の汁物は52回で汁物の69.3%を占めており、そのうちみそ汁が39回であり、汁物の半数以上であった。主食が米飯であることで、さまざまな和風のみそ汁が組み合わせられていた。みそ汁には、16種類の料理名があがっ

表3 汁物の料理様式と料理例

料理様式	出現数(%)	料理例(出現数)
和風	52 (69.3)	みそ汁：みそ汁(10), 豚汁(7), 野菜たっぷりみそ汁(5), みそちゃんこ(3), かぼちゃみそ汁・鶏団子のみそ汁・みそけんちん(各2), ほうとう・ファイバーみそ汁・じゃがいもみそ汁・豆豆みそ汁・さつまいも汁・根菜汁・道産子汁・豆腐団子のみそ汁(各1) すまし汁：すまし汁・かきたま汁・つくね汁(各3), つくねそうめん汁・のっぺい汁・雑煮・沢煮(各1)
洋風	11 (14.7)	わかめスープ・みそスープ・白菜と肉団子のスープ(各2), ポテトスープ・野菜スープ・ミネストローネ・コーンクリームスープ・白菜とベーコンスープ(各1)
中国風・その他	12 (16.0)	卵スープ(3), 青菜と卵のスープ・白菜と肉団子のスープ(各2), 白菜とベーコンのスープ・わかめスープ・中華コーンスープ・具たっぷりスープ・レタスザーツァイスープ(各1)

n=75

ており、単にみそ汁という名前だけでなく、野菜たっぷりみそ汁、鶏団子のみそ汁、豆苗みそ汁（豆腐・油揚げ・豆乳・みそが入ったみそ汁）といった、みそ汁の特徴や具材名のついたみそ汁が見られた。みそ汁は主食がパンでは組み合わせられないものであり、ご飯を主食に種々のみそ汁が給食に出るのは、日本型食生活の基本である一汁三菜の習慣づけとして望ましいといえる。和風のすまし汁は出現数が13回であり、洋風、中国風の汁物より多かった。どの料理様式の汁物においても、多くの野菜が使用されており、栄養バランスにも配慮されていた。

主菜の料理様式と料理例を表4に示した。料理様式では、和風が68.6%を占めており、主食が米飯であることにより、和風料理との組み合わせが多く見られた。肉類の料理では、筑前煮、肉じゃが、ちゃんこ鍋、すき焼き風煮物、焼き鳥風煮、じゃがいもごま煮など、和風の煮物が数多く出されていた。魚介類の料理では、さわら・さば・さんまなどの焼き物が多く、豆類や卵類の料理では煮物が多かった。河合ら<sup>8)</sup>は月刊誌『学

校給食』の献立分析により、米飯が導入され、ご飯類やめん類が主食に加わってくるにつれて、おかずの内容もまた多様になり、ご飯にあうおかずが工夫され、地域性のある食事内容へと変化してきていると述べている。また、煮物は年代が低いほど食べる頻度が少ないという調査結果<sup>9)</sup>もあり、家庭だけでなく、給食においても和風の煮物を食べる機会を多くもつことは、嗜好の基礎をつくる小・中学生にとって有意義なものといえる。

副菜・副々菜・デザート料理例を表5に示した。副菜ではサラダやゆで野菜に次いで煮物や酢の物、あえ物などがあがっており、和風の料理名が多かった。中には、主菜にもなりうるようなシチュー、筑前煮、肉じゃがなども見られた。副々菜では漬物やご飯に合う小さなおかずが数多く出されていた。デザートでは、季節に応じて生の果物が最も多く出されていた。特に和歌山特産のみかんが出されることが多く、11月には週1回の割合で出されていた。デザートは栄養だけでなく、嗜好性の面で食事の楽しみとしての重要な役割

表4 主菜の料理様式と料理例

料理様式	出現数(%)	料理例(出現数)
和風	83 (68.6)	肉類: 筑前煮 (9), 肉じゃが (4), ちゃんこ鍋 (3), すき焼き風煮物・焼き鳥風煮・じゃがいもごま煮・豚と大豆の煮物・鶏から揚げ・和風ポトフ (各2), 鶏肉の南蛮漬・松風焼など (各1) 魚介類: さわらのみそ漬焼・さばの塩焼・さけの塩焼・さんまのみりん干し焼(各3), ししゃもの磯辺揚げ・さんま塩焼・煮込みおでん (各2), いかと大根の煮物・さばのゆずみそなど (各1) 豆類: 大豆の磯煮 (8), 肉豆腐 (4), 麻婆豆腐 (3), 凍り豆腐の卵とじ煮・油揚げの袋煮・揚げだし豆腐のきのこあんかけ (各2), うま煮・湯豆腐など (各1) 卵類: 親子煮 (4), 他人煮 (1)
洋風	17 (14.0)	かぼちゃコロッケ・メンチカツ・鶏肉かわりソース味(各3), ささみのレモン煮・ハンバーグのきのこソースかけ・白身魚のレモン風味(各2), スコッチエッグ風コロッケなど (1)
中国風・その他	21 (17.4)	肉と春雨の炒め物・チャイニーズステーキ・麻婆豆腐(各3), 酢豚・豆腐の中華煮・鶏肉ピーナツからめ (各2), 白身魚のチリソースかけ・回鍋肉など (各1)

表5 副菜・副々菜・デザート料理例

副菜 (n=129)	サラダ類 (48), ゆで野菜 (13), おかかあえ (6), 酢の物 (5), 野菜の煮物・ごまあえ・磯香あえ・五目金平・五目豆・はりはり漬・しめじのおひたし・シチュー・拌三絲・春雨の中華あえ (各3), 凍り豆腐の卵とじ煮・辛子あえ・野菜の卵とじ煮・筑前煮・ソテー (各2), 切り干し大根炒め煮・若竹煮・肉じゃが・ふろふき大根・うま煮・ごぼうのあまから炒め・さつまいもと春菊のかき揚げ・キャベツのゆかりあえ・キャベツのわかめあえ・大根おろし・芋豆なんきんあえ・シーチキンあえ・切り干し大根ののりマヨネーズあえ・ぴりからきゅうり・マカロニと野菜のクリーム煮など (各1)
副々菜 (n=48)	福神漬 (11), ふりかけ (7), ゆで野菜 (6), 漬物 (4), 大根おろし・あえもの・シューマイ (各3), 味つけのり・焼きめざし・干しのみ・そえ野菜・するめのミックス揚げ・かりかりいりこ・大豆の磯煮・春巻き・いか天・アニマルチーズ・キムチなど (各1)
デザート (n=67)	果物 (45),ゼリー (11), フルーツカスタードかけ (2), 栗きんとん・福豆・ひなあられ・かしわもち・せせらぎかん・フルーツチーズあえ・ココアプリン・プチケーキ・スイートポテト (各1)

(出現数)

を持つものであり、季節感の演出の上でも果物をはじめとしたデザートが出るのが望ましい。

献立の組み合わせでみると、週5日のうち3日程度は和風献立が出されていたが、残り2日程度は洋風や中国風の献立となっていた。主菜が洋風のときは、そのほかの料理もスープやサラダなどの洋風料理の献立で統一されるように配慮されていた。中国風や韓国風の料理の場合も同様に、中国風の主菜には中華風の卵スープや拌三絲などのあえ物、ビビンバにはキムチなどが組み合わされていた。パンが主食になると、料理様式が混在して統一感の無い献立が出てくると指摘される<sup>10)</sup>が、米飯中心の日置の給食では、料理様式が統一されており、和風の献立を多く入れることで、給食を通して日本の食文化を学ぶことにつながると考えられる。

行事食として、年初めの給食である1月9日には、煮しめ・みそ仕立ての雑煮・栗きんとんの正月料理が出されていた。節分に合わせて、2月1日には焼きめざしと福豆、3月にはひなあられ、5月にはさげすしとかしわもちなどが取り入れられていた。行事食の摂食状況は、正月・節分・クリスマスなど主要なものを除くと年々減少しており、世代間の伝承も少なくなっている<sup>11)</sup>。家庭での食卓のみならず、給食においても行事食を伝えていく必要性が高まっており、積極的に献立に取り入れていくことが必要である。

### 3-2 日置の給食の取り組み

日置の給食では、さまざまな工夫をこらした取り組みも行われている。5月からの月2回は、リクエスト献立を実施している。これは普段給食を食べている小学生や中学生、さらに職員が給食に出してほしいメニューを図1のようなアンケート用紙でリクエストし、その中から当日の献立が選ばれるものである。主食・主菜・副菜・汁物などにこだわらず、メニュー全体から2品選ぶことになっており、残りのメニューは栄養士が考えて栄養バランスにも配慮している。2007年度に実施されたリクエスト献立を表6に示した。給食を食べる側の嗜好を把握し、作る側とのコミュニケーションを図る上でも、リクエスト献立は有効な試みであるといえる。リクエストされた献立をみると、キムチチャーハンやポークカレー、ピラフなどの洋風料理が多く見られた。給食では米を中心とした和風の献立を多く食べていても、小・中学生の嗜好が洋風化していることがうかがわれた。今後は、和風の献立もリクエストされるような献立の工夫や提案が必要と考えられる。

4月の献立については、1年生にとっては初めての給食を経験することになるため、児童が給食を楽しみにできるように、特に初日の給食開始日の献立は給食が大好きになってもらうための配慮として、児童が喜ぶ献立を立てている。4月の給食だよりの裏面には、学校給食の目標などもあげている(図2)。

また、3月11日にはバイキング給食が実施されてい

『リクエストこんだて』 アンケート

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日は、\_\_\_\_年生の「リクエストこんだて」です。  
 次の注意点を読んで、あなたのリクエストメニューを書いてください。  
 学年で「リクエスト第1位」の料理を当日おこないます。

**注意点**

①今までおこなった「給食メニュー」の中から選んでください。  
 ②「リクエストメニュー」は、2品書いてください。  
 ただし、デザート類（ゼリー、アイスクリーム、くだものなど）は書かないでください。

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_





図1 リクエスト献立のアンケート用紙

表6 リクエスト献立

実施日	リクエスト者	献立 (牛乳は省略)
5月18日	日置中 3年	キムチチャーハン, レタスとザーサイのスープ, 鶏肉の唐揚げ, ゆでキャベツ
5月24日	日置小 6年	梅ごはん, みそ汁, ささみのレモン煮, 添え野菜
6月7日	安宅小 5・6年	キムチチャーハン, 青菜と卵のスープ, みかんゼリー
6月28日	田野井小 5・6年	カツサンド, パスタと野菜のクリーム煮, バナナ
7月5日	日置小 5年	カレーピラフ, 白菜と団子のスープ, フルーツヨーグルトサラダ
7月13日	日置中 2年	キムチチャーハン, 具たっぷりスープ, フルーツヨーグルトゼリー
9月11日	安宅小 3・4年	ポークカレー, コーンとわかめのサラダ, 福神漬, 青りんごゼリー
9月27日	日置小 4年	キムチチャーハン, 青菜と卵のスープ, 青りんごゼリー
10月11日	田野井小 3・4年	ハンバーグのきのこソースかけ, 青菜と卵のスープ
10月26日	安宅小 教員	ポークカレー, グリーンサラダ, 福神漬
11月9日	日置小 3年	ソースカツ丼, 野菜たっぷりみそ汁, りんご
11月28日	日置中 教員	ごはん, ささみのレモン煮, 春雨の中華あえ, ゆでブロッコリー
12月7日	日置中 1年	コーンピラフ, パンプキンシチュー, 青りんごゼリー
12月14日	田野井小 教員	炊き込みごはん, 豚汁, みかん
1月18日	日置小 2年	ポークカレー, グリーンサラダ, 福神漬
1月29日	日置小 教員	ごはん, みそ汁, かぼじゃがコロッケ, ゆでキャベツ,
2月15日	日置小 1年	ソースカツ丼, みそちゃんこ汁, ポンカン
2月26日	安宅小 2年	カレーピラフ, ミネストローネスープ, 青りんごゼリー
3月14日	安宅小 1年	コーンピラフ, 和風ポトフ, 青りんごゼリー
3月18日	田野井小 1・2年	ごはん, チャイニーズステーキ, ゆでブロッコリー, 野菜サラダ



(表)



希望と元気いっぱい、1年生をむかえ、新年度の給食が始まります。今年度もよろしくお願ひ致します。

きょうはく (平成14年度)


# こんだて

日	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	
メニュー	ずきやきふ汁煮、味噌汁、くだもの、ごはん、牛乳	たけのこごはん、ぶた汁、くだもの、牛乳	目黒魚介シモン風味、こおじ湯、くだもの、牛乳	カレーピラフ、ポタススープ、ごはん、牛乳	ニラ入マナーピラフ、時節の中華あん、ごはん、牛乳	
材料	米 85g、牛肉 40g、赤こんにゃく 40g、じゃがいも 30g、人参 10g、玉ねぎ 10g、白米 30g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 4g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、味噌 1g	米 85g、豚肉 20g、たけのこ 30g、油揚げ 10g、人参 10g、こんにゃく 10g、しょうゆ 10g、みりん 4g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、目黒魚介 60g、こんにゃく 20g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 7g、かつお節 20g、人参 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、カレー粉 7g、コンソメ 10g、じゃがいも 25g、玉ねぎ 25g、人参 30g、玉ねぎ 30g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、ニラ 7g、豚肉 10g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、ニラ 90g、豚肉 10g、人参 10g、玉ねぎ 2g、しょうゆ 2g、みりん 2g、だし汁 2g、かつお節 2g、しょうゆ 2g、かつお節 2g、しょうゆ 2g
Kcal	647 Kcal	579 Kcal	664 Kcal	602 Kcal	637 Kcal	

日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
メニュー	とり肉カレーライス、小松菜とコンソメスープ、みそ汁、ごはん、牛乳	豚肉煮、お味噌汁、ゆかりごはん、牛乳	チキンライス、せせいサザン、フルーツゼリー、牛乳	チキンカレー、フルーツヨーグルトサラダ、わかじけ、牛乳	サクラがらみ球煮、若竹煮、かきたま汁、牛乳	チキンカレー、白米と目黒魚介スープ、くだもの、牛乳	大豆の煮物、ゴマネースサラダ、ふりかけ、牛乳	ハンパの炊き込みご飯、お味噌汁、かきたまのあんかけ、ごはん、牛乳
材料	米 85g、とり肉 30g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、豚肉 30g、人参 20g、玉ねぎ 20g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、鶏肉 20g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、鶏肉 35g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、サクラがらみ 60g、人参 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、チキン 7g、人参 3g、玉ねぎ 3g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、大豆 30g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g	米 85g、ハンパ 30g、人参 10g、玉ねぎ 10g、しょうゆ 10g、みりん 10g、だし汁 10g、かつお節 10g、しょうゆ 2g
Kcal	671 Kcal	607 Kcal	669 Kcal	767 Kcal	579 Kcal	673 Kcal	633 Kcal	705 Kcal

(裏)



給食の  
こんだてから

(材料は、1人当たりの分量です)

●カレーピラフ (4/16) ●

材料

米 75g  
小麦 7g

① (コンソメ 1g パター 3g  
カレー粉 0.3g

とり肉 25g...小さく切  
玉ねぎ 25g...粗みじん切  
冷凍ミックスベタプル 30g...水洗いする

サラダ油 1.5g  
塩 0.09g  
こしょう 0.03g  
カレー粉 0.4g

作り方

- 米を洗い、バター以外の①を調味し炊飯する。(スライサー切から上へバターを蒸らす)
- とり肉、せせいをダマで調味する。
- 炊飯が終わったごはんと②をまぜあわせ器にむく。

●ゴマネースサラダ (4/16) ●

材料

キャベツ 30g...丸ほかに切る  
きゅうり 20g...小口切り  
もやし 15g  
竹葉 10g...小口切り  
人参 4g...短冊切り

マヨネーズ 8g  
白ゴマ 2g  
しょうゆ 2g  
さとう 0.3g

作り方

- キャベツ、人参、もやしは、ゆでて冷ます。竹葉は薄皮を剥き切る。(給食では竹葉は一度蒸します) きゅうりは、切った薄塩をふる。
- 白ゴマは、1)で粗すりし、調味料はだし汁を加えて、器にまぜる。

●ポタススープ (4/16) ●

材料

豚肉 10g  
じゃが芋 30g...厚切(1cm厚切)  
玉ねぎ 15g...くし型切  
人参 10g...短冊切  
チンゲン菜 15g...2cm巾  
セロリ 3g...ざく切

塩 0.6g  
こしょう 0.05g  
しょうゆ 2g  
酒 1g  
ガラスープ 130cc


作り方

- ガラスープを作る。
- スープへ、豚肉、人参、セロリ、玉ねぎを煮た。調味料、じゃが芋を加え、チンゲン菜を入れて、味をとり、器に盛りつける。


学校給食の目標




日常生活における食事について、正しい食生活と正しい習慣を身につけること。




学校給食を味わい、明るい社交性を養うこと。



食生活の合理化、栄養の摂取を大切にする習慣を身につけること。



食生活の改善、食生活の向上を図ること。



給食スタート

図2 給食だより (4月)

る。栄養バランスが偏らないように、料理を三色食品群の働きのグループ別に並べて、児童は栄養のバランスを自分で考えて食べられる量を取るよう工夫している。力や体温になる「黄」のグループはさけのラップおにぎり・オープンサンド・焼きそば、血液や肉をつくる「赤」のグループは鶏肉の変わりソース・ししゃものマリネ・ウィンナーの巻き揚げ、体の調子を整える「緑」のグループはコーンとわかめのサラダ・すまし汁・添え野菜・果物・プチケーキである。3月の給食だよりの裏面には、「1.食の楽しさを味わい、なごやかな雰囲気でする 2.食事の自己管理能力を身につける 3.協力・感謝の心を育てる 4.食事のマナーを身につける 5.豊かな環境作りをする」といった、バイキング給食のねらいも書かれており、給食を提供する側の思いが食べる側の児童にも伝わるように配慮されている。

また6月～翌年2月には、毎月1回食育の日である19日に食育メニューを実施している(表7)。これは、2007年度から実施されたもので、箸を正しく使う、食物繊維やビタミンをとる、などのテーマを毎月決めて献立が出されている(図3)。給食だよりの裏面には、かむことの意味や食物繊維やビタミンの働きなど、テーマに関連した事柄が説明されており、さらに2～3品の料理の材料と作り方も紹介されている。給食を通して、いろいろな観点から食品や栄養への関心が高まるような工夫がこらされていた。給食への関心と学習態度や意欲・健康状態には関連が見られるという報告<sup>12)</sup>もあり、日置給食での給食への関心を高める様々な試みは有効なものといえる。

「学校給食週間」とは、戦後の給食用物資の寄贈に対する感謝の意を表すために設定された12月24日の学校給食感謝の日を、その後冬季休業と重ならない1月24日からの一週間に変更して「学校給食週間」とした。文部科学省では、毎年この一週間を、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることとしており、全国的に学校給食に関する各種の行事等が実施されている<sup>13)</sup>。日置ではこの1月の食育メニューを『昔の給食を振り返ってみよう』というテーマで、「おにぎり、みそ汁、さけの塩

焼、漬物」という献立にし、昔の給食を実際に食する機会を設けていた。

#### 4. まとめ

日置の給食には米料理の種類が多く、主菜調理には和風料理が多く取り入れられ、汁物には地域の具材にこだわった多様なみそ汁料理がみられた。2010年度のカロリーベースの食料自給率は39%であり、ここ数年40%で推移している。日本で自給できる米を主食にした給食を食べることで、米に合う和風料理との組み合わせの食習慣が自然と身につく、将来にわたって日本で自給できる米の消費拡大につながるといえる。また、洋風料理に多く用いられる砂糖や油に対して執着する前に、和風のだし味(うま味)をおぼえる<sup>14)</sup>ことにつながり、その後の肥満や生活習慣病の予防の上でも有効であるといえる。また、ごはんにはでんぷんがたくさん含まれており、加工食品でないこと、水分も多くどんな料理にも合い飽きがこないことなど、主食として非常に優れているが、パンは食品添加物が使われることが多く、油なしでは食べにくいこと、砂糖の使用も多いことに加え、日本の伝統的な副菜に合わない<sup>15)</sup>ことから、米を主食とした献立が学校給食で提供されることは、子どもの健康を守ることにつながるといえる。

また、無国籍・無季節・無地方・無安全な給食が増えている<sup>15)</sup>といわれる中、第二次食育推進基本計画<sup>1)</sup>においても、学校給食における地場産物を使用する割合の増加が明記されている。日置では晩秋から初冬にかけて栽培される大根を使った料理として、大根ごはん、豚肉と大根の煮物、ふろ吹き大根、大根サラダ、切り干し大根ののりマヨネーズあえ、はりはり漬などが出されていた。地場産の食材を使うことで地産地消、旬、生産者への理解につながり、地域の食材を大事にする栄養士の思いが献立に込められ、作り手の調理員にも引き継がれて、おいしい給食となる。それが給食を食べる小学生や中学生に伝わり、残食の少なさにもつながっているといえる。さらに、リクエスト献立や食育メニューなどの取り組みもあり、給食が食育につながる題材として有効に活用されているといえる。秋永ら<sup>16)</sup>は、食育基本法をふまえて設定した給食におけ



る献立の質的改善に必要な項目として、主食が米であることや和食献立であることなどをあげている。日置の給食の献立はその多くを満たすものとなっている。

地域の伝統料理には、家庭でよく作られるものに『さんまずし』がある。さえらずしとも呼ばれ、さんまの身を酢でしめて、だいたい酢を入れた酢飯にのせてずし箱に詰める押しずしで、秋祭りや正月などの行事に作られるものである<sup>17)</sup>。ただし、給食においては、調理作業が困難で取り入れられてないということである。その翌年には、中華炊き込みごはん、ジャンボおにぎり、焼肉丼、ふきの五目炒め、鶏肉のスパイス煮、なすと豆腐の中華風煮、梅おかかあえに加えて、きびなごのから揚げが新しく献立に加えられている。今後、海岸に近い日置の地の利を生かして、魚料理などがさらに盛り込まれることが望まれる。

また、日置の給食を実施している小・中学校では、朝食の欠食はほとんどないようだが、朝食内容としては主食と汁物（飲み物）だけという家庭が多く、野菜不足が心配されるため、保護者対象の給食試食会において、朝ごはんのクッキング教室を開催していた。竹下<sup>18)</sup>が、栄養士、調理員、教員らが連携し、学校を超えて、家庭、地域、生産者、自治体などがつながりながら、学校給食を、単なる食事ではない「生きた教材」として活用することで、さまざまな可能性が開けると述べているように、今後は家庭との連携、地域に根ざ



6月（よく噛んで食べよう）



7月（食物繊維をとろう）

図3 食育メニュー例（6・7月）

表7 食育メニュー

テーマ	献立（牛乳は省略）
6月 よく噛んで食べよう	カミカミライス（ごはん・カリカリいりこ）、 するめのミックス揚げ、シーチキンあえ
7月 食物繊維をとろう	きんぴらごはん、ファイバーみそ汁、せせらぎかん（食物繊維6.5g）
9月 ビタミン類をとろう	ごはん、みそ汁、豚肉の生姜焼、野菜ソテー、オレンジ
10月 箸を正しくもとう	ごはん、みそ汁、さばのゆずみそかけ、五目豆
11月 塩分を考えよう	ごはん、肉じゃが、はりはり漬（塩分1.7g）
12月 かぜを予防しよう	菜飯、かきたま汁、さわらのみぞ漬け焼、芋豆なんきんあえ、みかん
1月 昔の給食を振り返ってみよう （学校給食週間）	おにぎり、みそ汁、さけの塩焼、漬物
2月 鉄をとろう	ひじき入りドライカレー、青菜と卵のスープ、みかん

した食材の活用, メニュー開発などがさらに積極的に行われることが期待される。

米飯を中心とした和風献立は, 郷土の産物や日本の食文化を理解する生きた教材にふさわしいものといえ, 年間200回近く実施されている給食が, 家庭の食事と合わせて, 子どもの健康を守り食生活の礎となることが望まれる。

#### 謝辞

本研究は平成21年度帝塚山学園特別研究費によるものであり, ここに深謝いたします。

#### 引用文献

- 1) 内閣府: 「第二次食育推進基本計画」(2011)
- 2) 志垣瞳, 花崎憲子, 池内ますみ, 島村知歩, 三浦さつき, 寺前恭子: 「和歌山県内の学校給食献立における米飯給食とパン給食の比較研究」, 家政学研究(奈良), 58(1), pp.6-12(2011)
- 3) 田中平三, 坂本元子編: 『食生活指針』, 第一出版, p.37(2002)
- 4) 武見ゆかり, 吉池信男編: 『「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル』, 第一出版, pp.26-28(2006)
- 5) 増田和雄, 早川睦月, 相川りゑ子, 澤山茂, 新部昭夫, 川端晶子: 「学校給食における献立構成要素および料理とその素材に関する研究」, 『栄養学雑誌』, 47(1), pp.13-24(1989)
- 6) 熊倉功夫, 川端晶子: 『献立学(21世紀の調理学2)』, 建帛社, p.72(1997)
- 7) 内閣府: 『平成21年度食育白書』, p.74(2009)
- 8) 河合知子, 佐藤信, 久保田のぞみ: 『問われる食育と栄養士: 学校給食から考える』, 筑波書房, p.62(2006)
- 9) 日本調理科学会近畿支部, 煮る研究分科会: 「関西地区の家庭における煮物調理の実態調査」, 『日本調理科学会誌』, 41(6), pp.21-27(2008)
- 10) 幕内秀夫: 『変な給食』, ブックマン社, pp.3-48(2010)
- 11) 日本調理科学会「調理文化の地域性と調理科学」特別研究委員会, 『「調理文化の地域性と調理科学」報告書: 行事食・儀礼食』(2009)
- 12) 村井陽子, 越川絵里子, 奥田豊子: 「高学年児童の学校給食への関心と学習態度・意欲や健康状態との関連: 学校給食を通じた食育の重要性」, 『日本食育学会誌』, 2(2), pp.43-48(2008)
- 13) 文部科学省「全国学校給食週間の実施について」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/nc/t20021220001/t20021220001.html](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t20021220001/t20021220001.html) (2011.11.30)
- 14) 伏木亨, 北山敏和: 『子供を救う給食革命』, 新潮社, pp.73-105(2004)
- 15) 幕内秀夫: 『ごはん給食が子どもの体を守る: じょうぶな子どもをつくる基本食 学校給食編』, 主婦の友社, pp.20-62(2004)
- 16) 秋永優子, 中村修, 下村久美子, 阿部めぐみ, 宮崎藍, 渡邊美穂, 片淵結子: 「食育基本法を踏まえた学校給食献立改善のための評価の視点と試み」, 『日本食育学会誌』, 2(4), pp.149-157(2008)
- 17) 「日本の食生活全集和歌山」編集委員会編: 『聞き書 和歌山の食事(日本の食生活全集30)』, 農山漁村文化協会, pp.217-218(1989)
- 18) 牧下圭貴: 『学校給食: 食育の期待と食の不安のはざままで(岩波ブックレットno.751)』, 岩波書店, p.68(2009)