

# 給食が、いまこころには理由(わけ)がある。

## うまい理由(わけ)

### その1 歴史

「おいしかった、あの給食」「苦手だった、あの給食」「今、もう一度食べてみたい給食」など、給食は多くの人に、さまざまな思い出を与えてくれています。最近では、なつかしの給食メニューを提供する飲食店もあり、昔ながらの給食の味を求めて、訪れる人もいます。

年をとっても、消えることの無い給食の思い出は、家族や友人との話題に、上ることが多いのではないのでしょうか。これこそが、給食の味を超えた、うまさだと思えます。そのうまさは、どこから生まれてくるのでしょうか。

給食のメニューは、苦手な子どもが多かった脱脂粉乳が牛乳へと変わったり、パンだけでなくお米やめん類が取り入れられたり、捕鯨禁止によりクジラがなくなったり、と、年代によって少しずつ変わっていききました。その給食がいつごろから始まったのか、ご存じでしょうか。

給食の歴史は、驚くことに今から117年前に、さかのぼることになります。明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の忠愛小学校(当時の学校は、お寺に集まって勉強をする寺子屋のような形でした)で、お弁当を持つてくることのできない子どもたちのために、お昼ごはん(おにぎり、梅干し、サケの塩焼き、たくあん)を出したのが、始まりといわれています。

その後、全国各地に給食が広まったのは、昭和7年ごろです。学校へ来られない子どもや、体の弱い子どもを救うために、給食が始まるようになりました。しかし、戦争が始まると、食糧事情の悪化から各地で、給食を行うことが困難になりました。再び給食が始まったのは、戦後になってからです。

大竹市では、昭和22年9月に小方小学校で脱脂粉乳によるミルク給食が始まり、昭和26年2月に完全給食になりました。それから昭和33年2月に大竹小学校、昭和35年4月に玖波小学校、昭和37年5月に穂原小学校、昭和38年4月に松ヶ原小学校、5月に栗谷小学校、昭和39年4月に阿多田小学校、昭和40年5月に栗谷中学校、昭和42年5月に木野小学校で、それぞれ完全給食が始まりました。

この長い歴史が、給食という共通の経験を多くの人に与え、そのことが世代を越えて話題にできる要因となっているのではないのでしょうか。



## うまい理由(わけ)

### その2 愛情

給食には、食べる子どもたちを見守る人、調理する人、メニューを考える人、食材を作る人など、多くの人がかかわっています。みんな、子どもたちにおいしい給食を食べてもらうために一生懸命です。この気持ちこそが、給食をおいしくする、もう一つのスパイスなのではないのでしょうか。それぞれの心がけていることや、仕事のやりがいなどを聞きました。

#### 楽しい給食を心がける

岩田道人さん(大竹小3年2組担任)

私は、給食を無理強いしてまで食べさせることはしませんが、苦手だから食べないというの、いけないと思います。だから、配膳が終わった後に、苦手な食べ物を減らしてあげることになっています。また余った食べ物は、希望を募り、じゃんけんなどのゲームをして分けていきます。給食の時間は、子どもたちが楽しんで食べることが大切だと思います。

#### おいしい状態の給食を 食べる時間に合わせる

星野智恵さん(調理員)

給食を調理するときには、衛生面はもちろんのこと、おいしい状態の給食を、食べる時間に合わせることも気を付けています。給食を調理するのは、早すぎても遅すぎてもダメなんですよ。



#### 「おいしい」その一言が原動力

山本隆康さん(農事研究会会長)

おいしいタマネギを、子どもたちに食べてもらうために、有機農法で一生懸命作っています。タマネギは、比較的貯蔵しやすい野菜で、安定供給できる食材です。しかし、給食1年分用のタマネギを納めるとすると、6トンくらい必要になり、大変な量となります。現在、給食用にタマネギを作っているのは、私も含めた農事研究会のメンバーです。メンバーは、定年のない農業を楽しみながらやっています。しかし、高齢化のため、メンバーが減っているのが現状です。

それでも、地元の食材を、学校の給食に使ってくれることは、うれしく思いますし、何よりも子どもたちが、おいしいと言ってくれることが励みになります。体の続く限り頑張っていきたいと思っています。



きれいに洗った給食着を身にまとい、マスクをして、みんなの給食を配る給食当番。食器においしい給食を上手に人数分よそいます。食べられないものは、食べる前に先生が減らし、欲しい人につき分け、みんな満足。そして準備が整ったなら、「いただきます」。たのしい給食の時間は、子どもたちの笑顔でいっぱいです。  
(撮影協力は大竹小学校3年2組)

#### 栄養バランスの良い給食を

香川里美さん(栄養専門員)

給食のメニューは、各学校の栄養士や調理員が集まって、統一したものを決めています。そのメニューを基に、お弁当バイキングを行ったり、地元産の食材を使ったりなどして、各学校で工夫を凝らしています。

私は、和食ベースに、メニューを考えるようにしています。和食は、季節に合った旬の食べ物を取り入れやすく、栄養バランスの良い料理です。特に、ごはんは、どんな食材にも合うすばらしい主食です。家庭でも、ごはんを中心とした食生活をお勧めします。また食材へのこだわりとして、地場産のものや添加物などがほとんど入っていない手作りのものを、使うように心がけています。

食育に取り組んできたおかげか、最近、食べ残しが減ってきました。また子どもたちが、「苦手なものでも体のために食べたよ」と言ってくれるようになりました。このことが、とてもうれしく励みになっています。



# 食育を授業に取り入れる小・中学校。

## おいしいものを見つけた

大竹小学校の3年生が、食べ物に興味を持ち、その大切さを学ぶことから、総合的な学習の時間で、大竹で作られているおいしいもの探しに、市内の企業や農家を訪ねました。

大竹小学校にタマネギを納めている、農家の山本隆康さん宅を訪れた児童たちは、野菜の苗を観察し、苗の絵を描いたり、気づきをメモしたりしていました。また一通り観察を終えた後、気づいたことや疑問について山本さん



に質問していました。

質問をした吉村美紅さんに話を聞くと「野菜によって、水をあげる量や季節によってできるものが違うんだそうです」と疑問が解けたことを教えてくれました。また向井凌大くんは「このタマネギを給食で食べると甘くておいしいです。実際できるところを見ると新鮮で、ますますおいしく感じると思います」と笑顔で地元野菜のおいしさを語ってくれました。

今回、子どもたちの行き帰りを見守るために参加した、保護者の久保由貴さん(33歳 本町2 写真左)は「家庭では食育として、子どもと一緒に料理を作ったりしていますが、食べているものが、どのようにしてできているか見る機会がありません。タマネギなどの食べ物を苗から学ぶことができるというのは、大変にいい経験だと思います。また、手作りされている地元の食材が給食に使われていることは、保護者として、うれしく思います」と話してくれました。



## 大竹中学校 健康を支える3本柱

## 食べ物の秘密を知ろう 小方小学校



11月17日、生徒たちは家庭科の授業で食育を学習した。この日は、大竹小学校から栄養専門員の香川さんも参加しました。授業では、体に必要な3本柱「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」は、具体的にどの程度なのか、生徒自身の今の生活を振り返りながら考えた。授業を受けた稲見彩恵香さん(大竹中1年)は「一つ一つのことを深く学ぶので、レベルアップした内容のように感じました」と感想を話してくれた。



11月9日、栄養職員である粟田ひとみさんによる食育の授業が赤4年1組で行われた。食べ物(赤)を赤(血や肉になるもの)、黄(力や熱になるもの)、緑(体の調子を整えるもの)のグループに分けて、それらの栄養が体にどんな影響を与えるか学習した。

## 食育の語源

食育という言葉は、最近になってよく使われるようになりました。しかし明治のころには、食育という言葉が、すでに存在していたようです。例えば、明治31年に石塚左玄が「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も知育も育もすべて食育にあると認識すべき」と述べています。また明治36年には、村井弦齋が連載小説「食道楽」の中で「小児は徳育よりも知育よりも体育よりも食育がさき。体育や徳育の根元も食育にある」と記述しています。

全国で2番目に学校栄養職員から教頭となり、大竹小学校の食育を推進してきた泉谷昌子教頭に、大竹小学校の取り組みや食育へ懸ける思いを伺った。

**大**竹小学校は、平成16年度から平成18年度の3年間、文部科学省から食育推進の指定校に選ばれました。食育という言葉は、明治のころに生まれたようですが、一般に認知されるようになったのは最近のことです。指定を受けたときには、この食育というところに取り組んだことのある学校は全国的にもなく、参考とする事例がありませんでした。つまり、ゼロからのスタートだったのです。

1年目は、プロジェクトチームを結成し、どのように取り組んでいくか会議を重ねました。そこで出たのが、今まで食の指導を学校給食に大きく依存していたのを他の教科に広げていく取り組みでした。

食に関することを、さまざまな教科に取り入れるとともに、それが必ず給食につながるようにはしました。また知識だけではなく、五感を使った実体験も取り入れるようにして、深く記憶に結びつく学習方法を考え実践してみたのです。

このように、手探りでやってきた取り組みが、2年目に実を結びました。1年目の経験から、1・2年生は食材を知ること、3・4年生で



は食材の持つ栄養と体のかかわりに、5・6年生では食の自立に向けた取り組みに重点を置いた目標を掲げることができました。そのおかげで、発達段階を踏まえた計画的・系統的な学習を進めることができたのです。

3年目は、2年目の経験をもとに、さらに充実させていきました。この3年間で、子どもたちには自分の食生活を見直そうという意識が高まってきた

ように思えます。これは、好き嫌いをせず、バランスよく食べることの大切さを学んだ結果であり、また家族や地域の方の協力があったおかげであると思っています。

今の社会は、豊かさにおぼれ、旬の喜びを忘れていくように思います。昔は、旬の食材を使って料理し、季節を感じることも、そのおいしさに喜びがありました。そういった意味

# 食育とは 食の自立を養い 家族の絆を深めること

で、子どもたちに旬を大切にしたい食生活を送って欲しいと思います。また、お正月にお雑煮を食べたり、節分に巻き寿司を食べたりするなどの、わが家の食力レンダーも大切にして欲しいです。そうすることで、わが家の食の味を大事にすることができるようになります。食育とは、子どもたちの食の自立を養うとともに、家族と絆を深めていくことだと思っています。