

とうきょうとの 学校給食

No.464

令和5年10月16日

次代を担う子供たちの心と健康に貢献する東京都学校給食会

2P・・学校紹介

目黒区立烏森小学校

4P・・地産地消の取組

八王子市教育委員会

6P・・産地視察調査報告

たけのこ

7P・・特別栽培米について

8P・・食の起源（ルーツ）

もしも〇〇がなかったら





1 はじめに

本校は、目黒区の北東に位置し、東急東横線中目黒駅が最寄り駅です。坂を上った住宅街の中にある開校95年（令和4年度）を迎えた児童数400人弱の小学校です。

2 食育をすすめるために基本は献立作成から

年間200回を数える献立を食育に結び付けるには、安心・安全はもとより、季節「旬」、年中行事、学校行事、教科との連携を踏まえた献立作成を大切に考えてどの献立でも食育ができるように心がけています。



◀七塔ごはん

節分そばろごはん▶

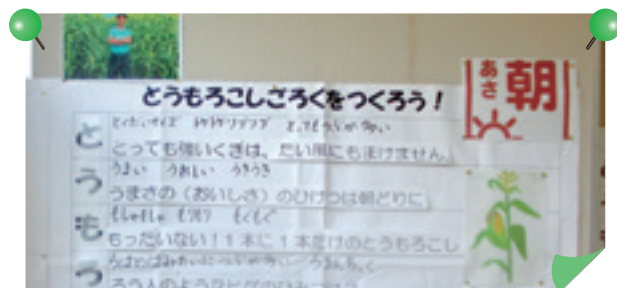
3 体験を通じた食育

低学年を中心に「グリーンピース」「そら豆」「とうもろこし」のさやむきや皮むきの体験授業を行っています。授業の導入にそれぞれの食材にあったクイズや読み聞かせ、生産者からの手紙を読むなど、それぞれの食材について子どもたちがより興味・関心が持てるようひきつけ、じっくり観察した後にさやむき等の体験を行います。振り返りの時間にはスケッチや体験した感想・給食を食べたあとの気持ちも書いてもらいます。

体験前は、苦手意識を持っている子どもも、毎年数人は「体験したら食べられるようになった」と感想を書いています。体験活動がとても大切であることがよくわかります。



児童がさやむきしたグリーンピースを調理員さんに渡します。▲



▲とうもろこし ごろく

4 教科との連携

学年の年間指導計画に沿って国語科・社会科・体育科・家庭科・道徳・総合・特別活動での連携をしています。その中でも、3年生の国語科「すがたをかえる



▲大豆の变身

大豆」や6年生社会科「新しい文化と学問」では、食材への興味・関心が高まり、授業へ取り組む姿勢の変容が見られ、これからの食に対しての意識の変容が見られるなど連携したことで、授業や給食指導にも良い影響が見られます。



▲社会科“江戸時代の食文化”

5 目黒区栄養士会の取り組みから

目黒区では全校に栄養教諭・正規学校栄養職員が配置されていることから、研究授業や給食指導について教材研究や教材開発などの取り組みが充実しています。区内で共用できる教材や資料が多いので食育をすすめるやすい環境と言えます。作成した教材は各校で委員会など色々な形で生かされています。



▲栄養士による
手作り紙芝居



6 給食委員会活動

烏森小学校の給食を良くするためにできることを考えて活動を行っています。日々の活動（栄養黒板の記入、配膳台の清掃）の他に年度初めのアンケートから取組内容を決めたり、コロナ禍で会話ができない時のハンドサインをポスターにしたり、定番の紙芝居「目黒のさんま」や「学校給食の始まり」（目黒区の共通教材）の読み聞かせなど活動は多岐に渡っています。

給食委員会の児童に給食について尋ねると「わくわくする」「もっと食べたい気持ちになる」「行事食のごはんが良いと思う」「メニューの種類が多いと思う」「手作りのメニューが多いと思う」など給食に対する熱い思いが伝わってきます。



▲ポスター



▲給食時間のハンドサイン

7 終わりに

本校は、昨年度95周年を迎え、児童による記念誌が作成されました。その中に学校の良い所第1位に「給食がおいしいこと」があげられました。90周年の時も同様でした。

学校は、様々なことを学ぶ場所です。その学びの場に学校給食が生きた教材となり、学びに深く関わることで子どもたちの生活にも変容が見られ、学校生活が充実することはとても嬉しいことです。

子どもたちが食べることに興味・関心をもち日々楽しみに過ごしているかがよくわかります。学校へ行くモチベーションにも繋がっているようです。

また、PTAの広報誌でも特集として「給食について」を取り上げていただき、保護者の方々からも様々な感想をいただきました。こちらの広報誌からも家庭と学校給食の関係や連携が深まった一場面だと思いました。



▲PTA広報誌「給食の特集」

八王子市が大切にしてきた給食

～自然の豊かな恵みを尊び、良いもの(食材)に、
作り人の想いを込めて子どもたちに届ける～



八王子市教育委員会 学校教育部 学校給食課

地場の食材をたっぷり使用した地産地消の推進、農業振興

八王子市は、温暖な気候で豊かな自然の恵みを受けた肥沃な土壌が広がり、農耕に適しているため、農業生産高は都内1位を誇っています。給食で使用する食材については、郷土への愛着と地域の農業振興を図るため、地場産をより多く使用することとしています。現場の栄養士・調理員の熱意で、年々、地場産の使用率は向上しており、令和4年度は目標としていた30%を超え、34%に達しました。また、「生産者の方が、安心して作物を育てられる環境」を整えるために、JA八王子と連携を深めた取り組みも進めています。

さらに、子どもたちが自分の住むまちの特産品や歴史に興味を持ち、地域に親しむきっかけとなることを目的として、八王子産の特産品を活用した給食を提供しています。これまでに「恩方ブルーベリー」、「パッションフルーツ」、「八王子産の新米、米粉・酒粕」「桑の葉粉」などを給食に取り入れ、八王子の新たな食文化を形成する一助となっています。

地産地消としての「桑の葉」の取り組みについて

八王子は、古くから養蚕が盛んな地域として知られ、江戸時代中期ごろから生糸や絹織物が盛んに商売されていました。そのため、「桑都(そうと)」と称されるようになりました。

また、八王子市は、令和2年度に「日本遺産」の認定を受けました。東京都では初めて、唯一の認定です。

本市の日本遺産ストーリーのタイトルは、「霊気満山(れいきまんざん) 高尾山(たかおさん)～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」。「桑都」と称され、養蚕や織物で発展してきた八王子の歴史を、高尾山とのつながりによって、過去から現在、そして未来へと紡いでいく物語です。

給食でも、都内初の日本遺産に認定されたことを記念して、認定ストーリーに沿った「日本遺産献立」を提供し、子どもたちに地元八王子の歴史文化や魅力を伝えています。日本遺産献立の一つである「桑都御膳」では、八王子産の桑の葉を使用したオリジナルメニューを考案しています。

桑都御膳



八王子産桑の葉粉で色付けした衣の天ぷらです。

八王子野菜のごま和え

桑都揚げ

絹のお吸い物

八王子市周辺の郷土料理です。「かて」は、「まぜる」という意味です。

あらはんべんやうずら卵を繭玉、そうめんを絹糸に見立てた汁物です。

(食育教材の紹介)



八王子景
「桑都の晴嵐」

くわばたけ ひろ ようさん
桑畑が広がり、養蚕が
さか おこな いち
盛んに行われ、市が
よゆう
にぎわっている様子

ようさん はたお ふる のうか たいせつ しごと
養蚕や機織りは、古くから農家の大切な仕事でし
きぬおりもの せいざん かいこ
た。絹織物の生産が盛んに行われ、蚕のえさとなる
くわばたけ ひろ よゆう ひどひと そうと
桑畑が広がる様子から、人々は「桑都」とよびまし
た。

▲日本遺産献立の一つである、桑都御膳。八王子産の桑の葉粉を使用した、「桑都焼き」や、かいこの繭に見立てた「絹のお吸い物」を提供し、自分の住むまちを知り、郷土愛を育てています。

▲全校で給食を活用した食育を実施することを目的に、食育教材の全校共有を行っています。教材で日々の献立に込められたメッセージを伝える取り組みです。



桑都御膳

そうと 桑都揚げ

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる「桑都の晴嵐」を表現した献立。
桑の葉パウダーを混ぜた衣を作り、笹かまぼこにからめて揚げました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
笹かまぼこ	2枚	小麦粉	5
卵	3	桑の葉粉	0.13
水	2.5	揚げ油	適量

【作り方】

- 1.卵、水に小麦粉、桑の葉粉をまぜ衣を作ります。
- 2.笹かまぼこを衣にくぐらせ、175℃の油で4分揚げます。

▲桑の葉粉を使用した給食レシピ「桑都揚げ」

八王子産の「桑の葉パン」

東京都学校給食会の規格外パンとして、八王子産の桑の葉粉を生地に練り込んで焼き上げた「桑の葉パン」が誕生。今年の9月8日の桑の日に合わせて、「桑都あげパン」を市内全小中学校・義務教育学校の児童、生徒に提供しました。桑の葉パンの断面はきれいな緑色で、食べると桑の葉の香りがふわりと感じられます。子どもたちに感想を聞くと「最高においしい!」「桑の葉が練り込んであるけど、いつもと同じようにおいしい!」と喜んでいる様子うかがえました。食育メモを各クラスに配布し、八王子の名産である桑の葉や、八王子織物について子どもたちに知らせました。

「桑都あげパン」は、10月に給食センターで開催される市民向けイベントや、11月に本市で開催される日本遺産フェスティバルでも提供し、広く、八王子の魅力をPRしていきます。



▲桑の葉パン

桑の日「く(9)わ(8)」



わかめサラダ

桑の葉パウダーが
ねりこまれているよ!

ポークビーンズ

そうと
桑都あげパン

▲「桑の葉パン」を使用した献立



▲「桑の日」の食育教材

給食をとおして育みたい、食を大切に する心

本市の給食は、昭和22年(1947年)4月、戦後いち早く完全給食が市内小学校9校で開始されました。今では107校、約4万3千人の児童・生徒・教職員に、年間約800万食の給食を提供しています。想いやメッセージを込めて、年間800万回届けることができる給食に秘められた可能性は、無限大であると感じています。

これからも、“はちおうじっ子”の健やかな成長を願い、地元の食材を活用した、様々な食育の取組を通じて、食を大切にすることを育んでまいります。

たけのこ缶詰 製造工場視察調査報告

本会では定期的に製造工場の工場視察調査を行っています。

今年度は8月3日（木）に本会取扱いのたけのこ二つ割1号缶の製造業者である、株式会社マツバラ（鹿児島県）の工場視察調査をし、今年の作柄や製品の保管状況等を確認してきました。



（株）マツバラは主に鹿児島県と熊本県で収穫されたたけのこを使用しております。たけのこには表年（豊作）、裏年（凶作）があり、今年は九州が裏年であったため、昨年の収穫量より減少となっています。

たけのこは3月～4月頃に収穫期を迎え、収穫されたたけのこは、主にJAいずみ・JAくまもと、または生産者から直接（株）マツバラへ入庫されます。

たけのこは収穫後すぐにスチームしなければえぐみが出てしまうため、原料を仕入れ後、原料保管倉庫において出来る限り早めにスチームを行い、水冷却・皮むき後、仮詰めされ、冷蔵保管されます。（株）マツバラでは産地別に冷蔵庫で保管されるため、他産地のものが混入する心配はありません。当該工場では全ての製造ラインに安全対策をしており、目視検査や金属探知機を導入し品質チェックに努めています。

（株）マツバラでは、以前まで大量のたけのこの皮の処分方法が課題となっていました。たけのこの皮は乳酸菌が豊富であり、飼料として利用可能であると

判明したため、酪農農家で有効活用をされています。企業としてSDGsにも取り組んでいます。

竹林の視察

マツバラ工場の近くにある竹林の視察をしました。たけのこも他の農産物同様に収穫場所の手入れを行わないと、細いたけのこや食味の悪いたけのこになってしまうため、収穫後の手入れが非常に大事になるとのことでした。

今年は裏作で収穫量が減少したが、来年は表年のため収穫量が増加する見通しです。

たけのこの収穫のタイミングは、たけのこが地表から出て目で見える状態ではすでに遅く、足で地面の感触でたけのこを探し出すそうです。この収穫方法は熟練の技や経験が必要とされます。収穫する方々の高齢化、後継者問題が今後最大の課題になると予測されています。

今回の視察で、製造者の方々が東京の子供たちのために、安全で美味しく食べてもらいたいと様々な努力をされていることが確認できました。

本会でもたけのこは年産ごとに放射性物質検査を実施し、安全性を確認しています。

今後とも安心・安全な物資を供給してまいりますので、ぜひご利用ください。



*たけのこの乱切り作業の様子

《特別栽培米(環境保全米)》

「令和5年産宮城県産ひとめぼれ」の取扱いを始めます。

本会では令和5年産の新米から《特別栽培米宮城県産ひとめぼれ》を取扱うこととなりました。

取扱いに先立ち稲の刈り取り前の9月15日(金)に産地調査を行いました。

【JA新みやぎ】

今年は、梅雨も短く気温の高い日が続きました。そのため、稲が成長する7月から8月にかけて高温の影響により、米が白色になる比率が高くなりました。それ以外は順調に生育が進み収量も多くなりました。

生産者、全農みやぎ及びJA新みやぎの方々、田んぼに看板を立て東京都の児童生徒の皆さんに届けるためのお米を作ってくださいました。今後、お米作りについて児童生徒の皆さんの質問等にもお答えいただけます。

【食味特徴】

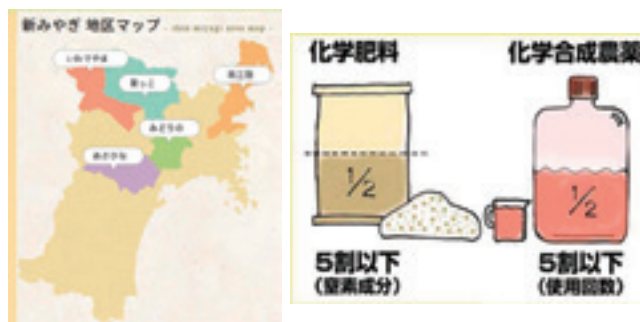
適度な粘りでサッパリとした口あたり、粘り・つや・うま味・香りのトータルバランスが良いお米です。



学校給食用米の看板が建てられ 令和5年産特別栽培米ひとめぼれた圃場



生産者の岩淵幸夫 様 (中央)、全農みやぎ、JA新みやぎ



【特別栽培米の要件】

生産された地域の慣行レベル(各地域の慣行的に行われている農薬及び化学肥料の使用状況)に比べて、農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培されたお米です。

【環境保全米】

環境保全米とは、赤とんぼやホタルが乱舞する豊かな自然環境を復活させ、安全・安心の証でもあるカエル、クモ、ドジョウやメダカがたくさん住む田んぼで大切に育てられるお米です。

環境を守るために、自然と人間の力を合わせ美味しいお米作りを行う取り組みです。

【SDGsと親和性があり、持続可能な社会の実現に繋がっています】

宮城県のJAが一体となり、豊かな水と土を美しく保ちながら、自然豊かな環境を守るためのお米作りをしています。令和3年産では作付け面積の約3割が環境保全米であり、先進的な取り組みです。また、食育の題材としても取り上げやすいお米となっています。



もしも〇〇〇がなかったら

BIZEN 中南米美術館 館長 森下 矢須之

もしも〇〇〇がなかったら、私たちは牛肉や豚肉、鶏肉を手軽に安定して食することは出来ないと思います。そして人気の焼き〇〇〇、茹で〇〇〇、〇〇〇スープやポタージュ、〇〇〇ご飯、〇〇〇サラダ、炒り〇〇〇も存在しませんでした。そうです！〇〇〇とは玉蜀黍=トウモロコシです。

そんなトウモロコシが日本に伝来したのは1579年。後にポップコーンの材料となる爆裂種のルーツ、フリントコーンがポルトガル船で持ち込まれました。別名を唐黍とも言いますが、その野生種が地球上に現れた場所は現在のメキシコやグアテマラの高地と考えられています。そのイネ科の植物テオシンテは長さ3cmほどで、粒はたったの6~10粒でした。それが人の採取活動の過程で突然変異し、七千年ほど前には(長さはそのまま)粒が50粒前後まで増えます。そしてその後数千年に渡り人が品種改良を施して、現在のトウモロコシになったのです。



メキシコから中米にかけて栄えたアステカ王国やマヤ文明を包含するメソアメリカ文明では、トウモロコシは水気の多い粥状飲料、蒸し団子、さらにクレープ生地に似たトルティーヤといった形で主食として食されました。^{※1}当時の調理器具は土器か石器で、トウモロコシを粉にしていました。また北からトウモロコシが伝わった南のアンデス文明では、その多くがチチャと呼ばれる聖なる醸造酒の原料となり、主食ジャガイモを補う副菜としても茹でたり炒ったりして食されました。^{※2}この中に爆裂種トウモロコシを入れて火にかけ、ポップコーンを作っていました。

マヤ文明では王はトウモロコシの神の生まれ変わりとして、幼児期に頭の前髪を板で挟んでコーンヘッド



※1
トウモロコシを粉にしたメタテ (平石臼)
コスタリカ/ニコヤ・グアナカステ文化/
紀元800-1500年

※2
ほうろく (土製炒り器)
エクアドル/ハマ・コアケ文化/
紀元前300-紀元700年



※3



コパン遺跡 石碑H (レプリカ)
コパン遺跡の石碑Hは、トウモロコシの神の装束をつけた王です。
ホンジュラス/マヤ文明古典期後期文化/
紀元701年

にししたり、^{※3}トウモロコシの神の装束を着用したりしました。またアンデスの聖なる酒チチャは、若い巫女たちが唾液発酵させていました。



配合飼料の主役として私たちの肉食文化を支え、美味しい食材として世界中の食卓を彩るトウモロコシ。それは古代中南米の人たちが世代を超え、心を込めて育て続け、現代に伝えられた古代中南米からの贈り物なのです。