

寒さに強い身体をつくる

一年でもっとも昼の短い冬至は、運氣が下がるといわれていた。そんな時期に、古くから頼りにしてきたのが食の力。冬至の献立を通して栄養価の高い食材の効果と先人からの知恵を伝える。

冬至に食べる食材の意味、その効果を理解できる献立を

「給食を通して和食の文化を伝えたい。食べたいと思える給食にしたい。」そんな熱意ある下鎌田西小学校の瀬上先生は、銀座 奥田の五十嵐さんと共に「冬至」をテーマにして献立を考へることに。

冬至は、一年でいちばん昼の時間が短いことから、運氣が下がり、身体も弱ると考えられていた。そこで「ん」運が重なる食材や邪気を祓うとされる柚子を取り入れて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれたといわれている。

冬至ではかぼちゃ（＝なんきん）を食べる習慣になじみがあるだろう。βカロチンが豊富で栄養価が高いかぼちゃは、免疫力を高める効果があり、風邪の予防にもなる。とはいえ、冬に収穫される作物ではない。夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘味が増

すのだ。冬至という行事は、こういった先人たちの食の知恵を伝える機会にもなり得る。

今回の給食では、「なんきんのプリン」のほか、にんじんや蓮根を使った「五目ひじき煮」でこの習慣を取り入れた。また、柚子は主菜に盛り込むことに。出世魚とされる鰯を焼き、かぶと柚子のあんかけにした。味噌汁は旬の白菜に豚肉を加えて食べ応えを出した。この献立では、デザート以外にはすべて、出汁を使っている。児童が苦手な魚やひじきでも、風味豊かに仕上げることで食欲を刺激しようと考えてのことだ。

給食はもちろん、家庭でも冬至の料理を楽しんでほしい

当日、調理室からは出汁の香りが広がり、児童たちが次々とぞきに来る。給食の時間にも、賑わいは続いていた。鰯の入った器に口をつけ、あんを飲み



冬至の主役とも言えるかぼちゃのプリンを作るため、前日家で試作して窯の火加減などを調整した。なめらかに蒸しあがり小豆が添えられたプリンに、児童は大興奮。おかわりじゃんけんに一層熱が入った



いつもとは違い和室で正座していただく給食に、自然と背筋が伸びる。初めて小学校を訪れた五十嵐さんだったが、好きな献立の話などで盛り上がった。楽しい会話も、おいしさを引き立てる重要な要素だ



〔左〕五十嵐さんと共に、弟子である小浦さん、櫻井さん、石田さんが給食調理に参加。汁の具材には、この時期いっそう甘味が増す白菜と、食感が楽しいきくらげが入っている
〔右〕「ん」が2回重なる「なんきん・にんじん・れんこん」と、強い香りと薬効で邪気を祓うといわれる柚子。体育館に集まった全校児童に、五十嵐さんが冬至にこれらの食材を食べる意味を伝えた



〔上〕新米を給食に出す日には、産地や品種を事前に伝えるなど、食育に熱心な瀬上先生。児童の食べっぷりに思わず顔がほころぶ
〔下〕日本料理は器に口を付ける。普段お店で使っているお碗を使ってほたてしんじょうをいただき、本物の食器の口当たりも味わった

干す児童が続出。さらに、五目ひじき煮の残食がほとんどないことから、そのおいしさを伺い知ることができた。また、給食後の食育授業では、冬至に食べる食材の意味を伝えながら、実際に汁を引き、ほたてしんじょうのお吸い物をふるまった。児童たちからは「毎日食べたい」「ほっとする味」と声が上がった。そんな様子を見ていた五十嵐さんは「自分の国の料理を味わうきっかけになったらうれしい」と目を細める。

瀬上さんはこの日の様子を「きょうしよくだより」としてまとめ、さらに、給食から家庭へ広がるようにと、レシピも掲載した。ただ食べるよりも、冬至の意味や食材の理由、先人の食の知恵を知ってからの方がきつと楽しい。今回の和食給食はその足がかりとなるに違いない。



銀座 奥田
五十嵐大輔

いがらしいすけ：1977年青森県生まれ。数々の日本料理店で修業後、「流石はなれ」料理長に就任。その後、「銀座 小十」に入り、「銀座 奥田」の料理長に就任。2016年、2017年連続でミシュラン1つ星



学校栄養職員
瀬上佑佳

せがみゆか：着任5年目。給食を通して家庭での食事を变えようと、児童だけでなく保護者へも熱意を持って働きかける。気さくな人柄で、調理員との息の合ったチームワークで当日に臨んだ

DATA
対象地：東京都江戸川区
対象校：江戸川区立下鎌田西小学校
提供食数：520食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：学級活動