

## 岡山県岡山市立桃丘小学校の給食

2月3日の節分に因んで、病気や災厄を追い払う「大豆」と「鰯」を盛り込んだ内容に。和食では、長崎の出島に伝わる油で揚げて煮含める料理を「オランダ煮」と呼ぶ。一度油で揚げてから味付けすることで、児童が苦手な小骨や臭いも気にならない。蒸し大豆の煎り豆腐には、マルヤナギ

の「蒸し大豆」を使用。乾燥大豆を水で戻して炊く工程が省けるだけでなく、大豆の栄養価を逃さず摂取できる。「沢煮椀」は、沢の流れのように食材を細く千切りにして使う料理。岡山県の代表的な焼物である備前焼の食器は、「岡山県学校給食会」より借用。



1食あたりの食材費：280円

### 鰯のオランダ煮

作り方

材料

鰯	40.00g
しょうが	1.00g
酒	1.00g
片栗粉	4.00g
油	2.50g
○調味料	
水	10.00g
砂糖	3.00g
濃口醤油	2.50g
みりん	2.00g

① 鰯をしょうがと酒で下味をつけた後、片栗粉をまぶし180°Cに熱した油で揚げる。

② 鍋に調味料を沸かし、鰯を加え、サッと煮る。



### 岡山県産野菜の沢煮椀

材料

にんじん	10.00g
大根	25.00g
椎茸	3.00g
玉ねぎ	20.00g
白菜	20.00g
黄いら	5.00g
豚肉	5.00g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.00g
鰹節	2.00g
○調味料	
塩	0.05g
淡口醤油	2.00g
濃口醤油	2.00g
胡椒	0.01g

作り方

① 野菜は千切りにする。

② 合わせ出汁をひき、(1)の野菜を固いものから煮る。

③ 野菜が柔らかくなったなら豚肉を加え、調味料で味を整える。



### 蒸し大豆の煎り豆腐

材料

木綿豆腐	40.00g
あらげきくらげ	1.00g
ごぼう	5.00g
にんじん	3.00g

こんにゃく	10.00g
蒸し大豆	10.00g
ねぎ	3.00g
卵	10.00g
油	0.50g
○調味料	
砂糖	1.00g
濃口醤油	2.50g
本みりん	0.50g

作り方

① 豆腐を蒸して水切りする。

② きくらげを食べやすい大きさに切る。

③ ごぼう、にんじんは長さ2cmに切り、2mm角の千切りにする。

④ こんにゃくは短冊切りにし、湯通ししておく。

⑤ ねぎは小口切りにする。

⑥ 鍋に油をひき、(2)、(3)、(4)を炒める。

⑦ (6)に油が回ったら、蒸し大豆と(1)をほくしながら加え、調味料を加える。

⑧ (7)をよく混ぜ、炒り煮にする。煮汁がなくなったら溶き卵を加え、さらに混ぜる。

⑨ (5)を仕上げに追加、サッと混ぜる。



「日本人が摂取する大豆は年間6.1kg(乾物換算)です」と知った途端、次々と袋を手にして持ち上げる児童たち。実際に重みを感じて「重い」「ずっしりや」「思ったより軽い」と、感想はいろいろ。加工品や成分、その役割についても詳しい児童も多く見られた。



豆は、日本人が昔から常食してきた五穀[米、麦、豆、粟、黍(キビ)または稗(ヒエ)]の中のひとつに数えられている。と同時に、肉や魚にも匹敵するたんぱく質の源でもある万能な食材だ。



# 節分に大豆のチカラを感じ、学ぶ

2月3日は節分。冬から春へと変わる日に豆をまく意味と、大豆の大切さを識ろう。

一年の大切な節目に、学び、味わう大豆のチカラ。

目の前に6種類の豆が並んでいる。「さて、大豆はどれでしょう?」

そんな問いに答えて、クラス全員が迷わず指先でつまみ、元気にサツと持ち上げたのは、黄色くまんまるい粒。

これは2月3日の節分の日に行われた「節分と大豆」の授業の「コマ。講師は、大豆をはじめとする豆製品のメーカーで、食育活動を熱心に展開しているマルヤナギの和夢泉さんだ。

そもそも「節分」とは、「季節を分ける」節目を意味し、翌日の「立春」から春が始まる。実際は年に4回節分があるが、日本では、一年は春に始まると考えられているので、2月の節分がもっとも重要なのだ。ではなぜこの日に豆をまくのだろうか?

「豆には、病気やケガ、災厄を追い払う力があると考えられていたのです」と、和夢さん。たしかに大豆には体や血を作るたんぱく質、骨を作るカルシウム

ム、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれている。昔の人たちは、成分分析してそれを確かめるずっと前から、サヤに入った植物の種子を「まめ〓魔滅」と呼び、病気や災厄を跳ね返すパワーがあることを知っていたのだ。

そんな大豆は、豆腐、醤油、味噌、納豆、油揚げ……姿形を変えて、私たちの食生活と健康を支えている。

「だから、大豆のない食なんて、とても考えられません」と話すのは、この日の献立の考案者で、同じ岡山市内に店を構える「祥雲」の秋山宜之さん。

副菜の「蒸し大豆の煎り豆腐」には、マルヤナギの「蒸し大豆」を使用。大豆のうま味や栄養素を逃さず封じ込め、しかも柔らかく食べやすいので、ふだんは大豆が苦手な児童も完食していた。節分の日に、年齢より一つか二つ多く大豆を食べると、新しい年も元気に過ごせるといふ。栄養教諭がコーディネートした食育授業と和食給食から「節分と大豆」を学んだことで、みんなの気持ちがひとつになった一日だった。

DATA

対象地：岡山県岡山市  
対象校：岡山市立桃丘（ももがおか）小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：235食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一（独自）献立  
教科・領域名：学級活動

栄養教諭  
塩崎恵子

しおざきけいこ：給食委員の活動を通して季節の行事食や食事のマナーを伝えている。今回は、料理人の秋山さんと献立を立案。県産黄いらや県産野菜を献立に取り入れた。



マルヤナギ(株式会社小倉屋柳本)  
和夢泉季

わだみずき：同社は神戸市東灘区の子食事業に参加。和夢さんは、本社1階のキッチンスタジオにて、4〜9歳児を対象とした料理教室「キッチンチャレンジ」のインストラクターとして活躍している

