

ユネスコの無形文化遺産に「日本人の伝統的な食文化」として登録された「和食」。健康的でおいしい日本人の食文化として、世界からも注目を集めています。一方で、社会環境が変化中、日本人の中では和食文化の存在感が薄れつつあります。このような中、和食文化を次の世代へと伝えるひとつの手段として、学校給食に大きな期待が集まっています。

家庭の食卓も変える？ 学校給食の底力

世界に目を向けると、日本に先立ってユネスコの無形文化遺産に登録されたフランス（フランスの美食術）やスペイン（地中海の食事）では、児童生徒たちへの食文化の継承が重視され、学校での食文化の教育が熱心に行われています。

『「和食」の保護・継承に向けた検討会』のアンケート調査では「和食」を伝えていくうえで、家庭の食卓が最も大事だと考えている人が多いとの結果が出ていますが、これらの国では、学校で学んだ内容を児童生徒たちが家庭に持ち帰って親に伝え、それが家庭に浸透し、食文化が継承されていくという考えがあるようです。

“食文化を継承する重要な方法”として、学校給食には大きな可能性があるといえるでしょう。

学校給食にも広がる 和食継承の取組

学校給食の現場でも「和食」が見直されています。2013年の文部科学省の調査では、完全給食を実施している小中学校のうち、全て米飯の学校は7.3%に上っています。例えば今回の事業を実施した千葉県南房総市は完全米飯給食で、お米はすべて同市内で採れたものを使用しており、地元の野菜や海産物を使用した和食の献立を提供しています。

学校給食向けの食器メーカーでは、ユネスコ無形文化遺産登録後に学校向けに、洗浄・消毒に対応した和食用和食器の貸出を始めたところ、貸出希望や問合せの件数が増えているとのこと。和食への興味関心が深まっていることが裏付けされているといえるでしょう。

その他に、京都市では「世界に誇れる京都の食文化を児童生徒たちに知ってほしい」という教育委員会の意向から、和食の献立を6割から7割に増やそうという動きもみられます。

給食を通じて文化を伝える

和食文化は、家族や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再認識し、日本人であることに誇りを持つことに繋がっていますし、和食文化を次世代へと伝えることは、食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えていくことでもあります。

和食給食では、単に和食を食べるだけでなく、食べ物に感謝する心（「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶）、地域に伝わる食文化、年中行事など、日本の伝統も含めて次世代を担う子ども達に伝えていくことが大切です。

和食文化の継承と給食の役割

期待される学校給食

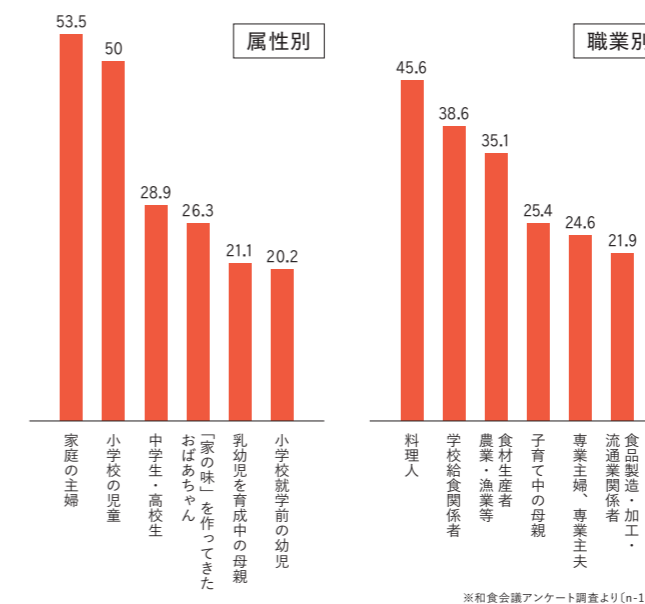
和食文化は、その担い手がいたからこそ、今の私たちまで受け継がれてきました。それでは和食文化の担い手とは誰のことでしょうか？

それは、日々、和食文化に接する日本人すべてです。毎日の家庭での食事が和食文化の中心ですから、児童生徒たちとその親など、家庭での作り手と食べ手は、まさに和食文化の担い手の筆頭格といえるでしょう。また、祭などの行事の際に地域の伝統的な食文化が伝えられてきたことを考えると、地域のコミュニティを構成する人々もまた和食文化を

次世代へと伝える担い手といえます。

しかし、核家族化や都市化などの社会環境の変化により、家族や親族、そして地域といった単位では伝えきれないという現状もあります。そんな中、平成26年度に開催された『「和食」の保護・継承に向けた検討会』で実施されたアンケート調査の結果をみると「和食」を守りつないでいくうえで、中心となるのは？という問いに対して「家庭の主婦」「小学校の児童」「中学生・高校生」に加えて「料理人」「学校給食関係者」が上位に入っています。

「和食」を守りつないでいく上で、中心となるのは？



※和食会議アンケート調査より(n=114)

「和食」という食文化の骨格を次世代に継承するための場として、子供たちが食べる学校給食への期待が高いことが分かります。

「平成26年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食継承のための

青少年等への情報発信事業」を通して、和食が提供しやすくなるポイントが見えてきました。

児童生徒が文化としての「和食」への理解を深めるきっかけとして、本冊子を活用していただければ幸いです。



2

「御飯」+「汁物」+「おかず」

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる。「一汁三菜」は和食の献立の基本形とされています。この組合せの特徴は、主食をおいしく食べたり、バランスを整えるという点にあると考えてみてはいかがでしょうか。「一汁三菜」という言葉が使われていますが、伝統的な食事は一汁一菜もしくは二菜だったことを考えると、必ずしも3種のおかずにとこだわる必要はありません。主菜の他に具だくさんの汁物を提供して副菜の代わりにするなど、食器の数に合わせて献立を組み立てることも可能です。

口の中で調味する

和食文化には、主食と副食を交互に口へ入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方があります。「御飯」「汁物」「おかず」が出される献立では、主食を美味しく食べること、バランスを整えることなどに配慮が必要で、和食の献立は、口の中で調味することにより、様々な汁物とおかずが調和しやすくなり、味の変化をより楽しむことができます。

3

現状を把握する

1

児童生徒への食文化の継承は、食生活全体をみて考えることが大切です。例えば、東京都内のある学校では、児童生徒に対して1週間の食事の調査を行ったところ、朝食で白御飯を食べる児童生徒は約28.6%、味噌汁は11.2%、魚に至っては週に1.5回しか食べていないことがわかりました。調査の結果を受けて、この学校では、給食の献立に様々な食材を使った味噌汁を週に5回提供したり、魚料理を多く出すために全国各地の産地へ連絡を取り付けたりなどの工夫を重ねました。また、保護者を対象とした和食献立の調理教室を開催するなど、家庭での食事を含めてバランスのとれた食生活をおくるよう取り組んでいます。このように、児童生徒が家庭でどんな食事をとっているのかを把握し、その上で食生活での課題は何か、その課題を解決するためにどのような食事の提供が有効かを考えてみてはいかがでしょうか。児童生徒の家庭の食事の現状を把握することで、それぞれの学校に応じた給食の取組を考えることが大切です。



4

出汁を軸に

和食では、出汁のうま味によって料理を支え、味噌・醤油・塩・酢・酒・みりん・砂糖といった基礎調味料で基本の4味(甘味・塩味・酸味・苦味)を加え、時には薬味を添えて味を整えます。出汁はうま味を含む食材からとることが多いものの、昆布や鰹節、煮干しや干し椎茸だけでなく、各種の野菜や魚や肉から



もうま味は得られます。また、複数のうま味成分が重なることで、相乗効果が生まれ、人が感じるうま味は数倍にも増すことが分かっています。例えば煮物などは、いろいろな食材を組み合わせて調理することで、おいしさを引き出しているよい事例といえるでしょう。うま味を引き出すことを意識した出汁のとり方で料理の味には大きな違いが生じます。この事業で和食給食の提供に取り組んだ学校の中には、しっかりと出汁をとって調理することで、考えていたより少ない調味料で味がまとまったという事例や、今まで苦手だった食材を食べられるようになったという事例が多くみられました。

出汁や調味料を上手に生かし、うま味を引き出して調理することは和食調理の第一歩です。



食文化を伝える

5

お節料理や節句の料理などの行事食では、日々の健康や長寿などの願いが込められています。料理以外にも継承すべき「文化」や「歴史」など教育的な効果があるという点も、和食の献立を提供する利点かもしれません。例えば、節句は年に5回あり、七草粥を食べる健康を願う正月7日の「人日(じんじつ)」をはじめ、邪気を払うと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べる3月3日の「上巳(じょうし)」などがそれにあたります。地域の祭や行事なども含めて「その日にその料理を

食べる理由」や「その料理に込められた願い」などを伝えることは「和食」への理解を深める絶好の機会です。今回の事業では、行事食として雑煮を提供したり、彩り豊かな野菜を使用して、料理を華やかにするなどのひと手間を加えるという事例がいくつかありました。また、行事で実際に使われる食器や道具の使い方や、意匠に込められた意味を解説するなど、食事以外でも行事と「和食」の関係について多角的に理解できるように工夫をする学校もありました。

まとめ

本冊子には、全国各地で和食献立を提供した事例を収録しています。食材の調達、コスト、調理効率、提供時間など、学校ごとに異なる様々な課題を乗り越えて実現させた和食給食の事例をご覧いただければ、和食給食を提供する手法が多々あることがご理解いただけるでしょう。

食文化とは人々の間に息づいている生活習慣ですから、献立だけでなく、季節の行事、その土地ならではの旬の食材、そして地域に受け継がれている食の知恵なども和食文化の一部でしょう。世界に認められた「和食」という食文化を次世代へと継承するきっかけを、本冊子が提供できれば幸いです。