

agriculture forestry fisheries

2020  
June

あふ  
**aff**

**6**  
月号  
通巻594号

実はとっても大切な話  
**食育を学ぼう**



## 知っているようで知らない 「食育」の話

私たちは日々、何かを食べることによって、心と身体を育み、次の世代を担う子どもたちを育てています。食べることは生きること。大人にとっても子どもにとっても重要なことです。昨今、お家で食事することが多いなか、食育について学ぶことで、あらためて食のあり方を考えてみませんか。



そもそも

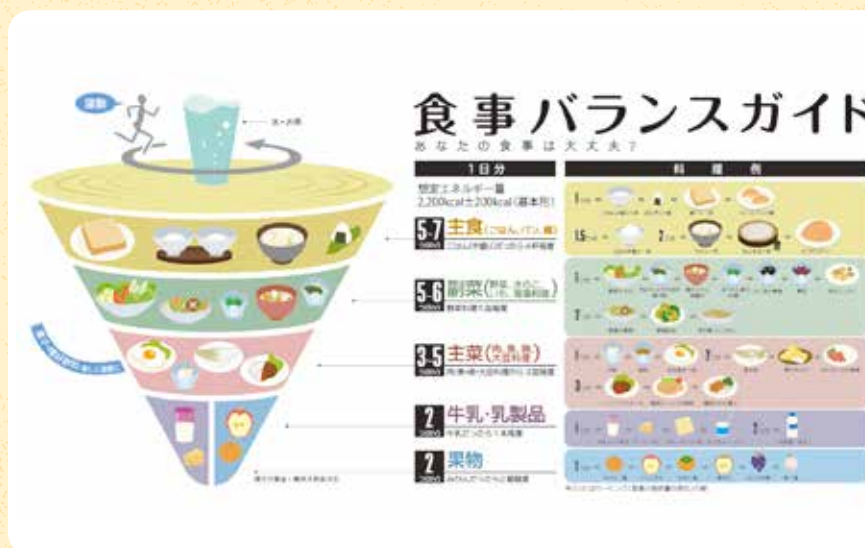
## 食育って何？

2005年、食育の基本的な理念を示した「食育基本法」が施行されました。同法では「食育」を生きる上での基本とし、「食」に関して正しい知識を持ち、適切に選択する力を身につけることを推進しています。食をおろそかにしてしまうと、日々の食事に楽しみがなくなり、栄

養に偏りがでるなどして、心身のバランスが崩れてしまいます。逆に健全な食生活とは何かを知り、それを実践することは、心と身体の健康につながります。

## 食の正しい知識をやしなう

健全な食生活を実践するためには、食について正しい知識を持つことが大切です。そこで知ってほしいのが、「食事バランスガイド」。食事の望ましい組み合わせとおおよその量をわかりやすく示しており、メニューの組み合わせから、栄養バランスをチェックすることができます。例えばカレーライスを食べたら、ご飯(主食)と肉(主菜)と野菜(副菜)の3つのグループを一皿で摂取したことになります。バランスのよい食事は心身の健康につながります。ぜひ「食事バランスガイド」を参考に、一日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを確認してみてください。



バランスのとれた一日の食事例 食べた分のコマに色を塗ってみることで、1日の食事からバランスよく栄養をとることができたかチェックできます。

### 夕食

主食…2つ  
副菜…2つ  
主菜…2つ



ご飯(主食)、レタスときゅうりのサラダ(副菜)、豚肉の生姜焼き炒めキャベツ添え(副菜・主菜)

※わかめとかいわれ大根のスープはどの区分にも当てはまりません

最後に夕食で一日のバランスを整えます。夜遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されにくいので気を付けましょう。

### 昼食

主食…2つ  
副菜…2つ  
主菜…2つ  
牛乳・乳製品…2つ  
果物…1つ



ご飯(主食)、いろいろな野菜の炒めなます(副菜)、魚の竜田揚げこぶきいも添え(副菜・主菜)、牛乳(牛乳・乳製品)、みかん(果物)

昼食は、午後の活動に必要なエネルギーを補うものなので、いろいろな種類の食材をしっかりとるようにしましょう。

### 朝食

主食…1.5つ  
副菜…1つ  
主菜…1つ  
牛乳・乳製品…1つ  
果物…1つ



ご飯(主食)、かぼちゃの味噌汁(副菜)、目玉焼き(主菜)、ヨーグルト(牛乳・乳製品)、りんご(果物)

朝食を食べないと、脳のエネルギー不足により、集中力や記憶力の低下につながります。朝食をしっかりとることが大切です。

### 食育クイズ 2



Q

「食事バランスガイド」はすべての人の健康づくりを目的に作られたものなので、だれもが必ず取り入れなければならない。

A ×

「食事バランスガイド」は、健康な方々を対象に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



### 食育クイズ 1

Q

食事バランスガイドを構成するコマは、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループからできている。

A ○

「主食」はご飯・パン・めん類、「副菜」は野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理、「主菜」は肉・魚・卵・大豆を使った料理、「牛乳・乳製品」は牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、「果物」はりんごやみかんなどの果物です。

## 日本の食文化から学ぶ、食育



日本が長寿大国であることを理由に、和食の文化は世界的に注目されています。「ご飯」と「汁」、3つの「菜(おかず)」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成とされています。脂質のとり過ぎによる生活習慣病が問題となっていますが、和食の基本形を守ることは、健康な食生活を守ることにつながります。

四季折々の旬の食材を用いた多様な料理が楽しめるのも日本の食文化の特徴。それぞれの地域の風土や歴史の中で創意工夫されて

生まれた「郷土料理」が各地に伝承されています。また、高温多湿の気候のもとで作られる、味噌や醤油に代表される発酵食品の風味やうま味も日本の食文化に一役買ってきました。

和食に欠かせない要素がだしです。だしは様々な料理に用いられますが、だしを抽出した昆布はおでんなどに、煮干しは佃煮などに、かつお節はふりかけなどにすることができます。「もったいない」の精神で食材をしっかりと使い切る工夫ができることは、食品ロスの取り組みとも親和性が高いといえるでしょう。

### 食育クイズ 4

Q

和食において重要な5つの調味料「さしせそ」はのさは「酒」である。

A ×

「さしせそ」は砂糖、塩、酢、醤油、味噌です。砂糖には、甘味料としての役割だけでなく、コクを加えたり、食品を腐りにくくしたりなど、さまざまな利点があります。



### 食育クイズ 3

Q

「和食」はユネスコ記憶遺産に登録されている。

A ×

「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### おさらいポイント /

- 「食事バランスガイド」を参考にするとバランスよく栄養を摂ることができ、心身の健康にもつながります。
- 日々の食事に和食を取り入れることで、健康な食生活を守ることができます。
- 食育は生きる上で大切であり、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが重要です。

### 食育についてもっと知りたい方はこちら

平成30年度 食育白書  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30_index.html)

「食育」ってどんなことあるの? ~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

## 食育は生涯にわたって続く営みです



健全な食生活は、生きる喜びや楽しみ、健康で心豊かな暮らしにつながります。一人ひとりが「食」について意識を高めていくことで、自分にとって望ましい食生活を考え、実現できる力を身につけていきましょう。

## “食時間”を豊かにする

# 「食事マナーと食育レシピ」

近年、家族みんながそろって食事をする共食が減り、ひとりで食べる孤食が増えるなど、食習慣や食の価値観などが変化しています。しかし、食時間を豊かにするためには、正しい食事マナーや作法を子どもたちにも伝えていくことが重要です。子どもと一緒にキッチンに立ち一緒に料理を作るなど、ぜひ家族で食について語る時間を持ちましょう。



## “食事マナーも食育のひとつです”

食事をする際に、前後のあいさつをおろそかにしたり、ひじをついたり、口にものをいれたまま話したりしていませんか？ こうしたマナー違反は、食事を作ってくれた人や、一緒に食べてくれる人を不快にさせてしまいます。子どもに間違った食事の仕方を伝えてしまうことにもなるので、自身の食事マナーを見直すことは食育の観点から大切なことだといえます。

大人でも守っていない人が多いといわれる食事マナーに、はしの使い方があげられます。はしをきれいに持てないと、見た目の印象が悪くだけでなく、魚をきれいに食べられないことが魚嫌いにつながったり、犬食いや迎え舌の習慣が身についてしまったりするおそれがあります。正しく持てるようになるだけで、こうしたリスクを避けることができるので、ぜひ、正しい食事のマナーを身につけて、その意義を子どもにも伝えていきましょう。

箸の持ち方について詳しくはこちら  
[aff 2016.5] [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/spe2_01.html)

## 「いただきます」と「ごちそうさま」の意味



相模女子大学栄養科学部管理栄養学科  
吉岡 有紀子 教授  
女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程修了。博士(栄養学)、管理栄養士。神奈川県農業推進審議会委員、NPO 法人食生態学実践フォーラム理事。専門は栄養教育論、食育・食教育。セミナーなどを通じて食育関連の実践活動研究も行っている。

食事マナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないことです。食事中に一緒にいる人が不快になること、嫌な気持ちになることをしてはいけません。「いただきます」「ごちそうさま」は食事マナーの基本といえます。この言葉を知らない子どもはいませんが、小学校の食育プログラムでは、「誰に言っているのかな?どうして言うのかな?」と問いかけを行うことで、人や食べ物=命に対して感謝を伝える言葉だと伝えていきます。

## 食事作りにも食育の時間を

# “親子で食育のススメ”

親子で一緒に料理をしながら、食べ物や食事の大切さを伝えてくことは、食育と同時に思い出づくりにつながります。「この野菜はどこで採れたの?」などと話しながら、食材を自分の目で見、においを嗅ぎ、直接手で触れて食材に親しみ、親子一緒に時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 和風スパニッシュオムレツレシピ

### 材料(4人前)

卵 ..... 4個から5個  
しらす ..... 15から20グラム(小さじ軽く4)  
ミニトマト ..... 4個(へたをとり4分の1にカット)  
オクラ ..... 4本(へたをとり切り、塩で洗っておく)  
だし(粉末だしでよい) ..... 小さじ2分の1  
ホワイトペッパー ..... 少々(お好み)  
ごま油 ..... 小さじ1  
※オクラの代わりにスナップえんどう4本でもよいです

できあがったら4等分に切り分けて、お皿に盛り付けます。お好みでかつお節と刻んだワケギを振りかければ完成です。大人は大豆おろしとポン酢ワサビで、子どもは甘辛たれやそのまま食べるのがおすすめです。



### 作り方

1 あらかじめ材料の野菜を洗い、切っておきます。卵をボウルに割り、しらすとだし(お好みでホワイトペッパー)を入れて混ぜましょう。



### 子どものお手伝いポイント!

卵を割ってみよう。割り方は子どもの手のひらに卵をのせて、その手をテーブルに返し、ひびが入ったところに親指を入れて割ります。もし、失敗して殻が入っても取り除けばいいので、まずはチャレンジしてみましょう。

2 フライパンを熱し、ごま油を入れ、オクラを炒めます。表面に油のついたら(1)を流し入れてサッとかき混ぜます。卵が落ち着いたらオクラとミニトマトを並べ、中火でふたをして焼きます。



3 卵に8割程度火を通します。フライパンのヘリのあたりが固まり、真ん中の表面はまだ半熟でも揺れなくなった状態が目安です。フライパンの蓋やお皿をあてがって、裏返し、お好みの固さに焼き上げましょう。



## いろんな料理に挑戦してみよう

# 簡単&お手軽レシピ

農林水産省では限られた時間でも今ある食材で手軽に作れる、約200種類ものレシピを公開しています。今回はその一例を紹介します。

ごはんにぴったりレシピ <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/>

### 作り方

- ほうれん草はゆでて水にさらしアクを抜き、3から4センチメートルの長さに切っておきましょう。しめじは石づきを取って小房に分けておき、白身魚は小麦粉をまぶしておきます。
- フライパンを熱しオリーブオイル小さじ1を入れ、ほうれん草としめじを軽く炒め、塩・コショウしていったん取り出しておきます。同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を足して白身魚を炒め、塩・コショウして取り出しておきます。焼きすぎないように注意してください。
- 直径9から10センチメートルの耐熱容器に白身魚とほうれん草としめじを盛り付け、生クリームを入れてチーズを上のにのせ、200度に予熱したオーブンで10から12分焼きます。チーズに焦げ目がつけばできあがりです。

## 白身魚の即席グラタン

ホワイトソースなしでも出来るお手軽グラタン。白身魚を使った安価で栄養満点の料理です。



### 材料(4人前)

白身魚の切り身 ..... 4切れ(400グラム) 小麦粉 ..... 大さじ2  
ほうれん草 ..... 1束 オリーブオイル ..... 小さじ1+大さじ1  
しめじ ..... 100グラム 塩・コショウ ..... 適宜  
とろけるチーズ ..... 40グラム  
生クリーム ..... 200ミリリットル

### 作り方

- ボウルにミックス粉、イーストを入れ、ぬるま湯を加えこねます。まとまったら、オリーブオイルを加え表面がなめらかになるまでこね、濡れ布巾をかけて40分ほど1次発酵させます。
- トマトソースを作ります。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルと共に弱火にかけ、香りがたったら、潰したトマトと塩を加え弱火の中火で15分程度煮つけます。
- 生地を台へ取り出し3等分して表面を張らせるように丸め、とじ目を下にして濡布巾をかけて10分休ませます。
- 生地を麺棒でフチがやや厚くなるように直径22センチメートル程度の円形にのばし、フチを残してトマトソースを塗り、具材をバランスよく乗せます。チーズを散らし、230度のオーブンで15分から20分焼きます。

## もちりり&クリスピーな米粉入りピザ

もちりり&クリスピーな食感が楽しい米粉入りピザ、お好みの具材でぜひお試しください。



### 材料(4人前)

【生地】  
米粉入りパンミックス 280グラム  
ドライイースト ..... 小さじ2  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
ぬるま湯 ..... 160ミリリットル  
【トマトソース】 .....  
トマト水煮 ..... 1缶(400グラム)  
玉ねぎ ..... 4分の1個  
にんにく ..... 1かけ  
オリーブオイル ..... 大さじ3  
塩 ..... 小さじ2分の1  
【具材】  
ウィンナーソーセージ 10本(斜め切り)  
ピーマン ..... 3個(薄い輪切り)  
トマト ..... 1個(薄い半月切り)  
ピザ用チーズ ..... 200グラム



サークル活動で制作したオリジナルのすごろく。「米研ぎでお米をこぼし3マス戻る」など、食品ロスを学べる内容となっている。

## CASE STUDY

2

## 食品ロスを減らすための普及啓発活動

美作大学  
食品ロス削減サークル (岡山県津山市)

第1回「食育活動表彰」のボランティア部門において、消費・安全局長賞を受賞した美作大学の食品ロス削減サークルは、その名の通り、食品ロスを減らすためにさまざまな普及啓発活動をしています。各種イベントでは、子どもから高齢者まで楽しく学べるように、オリジナルのカルタ、すごろくなどを参加者で行い、食品ロス削減に関する意識の醸成を図っています。

## 活動内容

## 子ども食堂へメニューの提供



子どもたちが喜ぶように、食学科の学生たちが考案したハンバーグと野菜スープ。

子どもたちの支援活動に取り組む「NPO法人オレンジハートつやま」が主催する、月1度の子ども食堂の手伝いも行っています。メニューを考案する際は、子どもたちの目線に立って試行錯誤していると部長の下山奈津美さんは語ります。「食学科の学生を中心に、子どもが好む味付けになっているか、見た目や彩はよいかなどを考えています。夏になると、かき氷のシロップがフードバンクに届くため、ゼリーにして提供するなど工夫を凝らしています」。

## パネル展示やフードドライブの募集



フードドライブを行いながら、食品ロス削減の普及・啓発活動を行った

イベントなどにおいては、パネル展示やフードドライブの実施により食品ロス削減を呼びかけています。フードドライブとは、家庭に眠っているまだ食べられる食品を集め、地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付することで、必要としている人に使ってもらうための取り組みです。

これからも食品ロス削減の普及・啓発活動を行いながら、さらに具体的な実践方法を広める活動を行っていくとのことです。

美作大学 食品ロス削減サークル <https://mimasaka.jp/campus/club/cultural/food-loss/>

## CASE STUDY

3

## 地場食材を使った商品開発

畿央大学  
畿央 nutrition egg チーム (奈良県広陵町)

第4回「食育活動表彰」のボランティア部門において、農林水産大臣賞を受賞した畿央大学「畿央nutrition egg チーム」は、管理栄養士養成課程で学ぶ知識や技能を活かし、若い世代を中心とした食育活動に取り組んでいます。大学のオープンキャンパスや文化祭では「いま食べたい昼食」「今夜食べたい夕食」などをテーマに食育SATシステム(1食分の食事バランスを栄養価で計算し、5段階で評価するシステム)を用いた食生活改善のアドバイスなども行っています。

## 活動内容

## 4 大学共同弁当の開発



奈良県の食材をたっぷり使用した「大和の恵み弁当」。

「畿央 nutrition egg チーム」のメンバーは、近畿大学、帝塚山大学、奈良女子大学の学生からなる連携協議会「ヘルスチーム菜良」にも所属。4大学共同弁当の開発にも携わっています。各大学授業で忙しい中、合間を縫って綿密な話し合いや試作を進め、弁当販売会を実現しました。地元の食材をふんだんに使った「大和の恵み弁当」は、1日50食限定で、2日とも即完売するほどの大盛況。

## 「大和野菜」を使用したピザの販売



ピザの試食販売の様子。販売当日にはたくさんの市民が試食・購入し大成功を収めた。

「畿央 nutrition egg チーム」は、大和郡山市内で生産されている「大和丸ナス」の知名度と野菜摂取量の向上、そして地産地消の拡大を目的に活動。また、地元の伝統野菜「大和野菜」を使ったピザなど商品開発にも取り組んでいます。顧問教員の地元で開催し、盛況のうちに終えたピザの試食販売会について、当代表を務めていた徳原有実さんはこう振り返ります。「試食販売会では、接客を通じてお客さんからの生の声を聞く貴重な機会になりました。試食販売会開催後に、大和郡山市内で大和丸ナスの売り上げが増加したと聞き、少しでも貢献できたことがとても嬉しかったです」。

徳原さんは「応援してくださる方々に感謝の気持ちを持って、地産地消に貢献する食育活動を継続したいです。これからも奈良県の健康づくりに貢献していきたいです」と笑顔を見せられました。

畿央 nutrition egg チーム <https://healthkio.webnode.jp/>



## 「食育活動表彰」とは？

2016(平成28)年度に決定された「第3次食育推進基本計画」に基づき、農林水産省では食育の推進に取り組む食育関係者の優れた取組を表彰しています。都道府県、政令指定都市、大学などの推薦によるボランティア部門と、自薦応募も可能な教育関係者・事業部門の2部門を設けています。

食育活動表彰 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/>

## CASE STUDY

1

## 「吉田うどん」の魅力を全国に発信

山梨県立ひばりが丘高等学校  
うどん部 (山梨県富士吉田市)

第3回「食育活動表彰」のボランティア部門において、農林水産大臣賞を受賞した山梨県立ひばりが丘高等学校のうどん部。部長の松本七海さんは「地元で愛される吉田うどんの情報を「讃岐うどんのように有名にする」を合言葉に全国に発信しています」と活動ポリシーを話してくれました。松本さんたちがこよなく愛す吉田うどんは、力一杯練られた麺に醤油・味噌をブレンドしただしをからませた郷土料理。2015年には、その普及活動が評価され富士吉田市長から「吉田のうどん観光大使」に任命されました。活動はホームページ製作、イベント出店、商品開発、うどん打ち講習会など多岐にわたります。

## 活動内容

## うどん打ちの講習会



年間20回以上のイベント出店も部の活動として定着し、自分たちで麺を打つ機会が増えてきました。身につけた技術を活かして各地でうどん打ち講習会を開催し、地域の子供達に伝統食文化を受け継いでもらうための活動も行っています。

イベントなどでも一食ずつ自分たちで麺を手打ちで作っている。

## うどん店の経営

昨年度は後継者不足によるうどん店の減少問題を解決しようと、ついにうどん店を開業。セルバ本店(スーパーマーケットのフードコート)にて日曜日限定でうどん店を営業しています。開業した2018年の総売上金額は118万円。2019年の総売上金額は130万円を突破しました。

経営するうどん店。過去の最高売上は2020年4月現在で1日128杯(51,450円)。



## フリーペーパー「うどんたび」の発行



「うどんたび」Vol.7の発行部数は過去最高の7万部を突破した。

市内に約50軒あるうどん店の情報を載せたフリーペーパーを年に1回発行しており、その活動は今年で9年目を迎えました。年々、支援する団体も増え、累計発行部数は約30万部を誇り、県内外より取り寄せの問い合わせが絶えず、在庫はすでに品薄となっています。フリーペーパーを制作するため、うどん店に何度も足を運んで店主と対話を重ねており、1年間にうどん店取材した回数は延べ300回を超えました。

松本さんに今後の目標を訊ねると「もっと吉田うどんの魅力を多くの人に知ってもらうため、動画を重視したSNSによる情報発信に力を入れていきたいです!」と力強く話してくれました。

ひばりが丘高校うどん部 <http://udonkankoutaishi.client.jp/>

## 地域の団体や民間企業が 取り組む食育

現在、全国で社会事業を営む団体が、幅広い食育活動に取り組み、地域住民に貢献しています。民間企業においても従業員の健康に配慮して、先進的かつ積極的に食育を推進しています。今回の特集では、いくつか事例をピックアップしました。食育に取り組む際の参考にしてください。

## 地域における食育の推進

東京の里山で食農体験を通じて  
食の大切さを伝える

### 石坂ファームハウス (東京都日野市)

緑が多く残る多摩丘陵の里山にある「石坂ファームハウス」では、約1ヘクタールの農地を利用し、里山の落ち葉で作った堆肥、踏み床の苗といった昔ながらの農法でお米や少量多品種の野菜づくりを行っており、さまざまな食農体験プログラムを催して地域住民との交流を図っています。



「自然の恵みを楽しむ会」を立ち上げた石坂昌子さん。



石坂ファームハウス園主の石坂亜紀さん。



自分たちで田植えや収穫したお米で餅つきをする。



### 種まきから収穫まで一貫した体験農業

代表の石坂亜紀さんは「うちの場合は、種まきから収穫まで一貫して体験してもらうのが基本。種や苗からどう育てていくか、教科書で知っていても、田んぼや畑は初めてという子どもたちに、間引きや土寄せ、草むしりをしてもらいながら、自分の目で見て、土にふれて、育つ過程を知ってもらいたい」と話します。こうした体験農業を始めたのは、40年ほど前、幼稚園からお芋掘りの行事の依頼があり、亜紀さんのご両親が引き受けたことがきっかけでした。1994年には、母の石坂昌子さんが、会員制の食農・自然体験型のプログラムを提供する「自然の恵みを楽しむ会」を設立。ばた餅づくり、ヨモギ団子づくりといった季節の行事を主に行いました。子ども時代にここで体験したことを、今度は自分の子どもにも体験させてあげたいと、2世代にわたって参加してくれる人も少なくないといいます。

### 収穫したお米や野菜をその場で味わう

「収穫したお米や野菜は自宅に持ち帰るだけでなく、その場で調理して一緒に食べることもあります。庭先にある昔ながらの井戸の水で泥を落として洗って、裏山で拾ってきた薪で火をおこし、かまどで炊き立て、豚汁やカレーを作るんです。自分で育てた食材ですから愛着はあるし、料理にも積極的に参加してくれますし、食べ残すこともありません」と、亜紀さんは食育の効果を語ります。昌子さんも「ふだんあまりご飯を食べないというお子さんでも、かまどで炊いたご飯でおむすびを出すと、『もっとおかわり!』というくらいに食べてくれ、親御さんも驚くこともしばしばです」と、笑顔で話します。昌子さんは「高齢者を対象とした農業体験農園、それとひきこもりの人を支援して社会復帰に導くことに効果を感じているので、今後10年はこのふたつに力を入れていきたいですね」と、農業を通じたコミュニケーションへの抱負を語ってくれました。

## 企業による食育の推進

ICTやランチを活用した  
セルフケアの促進

### 味の素(株) (東京都中央区)

味の素では、「グループで働いていると、自然に健康になる」をコンセプトに、「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識した“セルフケアの習慣化”を目指しています。具体的な取り組みとして、働き方改革により導入されたテレワーク環境「どこでもオフィス」と連動した健康状態を可視化するツールを活用。その一つである「My Health」は、パソコン上で健診結果、就労状況、生活習慣状況を一覧できるシステムです。自身の健康状態を把握し、変化の予兆に気づくことで、良好なコンディションを維持できるよう、行動の見直しに活用することができます。同社の浅井誠一郎さんは「スマホアプリ『カラダかわるNavi』の導入によって、「運動」「食事」「睡眠」「気分」の4つの面から健康状態の可視化も図っています。AIによるアドバイスが受けられるため、自分の食生活の癖を知り、コントロールの仕方を学ぶことができます」とICTを利用した取組を語ってくれました。



### 社員食堂でヘルシーメニューを提供

社員食堂では、勤務シフトに合わせて1日の食事を提供しています。特に地方の工場は周囲に食事を取るところが少なく、利用率はとても高いとのこと。HHCプロジェクトでは、一年ごとに健康を意識した「共通テーマ」を設定。2019年は「TT(とってまてごたえのある)ヒーリングランチ」でした。テーマに合わせたヘルシーメニューを提供するほか、健康的な食事のとりかたを示したポスターを社員食堂に掲示し、啓発活動も行っています。



「イロイロ野菜フライ」や「黒米マンナンご飯」などヘルシーなメニューを作成



### 自社製品を使った低カロリーのランチメニュー

また、同社の社員食堂では、13名の保健師が在籍する健康推進センター監修による健康支援メニューを提供。ランチメニューは、自社製品を使いながら、たんぱく質と野菜が摂れる低カロリー(500キロカロリー目安)のものとなっています。社員食堂で食べたものは、アプリ上で簡単に記録できるため、セルフチェックにも役立っています。



自社製品を使ったマリネチキンのサラダランチ。

### 社員食堂で「健康応援プロジェクト」を実施 トッパングループ健康保険組合 (東京都台東区)

凸版印刷を母体に約42,000人の被保険者が加入するトッパングループ健康保険組合。全国に52カ所の診療所を持ち、保健師、看護師を配置するなど、健康経営が話題になる以前から従業員の健康をサポートする取り組みを行ってきました。2016年から全国の事業所や工場の社員食堂と連携し、「社員食堂から健康をお届けします」をキャッチフレーズに、健康プロジェクト「Happy & Healthy Canteenプロジェクト」(Canteenは社員食堂の意味。以下HHCプロジェクトと略)を実施してきました。専務理事の加藤博信さんは「新入社員の入社時の研修に「健康教育の時間」を設け、同組合の担当者が食育を含めた健康管理に関する講義を行うなど、さまざまな取り組みを展開しています」と、語ってくれました。

### 第4回「食育活動表彰」受賞者が発表されました

186件の事例の中から、特に優れた取組を行っている7団体が農林水産大臣賞を、優れた取組を行っている12団体・個人が消費・安全局長賞を受賞しました。第5回「食育活動表彰」の募集は、7月下旬を予定しております。Webサイトに募集要項を掲載いたしますので、ぜひご覧ください。

食育活動表彰 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/>

# ふるさと給食自慢。

今週のテーマ

## 昭和から令和まで、年代別にみる学校給食の変遷



写真提供／（独）日本スポーツ振興センター

### 日本の学校給食はいつからはじまったの？

1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。その昼食は、大督寺の僧侶が一軒一軒家を回り、その家々でお経を唱えることでいただいたお米やお金で用意したものでした。その後、1923（大正12）年には児童の栄養改善のための方法として国から奨励されるなど、徐々に広まりを見せていった学校給食でしたが、戦争による食料不足などを理由に中止せざるを得なくなってしまいます。



1889（明治22）年の給食（おにぎり、塩鮭、菜の漬物）

写真提供／（独）日本スポーツ振興センター

戦後になると、食糧難のため児童の栄養状態が悪化し、国民の要望が高まったことで再開されます。1954（昭和29）年には「学校給食法」が成立し、実施体制が法的に整いました。同法の第2条では「学校給食の目標」が掲げられています。そのひとつが「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」であり、学校給食は1日に必要な栄養素の約3分の1がとれるように、バランスを考えながら作られるようになりました。

2009（平成21）年に「学校給食法」が改正施行されると、その目的が「食育」の観点から見直され、学校給食を取り巻く環境はさらに向上していったのです。



1923（大正12）年の給食（五色ごはん、栄養みそ汁）

写真提供／（独）日本スポーツ振興センター



## あなたの思い出の給食はどれ？ 人気メニューでみる学校給食

### 昭和初期～中期の給食メニュー

おじいちゃん・おばあちゃん世代

戦後は捕鯨が推進されていたことや、低カロリーで高たんぱくなこともあり、鯨肉を使ったメニューが人気。飲み物には脱脂粉乳が提供されていました。牛乳から脂肪分をぬいた粉ミルクを水でとかしてあたためたもので、独特のにおいがあるため、苦手な子どもも多かったようです。また主食にパンが出されたことで、日本人の食生活を変えたともわれています。



写真提供／（独）日本スポーツ振興センター

#### aff編集部調べ 人気メニュー



#### 鯨の竜田揚げ

しょうが汁と醤油で下味をつけた鯨肉に片栗粉をまぶし、油で揚げた料理。かつては学校給食の定番メニューでした。



#### コッペパン

ジャムを塗ったり、おかずを挟んだりして食べます。1976（昭和51）年に米飯の給食が正式導入されるまで主食として定着していました。

### 昭和中期～後期の給食メニュー

お父さん・お母さん世代

洋風化が進み、現在でも人気のカレーライスやスパゲッティなどのメニューがみられるようになりました。コッペパンが主流だったパンのバリエーションも多様化し、米飯も導入されます。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになり、飲み物も脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。



写真提供／（独）日本スポーツ振興センター

#### aff編集部調べ 人気メニュー



#### ソフトめん

正式名称はソフトスパゲッティ式めん。学校給食向けに開発され、袋から出しためんをミートソースやあんかけなどと絡めて食べました。



#### 揚げパン

コッペパンを油で揚げ、砂糖などで味付けしたスイーツ的な感覚のパン。砂糖の他にも、きなこ、ココア、シナモンなど、色々な味のバリエーションがありました。

### 平成・令和の給食メニュー

ぼく・わたし世代

平昌オリンピックのときは韓国料理が、G20サミットのときはイタリア料理やフランス料理のメニューが取り入れられるなど、国際色が豊かになるとともに、食育を意識して昔ながらの郷土料理、行事食なども提供されています。地産地消が推進され、地元の野菜を取り入れる学校も増えてきました。



写真提供／（独）日本スポーツ振興センター

#### aff編集部調べ 人気メニュー



#### カレー

最近の給食では、白米ではなくナンと一緒にすることもあります。ご当地メニューも人気で、今年2月には広島県江田島市の小中学校で海上自衛隊公認の「江田島海自カレー」が出されました。



#### 鶏肉の唐揚げ

サクッとジューシーな歯ごたえで、ご飯に合うおかずとして大人気。他に鶏肉を使用した料理では、兵庫県赤穂市の学校給食で1番人気の「鶏肉のレモン漬け」があります。昨年、家庭でも味わえるようにたれが商品化されました。

あなたが好きな給食メニューはありましたか？子どもたちの栄養を守るため、学校給食はますます重要となっていきます。これからの学校給食がどのように変化していくのかにも注目です。

# ふるさと給食自慢。

今週のテーマ

## 「世界の給食」 ～日本以外の国では何を食べているの?～

給食は日本だけではなく、世界中で食べられ、多くの子どもたちを笑顔にしています。他の国ではどのように給食が生まれ、どのように食べられているのかを紹介します。



### 給食はいつから始まったの?

給食の始まりについては諸説ありますが、18世紀に、ドイツのミュンヘンで貴族が貧困児童に食事を与えたことがきっかけであるといわれています。その後、貧困対策に効果的だとして、世界各国で給食が提供されるようになりました。フランスでは、19世紀のパリで貧困児童救済のために実施され、救済対象の子どもたちには無償で、それ以外の子どもたちには料金を徴収して給食を提供しました。

イギリスにおける給食の始まりには、戦争が大いに関係しています。第二次ボーア戦争のときに募集した兵士の身

体検査をしたところ、兵役に耐えられないとの判断で入隊を拒否される青年が続出しました。その原因が体育・衛生を重視しない教育だったこともあり、学童の体位の向上を目的に、20世紀に教育法(学校給食法)が発表されることになりました。アメリカでは、20世紀にニューヨークで小学生の身体検査をしたところ、栄養不良者が多数いることが判明し、当時の市の教育長が実施を決断。学校に設けられたカフェテリアで、あらかじめ発表された献立から選べるというもので、食べ物の選択や調理の指導のために栄養指導者を置きました。



ララ物資が最初に上陸した横浜港の記念碑。

戦後の日本における給食再開にもアメリカが深く関わっています。同国の民間救援団体「ララ」が、食料不足で苦しむ日本に学校給食のための救援物資を寄贈したのです。このことから、贈呈式が行われた12月24日は「学校給食感謝の日」と定められました(現在は1カ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」に制定)。

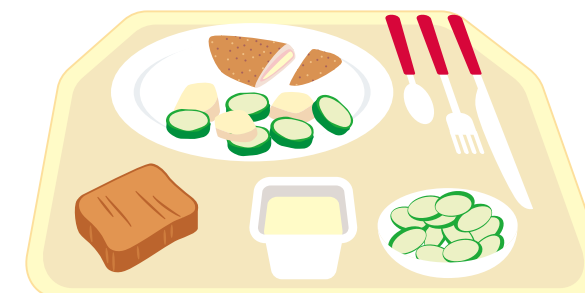
出典／「給食の歴史」藤原辰史著(岩波新書)

### いろいろな国のスクールランチ

国によって学校給食の文化は違います。その国特有の料理など日本ではあまり見かけないメニューからが出され、どのように食べるかも異なります。その中からフランスとアメリカの学校給食について紹介します。

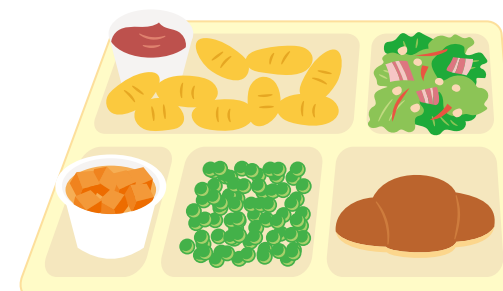


#### フランスの学校給食



フランスの給食は、コース料理と同じく前菜・主菜・副菜・デザート・パンで構成されます。仔牛肉にチーズとハムを挟んで揚げたコルドン・ブルーやフランスパンなど伝統的な食べ物も提供。日本のように教室ではなく、食堂で自由に席を選んで、友だちと会話を楽しみながら食べます。先生が別の部屋で食べるところも日本との違いです。

#### アメリカの学校給食



アメリカの給食は、食堂で食べることが一般的です。メニューが決まっている日本と違って、自由に食べたいものを選べます。チキンやフライドポテト、ハンバーガー、ホットドッグなどが人気ですが、サラダも一緒にとらなければなりません。さまざまな種類の飲み物が用意され、自動販売機を置いてある学校もあります。

世界の給食の歴史とメニューを紹介しましたが、国によってさまざまな違いがあります。次号からは、日本の各地域における学校給食のメニューや懐かしい給食メニューなど、学校給食にまつわる情報を紹介していきます。

食を究めた  
スペシャリストが教えます

# 達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



元気の源！  
アスパラギン酸

「大地の生命力がぎゅっと詰まったアスパラガスには、ビタミン各種や食物繊維が含まれています。さらに栄養ドリンクにも使われているアスパラギン酸も含有されています」  
(監修 仁愛大学健康栄養学科准教授 佐藤真実さん)



食のスペシャリストが教える！

## 達人レシピ

### アスパラのグリル焼き 信州味噌マヨ添え

アスパラガス本来の甘さを感じるグリル焼きを、長野県産の信州味噌でいただきます。マヨネーズをプラスすることでコクが増し、より深い味わいとなります。



用意するもの

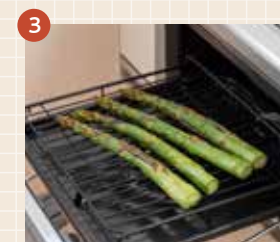
- アスパラガス…適量
- マヨネーズ…適量
- 信州味噌…適量



1 アスパラガスはなるべく太いものを選びましょう。さっと洗って水気を切り、グリルでしっかり焦げ目がつくまで焼き上げます。



2 信州味噌とマヨネーズを1:1の割合で混ぜます。分量はお好みで調整してください。



3 こんがりとし焦げ目がついたら器に盛り付けましょう。



4 目にも鮮やかなグリーンのアスパラガス。塩を振ったり、味噌をそのままつけたりと自分なりのおいしい食べ方を見つけてください。



#### ここがポイント！

旬のアスパラガスは、グリルする前に、ぜひそのまま生でかじってみてください。本来の甘さを感じることができるはずです。



なくそう！  
食品ロス

スーパーなどで販売されているアスパラガスは捨てる部分がありません。先の部分から根元まで、おいしく食べられます。根元の固い筋張った部分は鉄分などの栄養が豊富です。切り込みを細かく入れるなどの処理をすれば食べやすくなります。

## アスパラガス栽培の達人



### 「厳しい冬を越した アスパラガスは、生命力の塊」

(株)JA菜園

伊藤 治さん(長野県伊那市)

「アスパラガスは、1950年代に一般家庭で広く食べられるようになった、比較的歴史の浅い野菜です。長野県では昭和初期に栽培がはじまりました。アスパラガスは収穫時期を迎えるまで3年ほどかかる作物のため、手間ひまをかけておいしさを追求します」と話す伊藤さん。

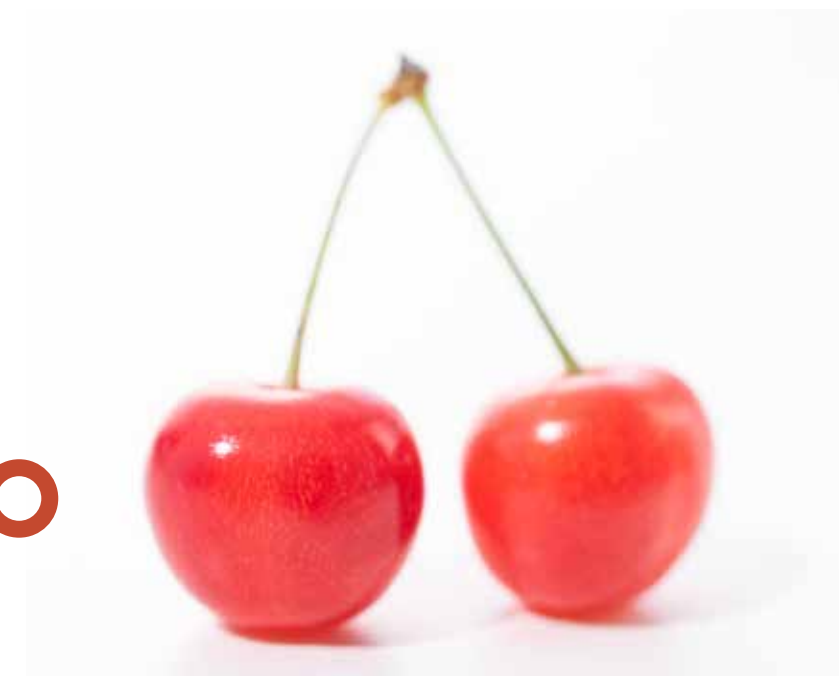
「しっかりした根と茎を育てるためには、菜種カスや鶏糞などを原料とする堆肥を使った有機の土づくりが欠かせません。また、水の管理が難しく、土壌を常に湿った状態に保つ必要があります」。厳しい冬を越え、地面から力強く顔を出したアスパラガスはまさに生命力の塊です。

食を究めた  
スペシャリストが教えます

# 達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！

## 第2回 さくらんぼ (佐藤錦)



清涼感のある甘酸っぱさが特徴のさくらんぼは、初夏から最盛期を迎えます。さくらんぼの品種のなかでも、収穫量全国一を誇る山形県で栽培されている品種が、「佐藤錦」です。佐藤錦は、宝石のルビーのように真っ赤な色づきと光沢を持ち、甘さのなかに適度な酸味が加わったジューシーな食味で知られています。

## さくらんぼ栽培の達人



## 「山形の風土が、さくらんぼの 甘みをじっくりと育む」

### おかざき農園

#### 岡崎 貴嗣さん(山形県東根市)

佐藤錦は、東根市の佐藤栄助氏によって品種改良され、のちに「砂糖のように甘い」と「佐藤さんが作った」という2つの意味から名づけられたさくらんぼです。通常のさくらんぼよりもすこし旬が短く、品質管理もデリケートなので、ちょっとした気温の変化にも気を配る必要があります。

「果実に雨が当たることで生じる『実割れ』なども多く、それを防ぐため、園地にビニールシートを張って樹を覆う雨除け施設を開発するなど、手間を惜しまず、おいしいさくらんぼ作りを続けてきました」と、その苦勞を語る岡崎さん。

東根市はさくらんぼ栽培に適した風土、土壌が揃っています。昼夜の寒暖差が大きいため、果樹の生育に好影響を与えるとともに、果実の甘みを引き出してくれます。また、水はけがよく、土壌水分が少ないことも果実の濃い甘みにつながるとされています。

おいしく食べて、  
高血圧を予防！

「さくらんぼは、カリウムを比較的多く含みます。さくらんぼの適度な摂取は、カリウムによる利尿作用、むくみを抑える効能、高血圧の予防効果が期待できます」  
(監修 仁愛大学健康栄養学科准教授 佐藤 真実さん)



食のスペシャリストが教える！

## 達人 レシピ

### 氷水でさくらんぼの甘みが引き立つ！ さくらんぼ狩り式のおいしい食べ方

さくらんぼを食べる直前に氷水にさっとさらすと、常温でそのままいただくのとは一味違った味わいを楽しむことができます。ここでは、さくらんぼ狩りなどで定番のおいしい食べ方をご紹介します。



用意するもの

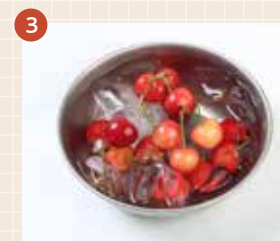
- さくらんぼ…適量
- ミネラルウォーター…適量
- 氷…適量



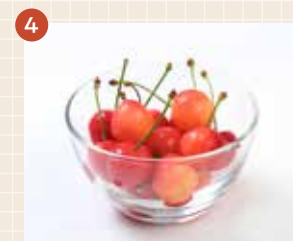
1 さくらんぼは常温で保存するようにしてください。新聞紙、キッチンペーパーなどに包み涼しいところで保管するようにしましょう。



2 食べる直前に氷水にさらします。氷水に使用する水は、できればミネラルウォーターを。大きめのボウルに、たっぷりの氷水を用意しましょう。



3 2の氷水に30秒ほどさらしてください。



4 ツヤが増した美しいさくらんぼ。甘味がさらに増し、上品な味わいを楽しむことができます。また、外出先で食す場合は、あらかじめ水筒に氷水を入れておくことで、同じようにおいしくいただくことができます。



### ここがポイント！

さくらんぼは温度変化にデリケートなため、時間がたてばたつほど風味は損なわれてしまいます。また、保存に冷蔵庫を使うと、水滴がさくらんぼに付き傷みの速度を速めてしまいます。新聞紙などにくるみ涼しい所に保管するようにしてください。



なくそう！  
食品ロス

そのまま食べるのがおすすめですが、量が多く、一度に食べきれない場合はカルピスの原液に浸し、凍らせて食べるのもおすすめです。カルピスの程よい酸味がアクセントとなり、違った味わいを楽しめます。