

# 食育しんち

令和7年9月8日発行〔第4号〕

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

## 1 <つなげる さ・わ・や・か・だ食育で健康づくり>

福島県学校給食会委嘱 食育推進支援員・管理栄養士 小泉弘子

私は現在、福島県学校給食会の委嘱により、主に新地町で食育のお手伝いをしています。数年前「新地の子どもはさ・わ・や・か・だ」のつながる食育推進事業でお世話になり、その後退職しましたが、ご縁あって、昨年度からまたこうして、『健康づくり』にかかわらせていただいております。

『つなげることが定着へ！』

☆ 新地町での食育

- ① 郷土料理や家庭料理の継承、美味しい笑顔の体験  
各小学校では、“ほっきご飯作り”  
「相馬魚類(株)」の指導者の方からアドバイス  
**「ほっき貝を人の手で触ると貝がやけど  
をしてしまうから、手早く行う！」**  
尚英中学校では“こがれいの唐揚げ実習”  
**「こがれいのうろこ取りをペットボトルの  
キャップを使用すると簡単！」**



【上と下：昨年度の取組の様子】

昨年、各学校での食育体験活動に参加させていただきました。各小学校では、“ほっきご飯作り”、尚英中学校では“こがれいの唐揚げ作り”を継続していることが素晴らしいと感じました。子ども達は、「自分では下処理はしない！“キモイ”！」など、正直に自分の思いをつぶやく姿もありましたが、学校という場所で先生や友達と一緒に行うことで、「やってみようかな。」と挑戦し、調理後には「おいしい！」と笑顔で食べる様子が見られました。このような体験ができるのは、相馬魚類(株)で、新鮮な魚介類を準備してご指導くださる方々がいらっしゃる新地町だからこそです。

また、保育所では、野菜の栽培をして、給食で食べる体験を大切にしています。

このように、自分で調理しての味は、最高です。「美味しい」と感じた時の笑顔が、私は大好きです。学校で郷土料理作りの体験活動が続けていることは、とても素晴らしく、地域の食文化の継承はとても大切なことであると考えます。

## 給食の味が郷土料理に！ 町内保育所と小中学校との連携

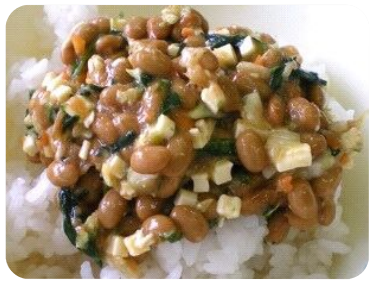
最近、「五目納豆」や「ポパイサラダ」等の給食の人気料理が郷土料理になりつつあると感じています。思いと栄養を込めた料理を給食で継続して提供する意味はここにあると考えます。

子どもたちが家で『給食の〇〇を作って』と保護者の方々に伝えたり、お便りのレシピや新地町教育委員会発行「学校給食 in しんち おすすめレシピ集」(右の写真参照)を見て作ってみたり、各家庭で少しずつつながり、広がり、そして定着しているのではないのでしょうか。



町内の子ども食堂で、そのレシピ集を参考に学校給食の人気料理を提供していることもひとつかもしれません。給食の人気料理が新地町の郷土料理になりつつあるということはうれしいことです。

また、新地町の良さは、町内保育所と学校が連携できていることです。「五目納豆(右の写真参照)」は何十年も前の保育所給食での人気料理でした。それを小・中学校でも取り入れ、今では町内保育園児から中学生までの人気料理として定着しています。



以前、1年生の担任が「新地町は保育所給食から食指導を積極的に行っているおかげで、みんなが学校給食のメニューを知っており、そして給食を楽しみにしている。」と話されたことがありました。

保護者の方々、各学校、保育所そして教育委員会の連携の賜であると感じています。

☆ 「変わってはいけない」ことをつなげる

身体は食べ物からつくられています:食べることは身体と心の栄養!

食への感謝「いただきます。ご馳走さま。」のあいさつは大切なことです。

## 『変わること』地球温暖化で地場産物の変化と成長や体験による嗜好の変化

- ① 新地町でも“ゴーヤ”が定番食材に・・・

もともとゴーヤは沖縄県の野菜でしたが、グリーンカーテンとしても大活躍のゴーヤを栽培！新地町でも食材として活用しています

★ 苦手な野菜No.1は「ゴーヤ」



小学校低学年では、好きな食べ物、苦手な食べ物を振り返る授業が実施されています。

数年前から「きらいな食べ物」として「ゴーヤ(右の写真)」の名前があがるようになってきました。

これまでは、トマトが1番苦手という児童が多かったのですが、ゴーヤを食べる機会が増えたことで、ゴーヤが低学年の児童の食体験に組み込まれたということです。

“苦い味覚”は幼児にとって苦手な味覚と言われていて、苦味や酸味を感じることは、有害なものを避けることにつながると考えられているからです。

そのため、人間が生理的に苦手とする味の一つです。

(※ちなみに甘味は、人間にとっての糖分であり、エネルギー源となるため好まれる味です。)

子どもは味覚が敏感ですが、年齢や食体験とともに嗜好も変わります。子どもの頃は苦手だった食べ物も大人になると食べられるようになったということは、よくあることです。そのため、子どもたちの好き嫌いに焦ることなく、食体験を積み重ねると思って、各ご家庭で様々な食材との出会いを楽しんでほしいなと思っています。

ゴーヤは、夏バテ予防、美容と健康に良いと言われています。認知度が高い料理としては、“ゴーヤチャンプル(右下の写真)”などがあげられるのではないのでしょうか。ほかの調理方法はあまり知られてはいませんが、その中の一つとして“ゴーヤスムージー”がおすすめです。意外と飲みやすく、夏バテ予防になる健康飲料です。

(※作り方は各自調べてみてくださいね。以下は参考です。)

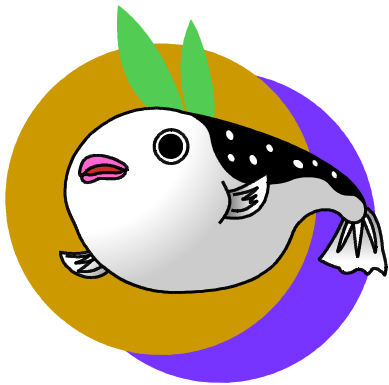
- ※ ゴーヤ小1～2本(下処理は、中のわたを取り、スライスして冷凍)にバナナ1、牛乳400cc、お好みではちみつ大さじ1も入れて、ミキサーにかけて出来上がり。(冷凍ゴーヤなので冷たくて美味しいです。)
- ◇ そのままのゴーヤを使う場合は、氷を入れてください。

② 温暖化による新たな魚種を福島ブランド化！

町の特産物である小女子魚は減少し、相馬港ではトラフグ（福とら）やタチウオ、マダイ、いわきでは伊勢エビの水揚げが年々増加し、暖かい海を好む漁獲量が増え、新たに福島ブランド化が進められています。

海水温の上昇で、今後も相双漁業協同組合漁の魚介類の種類の変化が予想されます。そうした変化に、給食も寄り添っていきたいと考えています。

安全で新鮮な美味しい魚介類を味わっていきましょう。



③ 尚英中学校の文化祭は「ゆずの香り祭」

尚英中学校創立の頃、福島県がゆずの北限と言われていたこともあり、浜通りの最北地新地町ということから「ゆずの香り祭」という名称になったと聞いています。

今では、ゆずはもちろん、柑橘類のみかんやレモンも栽培できるほど暖冬になっています。

季節だけでなく、地域の変化も感じていきたいですね。

- ◎ 「美味しい」と感じることで、食事を楽しむことができ、身体と心に栄養になります。
- 「食」は人や様々な事柄とつながっています。9年間「さわやかだ給食」と向き合うことで、「さわやかだ」が自然と定着していくことでしょう。

2 和食のなかま「カレーライス」

新地町教育委員会

皆さんがご家庭でよく食べる「カレーライス」。これも“和食”の一つに含まれることを前号で簡単に紹介しました。

カレーはもともとインド発祥の料理ですが、実は、インドには、カレーという名の料理はありません。インドを植民地化しようとしていたポルトガル人やオランダ人が、現地の常食である香辛料たっぷりの汁物や煮込み料理などに初めて出会い、「カリ」と記録したのが、カレーという言葉の語源だと言われています。日本では明治時代にイギリス経由で伝わり、家庭料理として独自に発展してきました。当時の日本では、肉やバターなど西洋の食材が貴重だったため、日本の食材を使い、小麦粉でとろみをつけるなど、独自の工夫が加えられました。ごはんに合うように工されたルウ、



(多様なインド料理「カリ」kari wikipedia より引用)

文部科学省の「和食文化の保護・継承に関する報告書」でもカレーライスは“日本の食文化の一部”として紹介されています。

つまり、海外の料理を日本流にアレンジし、日本の食卓に根つき、長年親しまれてきたことから、広い意味で“和食”と呼べる訳です。

カレーライスはすでに「主食(ごはん)」と「主菜(肉や魚、野菜)」を兼ねています。



(カレーライス wikipedia より引用)

「一汁三菜の形にするなら、副菜としてサラダ(野菜中心の一品)、汁物としてコンソメスープや味噌汁、季節のフルーツ で良いわけです。

そう、いつもの我が家の食事ですね。

一方で、ルウを使った煮込み料理という点では、洋食の仲間と捉えることもできます。

ハヤシライスやシチューなどと並んで、“洋風のごはん料理”として分類することもあります。

このように、カレーライスは「和食」でもあり「洋食」の要素も兼ねるユニークな「和洋折衷の料理」なのです。

こうした和洋折衷料理には、カレーライス以外にもたくさんの例があります。

日本の食文化の中で、外国の料理を日本風アレンジしたものが多く、下の表に示すような料理が代表的です。

| 料理名    | 特徴・背景                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------|
| とんかつ   | 西洋のカツレツが源です。日本では豚肉を使い、ごはんと味噌汁と一緒に食べるスタイルが定着しました。         |
| コロッケ   | フランスのクロケットという料理(揚げ物)がルーツです。じゃがいもを使った日本独自の家庭料理に進化しました。    |
| ハヤシライス | デミグラスソースを使った洋風煮込みですが、ごはんにかけて食べる日本式スタイルがおなじみになりました。       |
| オムライス  | ケチャップライスを卵で包む、日本独自の洋風料理です。                               |
| ナポリタン  | イタリア料理とは異なる日本発祥のケチャップ味のスパゲッティです。意外にもイタリア人には受け入れられないんだとか。 |
| 肉じゃが   | ビーフシチューをヒントに、日本風の煮物として誕生しました。                            |

これらの料理は、明治時代以降の文明開化の流れの中で、西洋料理を日本人の味覚に合わせて工夫した結果生まれたものです。



(ナポリタン wikipedia より引用)

さて、日本で初めて家庭用の即席カレールウを開発・発売されたのは、1945年(昭和20年)とのこと。文献等によれば戦後の食糧難の中で「家庭でも手軽にカレーを作れるようにしたい」という思いから、小麦粉とスパイスをあらかじめ混ぜた粉末状のカレールウが考案されたとありました。

このカレールウは、当時としては高価でしたが、家庭に受け入れられ、日本のカレー文化の普及に大きく貢献しました。1950年代になると固形カレールウが登場します。この固形ルウは、日本人の味覚や調理スタイルに合わせて開発された、日本独自の食品です。小麦粉、油脂、スパイスを混ぜて固形化するという技術は、日本の食品メーカーが工夫を重ねて生み出されたものです。

つまり、カレールウは「カレー」という料理のルーツが海外にある一方で、日本人が独自に発明・発展させた画期的な調味料なのです。今やスーパーマーケットの一角には様々なカレールウが並んでいます。

**食育では、料理のルーツや食文化の広がりを知ることが大切です。**子どもたちが食べる料理のルーツを知ること、食への興味や感謝の気持ちが育まれます。

ぜひご家庭でも、「この料理はどこから来たのかな?」と話題にしてみてください。

※ みんな大好き「五目納豆」のレシピ 納豆は、栄養豊富な万能食品です！

材料4人分 **納豆 3パック**

ほうれん草 20g  
にんじん 20g 長ネギ 20g キャベツ 40g  
プロセスチーズ 20g かつお節 適量

(ア)しょう油……大さじ1 からし……少々 練り梅……小さじ1

- ① ほうれん草をゆでる。  
(ほうれん草をゆでて、食べやすい大きさにみじん切りにする。)
- ② 他の野菜をみじん切りにする。  
(にんじん・長ネギ・キャベツ・チーズを全てみじん切りにする。)
- ③ 納豆、上の①、②と(ア)を混ぜ合わせて完成