

聖徳大学附属小学校における 過去 30 年間の会食と献立の変遷

小川 聖子*¹ 廣木 奈津*² 吉池 由紀江*³ 岡本 知佳*⁴ 小川 未来*⁵
谷口 典子*⁶ 野口 飛鳥*⁷ 桂 きみよ*⁸

The Past 30 Years History of Kaishoku and Kaishoku Menus in the Seitoku University-Affiliated Elementary School

OGAWA, Seiko, HIROKI, Natsu, YOSHIKE, Yukie, OKAMOTO, Chika, OGAWA, Miku,
TANIGUCHI, Noriko, NOGUCHI, Asuka and KATSURA, Kimiyo

要旨

本学附属小学校で開学時から実施されている、昼食時に全校児童が一堂に集まる“会食（かいしょく）”と、会食が実施される“食堂（じきどう）”についての詳細を明らかにし、今後の課題を提言することを目的とした。

会食の献立は、本学人間栄養学部給食管理研究室で作成され、現在までの献立表 4454 枚が保存されている。この献立表に記載された料理を、主食・汁物・主菜・副菜に分類・集計し、食材及び調理法の変遷を検討した。また会食の理念、及び食堂の歴史・日々の進行の実際について、附属小学校の発行物とホームページ、附属小学校への聞き取りなどによって調査した。

会食が建学の理念である「和」の精神の影響を受け、マナーの習得にも力を入れていることが分かった。会食の献立は、主食が米飯の割合が高く、汁物もそれに準拠していた。主菜は、魚料理が減少傾向にあった。特色のある会食のスタイルと献立が、児童にいかにも受容され、教育的効果があったのかは、資料が存在せず、今後の調査等の必要性が明らかになった。

キーワード

会食, 食堂 (じきどう), 「和」の精神, マナー, 献立

Abstract

The objective of this research is to clarify about the long time practice of “kaishoku” or dining together in one hall and “jikidou” or dining hall where “kaishoku” is done.

For the last 30 years, 4454 “kaishoku” menus had been prepared by the school’s Department of Human Nutrition.

Staple food, soup, main and side viand had been categorized and summed up to be able to come up with an overview and discuss about food and recipe trends.

The idea of “kaishoku” as well as the history of “jikidou” and the process of daily school meal were quoted from both the official website and publication of the affiliated elementary school.

The outcome of this research is that the “kaishoku” is strongly affected by the spirit of “wa” meaning harmony in which this school was founded on. Consequently, it was revealed that the acquirement of good manner is also emphasized.

Rice has been chosen with high ratio as staple food and so was the (traditional) soup. Meanwhile, the ratio of fish as main dish had the tendency to decline.

However, important points such as how the specially arranged style and menu of this “kaishoku” was accepted and influenced the students, as well as how it gave educational effects to the students, were yet to be further researched owing to the lack of significant resources and data.

Key words

“kaishoku” dine together, “jikidou” dining hall, Spirit of “wa” meaning harmony, manner, menu

* 1 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・准教授 / * 2 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・講師
* 3 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・助手 / * 4 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・助手
* 5 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・助手 / * 6 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・パート
* 7 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・パート / * 8 : 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科・教授

I. 緒言

聖徳大学附属小学校は、1986年に開学した。聖徳学園の建学の理念である“和の精神”に基づき、「食」が重要な学校教育の一環と考えられた。昼の集団での食事は「会食」と称され、専用の場として「食堂」が建設された。会食は、当時としては画期的なスタイルが様々に考え出され、それらは30年以上が経過した現在でも、ほぼ同様に実施されている。

会食は、その独自性と食と教育との連動が注目され、マスコミ等の取材を度々受けており、それらは学校配布物や記念誌等にも散見できる。しかしながら、会食の献立に用いられる食材、調理法、日々の実施の進行等を詳細に検討した資料は、ほとんど見受けられない。

そのため本稿では、附属小学校の会食と食堂の沿革、30年にわたる会食の献立について、整理・検討するものである。

II. 方法

会食と食堂の沿革に関しては、これまでの学校配布物と、ホームページ、記念誌等を基にした。附属小学校の事務方へは、電話とメールで、2016年7月下旬と10月に聞き取りを実施した。

献立に関しては、本学人間栄養学部人間栄養学科給食管理研究室に保存されていた、過去30年間の4454枚の献立表を集計・整理した。これを基に会食の主食の種類、主菜に用いた食材とその調理法、汁物の出現頻度とその種類、副菜の出現頻度とその種類等に関して検討した。献立表は会食の月間計画を立てる際の基本資料である。また、1か月分の献立は、毎月「会食のしおり」にまとめられ、児童に配布される。本稿ではこれも参考資料として用いた。

本稿では附属小学校の会食について論ずるが、資料として、同様に執り行われている聖徳大学附属女子中学・高等学校の会食の例を引用する場合もある。

III. 結果

1. 会食

(1) 会食の意味

通常、学校で児童や生徒に食事を提供することは「給食」と呼称することが概ねである。学校給食の定義は、「義務教育諸学校において、その児童または生徒に対し実施される給食をいう」とある¹⁾。対して“会食”の意味は、「何人かの人が寄り集まって、いっしょに飲食すること」をさしている²⁾。附属小学校が、あえて“会食”の言葉を用いるのは、食が禪の修行の「行」に相当するといった考え方による。

鎌倉時代の禅僧道元は『みしよはんぼう赴粥飯法³⁾』を著し、その中で人が料理をどう食べるべきかを示した。食とは道であり仏法と同じで、それ自体が修行であるとし、食の重要性を説いた。人にとっての食は、飢えを満たすためだけでなく、食材を

作り調理し配膳し他の人と分かち、その過程すべてに感謝し尊ぶことが行である、とされている。“給食”は「食事を与える」点に重きを置くが、会食という言葉には、食に関わるすべてのことに注視する姿勢を込めたものと思われる。

会食を摂るための場所は、食堂と書き“じきどう”と呼び“しょくどう”と同じ意味もあるが、第一義としては「仏語。寺院で僧たちが食事をする堂舎。金堂、講堂とともに寺院建築の重要な建物」の意味である²⁾。附属小学校では、学び合う修行の場とし、あえて“じきどう”と称している。

(2) 会食の始まり

附属小学校の開学時の児童数は、1年生37名、2～4年生32名であった。最大で500名の児童と職員が一堂に会するのが可能な食堂はすでに完成しており、開学時から、現在と同じように、児童と教職員とで会食が執り行われた。

1986年4月14日の、第1回の会食の献立は、「赤飯・かきたま汁・鶏つくねの照り煮 いんげんの青煮添え・ほうれん草としらす干しの和え物・桃もどき(漬物)・ブラマンジェイチゴソース」であった。

当時の「会食のしおり」には、上記の、鶏つくねの照り煮の作り方が記されている。鶏ひき肉にエビのすり身を合わせた、手の込んだものである。エビのすり身を用いたのは、記念すべき第1回の会食を祝うためであったと思われる。

(3) 会食の目標とマナーの習得

会食の目的の一つに、小笠原流礼法にのっとったマナーの習得がある。その内容は、食堂に入る時には一札をして無言で迅速に着席する、配膳が終わるまで静かに待ち、合掌して「いただきます」の挨拶をする、食事が終われば合掌して「ごちそうさま」を言うといった、本来日本人が身につけるべき一般的なものである。料理の並べ方、箸の使い方や食器の扱い、食べ方等は、日々会食に接する中で自然に身につけてゆくという⁴⁾。さらに会食の目標として、明るい社交性を養う、偏食をなくし健康の増進を図る、食料の生産と消費について正しく理解する、などがある⁵⁾。

(4) 明和班と会食の進行

現在の児童の在籍数は334名で、教職員30名分と合わせて、364人が昼食時に一堂に食堂に集まる。これらの人数が限られた時間内に食事を摂るために、会食の進行には何点かの工夫がなされている。

会食は、現在では各学年から1～2名ずつの、8～10名で1班の構成で執り行われ、各人に指定の席が決まっている。学年を縦割りにしたこの体制は、“明和班”と呼ばれ、入学時から卒業時まで変わらない。そして、6年生のうちの一人が班長となる。現在の明和班の数は36班である。高学年が低学年の児童の世話をし、学年を超えた協調性や思いやりの心を育て、授業だけでは学べない様々なことを自然と身につけ

させる目的がある⁴⁾。会食での班長の役目は、下級生を静かにさせたり、黙想を促したり、おかわりなどの面倒を見るなどである。会食時の実際の流れは、以下の通りである。

- ①会食当番は、4・5・6年生の、いずれかの学年の全員が、週2回ずつ担当する。担当学年は、エプロンと三角巾を着け、会食開始10分前に、おかずや食器を自分の班の人数分配膳する。配膳後は黙想をして、他の児童の入室を待つ。
- ②他の児童は、食堂前で学年ごとに整列をして配膳準備が終了するまで待機する。準備ができたなら、入口で一礼をし、前から順番に入室して各自の指定席へと進む。
- ③全員が揃ったら、全員で「いただきます」をする。
- ④明和班ごとに、ご飯や汁、ホットカート使用の場合はおかずも温かいものを教員から受け取った後で、盛り付ける。基本的に会食当番の学年が行うが、班に1～2人と少ないため、会食当番でない学年の児童たちも手伝って行う。例えば、4年生が会食当番であれば、5、6年生も手伝うことがある。
- ⑤準備が整った明和班ごとに、班長が改めて「いただきます」をして食べ始める。
- ⑥12時37分に「鈴」が鳴り、その合図で片づけを始める。テーブルの端から順に食器類を重ね、班長席の前に置く。
- ⑦全員が片づけを終えたら静かにし、「号令」を基に感謝の気持ちを込め「ごちそうさま」をする。その後順番に退席する。

2. 食堂と設備・備品

(1) 食堂

食堂の大きさは、奥行21m、横幅32mで、出入り口の扉は、児童の出入りを考慮して、観音開き式である。

テーブルは、明和班1班ごとに、3個をつなげて使用し、そこに向かい合わせで8～10名着席する。さらにテーブルごとに炊飯器と汁物の保温鍋とを置く台が併設されている。

(2) 料理の温度管理

会食では、料理の温度にもこだわりを持っている。料理はできたてを、適温の状態で食することにより、最もおいしく感じるからである。温かいご飯に温かい汁物は、会食の特徴でもある⁵⁾。食堂には、教師と職員分で39台の炊飯器が用意されている。児童一人あたり60gの米と水がセットされ、会食の開始時間に合わせて炊かれ、炊き立てが食べられるように工夫されている。担当の児童は、炊飯器のふたを開け、飯粒をつぶさぬように注意深く混ぜて、各人に合わせた分量を飯茶碗に盛り付ける。汁物も同様である。近年、大型のホットカートが2台導入されたことで、主菜も温かい状態で配膳するようになった。

(3) 食器と食具

開学時から、会食の食器には陶磁器を用いている。川並弘

昭先生の講話集には「瀬戸物で割れることを前提として、学校のマークを入れたご飯茶碗を作ってもらった」⁶⁾とある。会食に陶磁器を用いることは、費用がかかり、破損の危険もある。しかし、乱暴に扱えば壊れることを前提に、物を大切にすることを児童に体感させることができると考えたのである。現在の食器は、有田焼を使用している。茶碗等は割れることが度々あり、定期的に補給をしているという。

附属小学校が開学した1980年代、一般的な学校給食で使用する器は、それまでのアルマイト製から、熱が伝わりにくく、手で持って食べられる樹脂製の素材が採用されていた。この素材は、樹脂から溶け出す物質などの安全性が問われ、自治体が一部の樹脂製食器の使用を中止する動きが相次ぐ。

2000年代になると、新素材の樹脂のポリエチレンナフタレート製が登場した。軽くて丈夫で割れず、安全性も高いとして全国に普及した。しかし近年では、陶磁器の食器を導入する学校も増え、東京都内では強化磁器の食器を使う学校が多い。かつては、安くて壊れない食器が重視されたが、安全性や食育の面からも、家庭的な雰囲気と、手にした時の感触などにも重きを置いた食器が選ばれる時代になった⁷⁾。

本学の会食の理念とこだわりは、30年前には先進的であり、公立の学校給食では実施ができないとされてきた。現在ではそれらが有用なものであることが実証されている。

3. 献立

(1) 献立の理念

附属小学校の建学の理念は「和」の精神で、日本人に伝承された生活の中から、優れた点を現代に活かすものである。それゆえ会食の献立は、日本料理を中心としている。

会食は土曜日も含めて週6回実施され、そのうち和風が3～4回、洋風の料理が1～2回、中国風が1回となるように配慮されている⁵⁾。近年では、和風と洋風、和風と中国風の料理をミックスした献立も見られる。

本学会食の日本料理は、ご飯、汁、主菜、副菜の一汁二菜が基本である。室町時代に興り、現在に至る日本料理の根幹をなすとされる本膳料理⁸⁾の一汁三菜に倣っている。一汁三菜には1品少ないが、主菜の前盛りや手作りのデザート・果物などが加えられる場合もある。

(2) 行事食と季節の料理

日本では伝統行事や、入学式などの節目の日には、普段の食事(ケの日の食事)とは異なる、ハレの日の料理が供されることが常である⁹⁾。赤飯は、現在ではコンビニなどでも見かける食べ物だが、かつては祝いの席のハレの食事であった。赤飯に合わせる汁物は、普段の食事につけるみそ汁ではなく、すまし汁である。本学の会食の献立でも、入学や卒業の際の献立には、赤飯とすまし汁が中心である。30年間の会食の献立には、桃の節句の桜餅やちらし寿司、端午の節句の柏餅、

表1 会食における行事食と季節料理

月	行事と季節料理	日	行事食・食材	会食の料理
1月	正月		雑煮	雑煮（12月に実施）
	鏡開き	11日	鏡餅入りおしるこ	白玉ぜんざい
	防災の日	17日	非常食	おにぎり他
2月	節分	3日	福豆	大豆ごはん
	初午	午の日	稲荷ずし	こぎつねごはん
	バレンタイン	14日	チョコレート	チョコレートブラマンジェ
3月	桃の節句	3日	ちらし寿司 はまぐりのお吸い物 ひなあられ 桜餅	ひなちらし はまぐりのお吸い物 ひなあられ 桜餅（2月に実施の年もあった）
	卒業式		赤飯	赤飯の特別献立
4月	入学式 進級祝い		赤飯	赤飯の特別献立
	4月の季節料理			桜寿司 たけのこご飯
5月	端午の節句	5日	柏餅	柏餅
	5月の季節料理			青豆ご飯 かつおの葱みそ焼
7月	七夕	7日	そうめん	七夕椀
9月	重陽の節句	9日	菊ご飯	菊としめじのご飯
	防災の日	1日	非常食	乾パン、カロリーメイト 飲み物（牛乳、カロリーメイト、ジョア）他
	十五夜	15	月見団子 枝豆 里芋	白玉ぜんざい 枝豆ご飯 きぬかつぎ
	9月の季節料理			さんまのかば焼き
10月	十三夜	13日	栗	栗おこわ
12月	冬至	21日	かぼちゃ	かぼちゃのプリン
	クリスマス	25日	鶏肉	チキンソテー（赤ワインソース、カレーソース）

重用の節句の菊ご飯が散見できた。

また、季節の移り変わりを大切にする視点は、日本料理を形成する重要な要素である。旬の素材は栄養価が高く、会食の献立にも積極的に取り入れられてきた。たけのこご飯や青豆ご飯といった、季節ならではの素材を使った料理、節目の日である冬至にはかぼちゃを使った料理やデザート、節日には大豆料理が工夫されており、献立にも散見できた。

これらの料理とデザートなどについて、表1にまとめた。

(3) 献立の作成と調理

会食の献立は、人間栄養学科給食管理研究室が、1か月分ごとに作成する。これを基に、調理を委託しているシダックスフードサービス株式会社によって、調理が行われる。

土曜日の授業は午前中で終了するが、児童を空腹のまま帰宅させるのは健康上の問題があると考え、土曜日にも会食が行われている。ただし、清掃などの関係上、献立の内容は他の曜日に比べると簡単なものとされている。

4. 献立の内容

(1) 主食

1) 主食の種類 米飯・パン・麺が実施された割合を、図

1に示した。

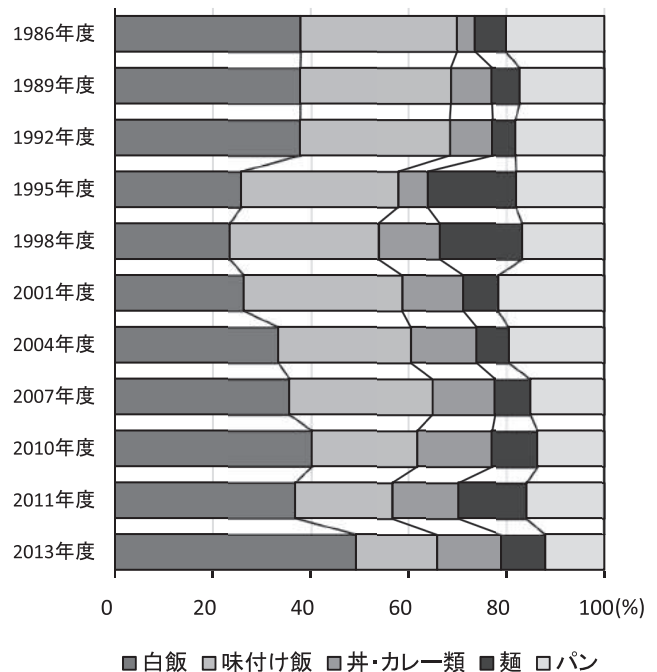


図1 主食の種類

会食では日本料理を主体としているため、主食は米飯の割合が高い。1986年には全体の71%で、近年の10年は概ね77~79%、30年間の平均は75%であった。パンが17%、麺が8%であった。

2011年には米飯の割合が70%と減少が見られた。前年の2010年には77%、翌年の2012年には76%である。2011年は、麺が前年の9%から14%に、パンが14%から16%へ増加した。

2) 主食の調理法 主食のパンはそのまま出されることが大半であり、麺は各種パスタ料理や焼きそばなどに調理されることが多い。米飯は、以下の3つの調理法別に分類した。

① **白飯** 白飯は1986年には38%、その後は、24~47%と推移しているが、とくに経年的な変遷は認められず、30年間の平均は35%であった。開学時には、献立に漬物が付けられたことがあり近年ではふりかけ類が付けられることがある。

② **味付け飯** 本稿における味付け飯とは、炊飯の際に調味料や具材を加えて炊いた場合、または炊飯後の白飯に味付けした具を混ぜる場合をさす。炊き込みご飯・混ぜご飯、オムライスと炒飯も含む。炒飯は、スープで炊いたご飯に、炒めた具材を混ぜる。オムライスの場合は、ケチャップや鶏肉・タマネギを炊飯器に入れて炊き上げ、皿に盛り付けてから各人が別添えの卵のシートをかぶせて仕上げる。味付け飯の割合は1986年に32%で、その後は34~14%と幅があるが、近年減少傾向にある。

③ **丼・カレー類** 白飯にカレーソースや、ハヤシソースをかける、または卵でとじた具材をのせるなどの丼ご飯をさす。この調理法の割合は、1986年は4%であり、2015年では16%になった。2015年までの平均は13%であった。

(2) 汁物

献立における汁物の有無と、その種類を図2に示した。和風の茶わん蒸しはすまし汁に、中国風の茶わん蒸しは中国風汁物に含めた。

汁物は1986年には献立の87%に加えられていたが、徐々にその割合は減少し、2013年には76%になった。

献立に汁物が増えられていた割合は、主食が米飯の場合の割合(白飯・味付け飯・丼・カレー類の割合の合計)とほぼ同調していた。2011年には米飯の実施回数が減少しており、汁物の割合も調査年度中最も少ない71%であった。

汁物の種類は、和風のすまし汁が減少する傾向にあった。

(3) 主菜

1) 主菜の主材料の種類 主菜に用いられた主材料の種類

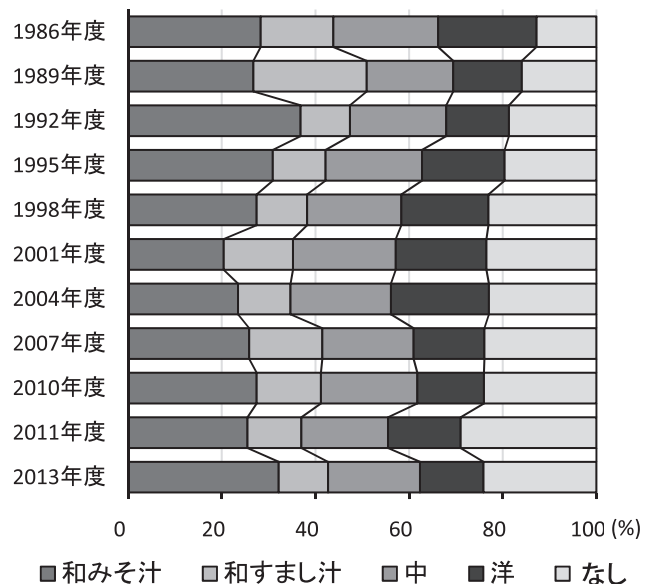


図2 汁物の種類

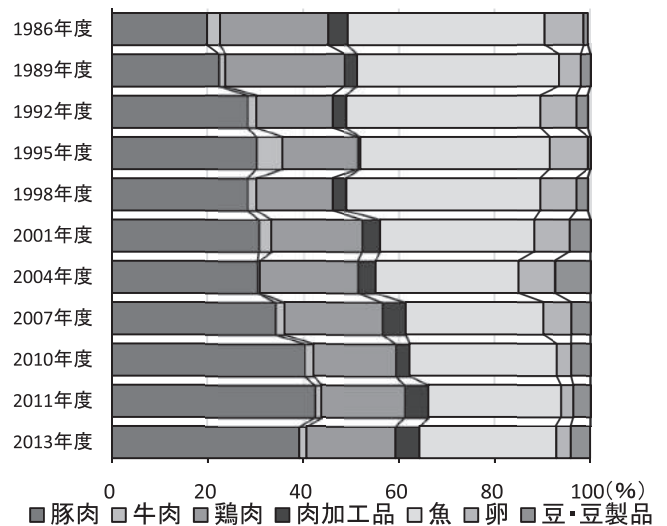


図3 主菜の主材料の種類

を図3に示した。

1986年には、肉49%、魚41%、卵8%、豆・豆製品1%の割合であったが、2010年になると肉62%、魚31%、卵3%、豆・豆製品4%となり、2015年では、肉69%、魚27%、卵2%、豆・豆製品3%となった。

30年間で、肉類の使用頻度は約1.4倍と高くなる傾向にあり、魚の割合は当初から比較すると7割以下に減少した。卵は、会食の献立の主菜に用いられる割合は減少した。

肉の種類は、鶏肉は17%~24%で、経年での変化は見られなかった。豚肉は、1986年には20%であったが、2015年には41%と約2倍の使用頻度となっていた。

魚の種類は、白身魚が最も多く、次いでサケ、サワラなどが多く用いられていた。イカやエビも用いられていたが、これらは数種を組み合わせられて用いられることが多

かった。魚の形状は冷凍の切り身が中心で、骨のある魚は見られなかった。

2) 主菜の調理法 主菜の調理法を和風・洋風・中国風に分類し、**図4**に示した。1986年の開学時には和風が47%、洋風が34%、中国風が20%であった。この割合は多少の変遷はあるものの、経年による大きな変動は見られなかった。しかし2011年は和風の割合が38%と減少し、同年の洋風は36%、中国風が25%と増加した。2012年には和風が46%とそれまでの割合と同率になっていた。この数値の変動は、主食が米飯の割合の変動と同調していると考えられる。

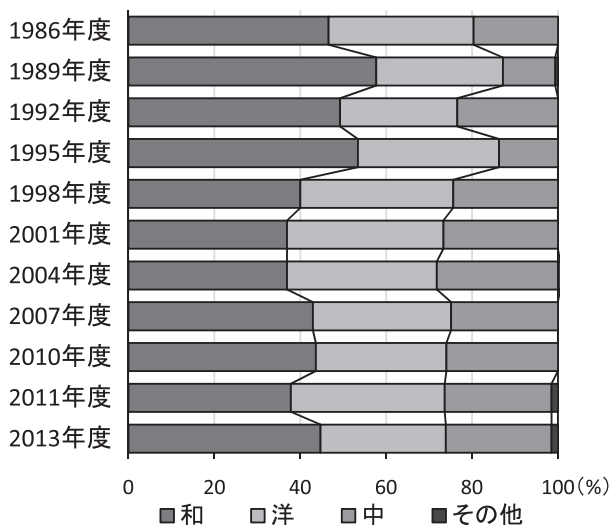


図4 主菜の調理法

(4) 副菜・デザート

本稿では、主菜とは別の器に盛られた料理を副菜とした。附属小学校の会食では、和風の副菜は小鉢に盛られる。洋風では平皿に盛られ、一つの皿に二つの料理が盛られることもあり、その場合はそれぞれを副菜1、副菜2とした。和風の副菜は、副菜1と数えた。

1日の献立に副菜が一つ加えられる場合、二つ加えられる場合、デザートが加えられる場合のそれぞれの平均個数を**図5**に示した。デザートには果実類・ゼリーやパバロアなどの菓子類・果実飲料・牛乳・乳製品・乳飲料などを含めた。

副菜とデザートの個数に関しては、経年変化は大きくは見られなかった。副菜1は、いずれの年も1日に0.9個か1個となっていた。副菜2は、最も多い1995年には0.7個、最も少ない1989年には0.2個であった。デザートは、平均0.7個が付けられており、最も少ない1998年には0.6個、最も多い2007年には0.9個であった。

IV. 考察

主食は、開学時より米飯が中心であり、その割合に大きな変化は認められなかった。しかし米飯の割合は、2011年には減少

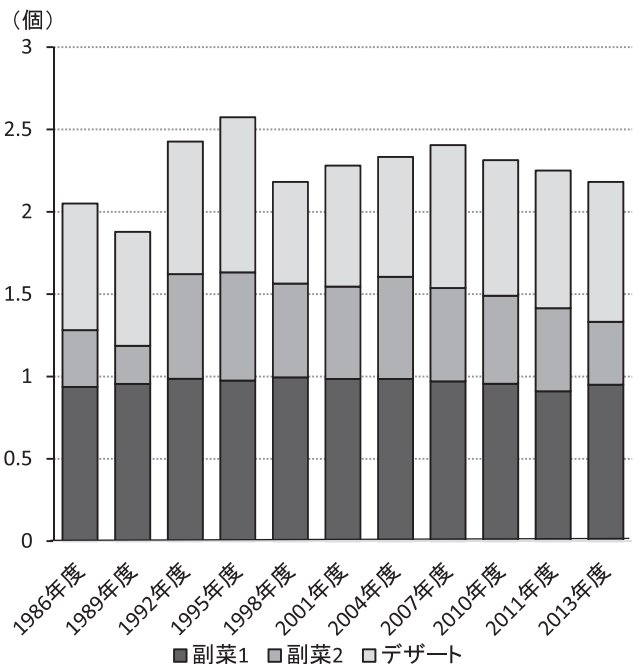


図5 副菜・デザートの1日平均数

傾向が認められた。

2011年3月には東日本大震災があり、その後の約1年間は、節電が徹底された。会食での炊飯は39台の炊飯器で行われる。炊飯器の炊飯時消費電力は平均176Wで、炊飯時間は約1時間である⁹⁾。電力量は、炊飯器1台につき176Whで、これを39台一度に稼働させると、約7kWhの電力量となる。このため2011年は、自主的な節電対策として、炊飯を伴う米飯の実施回数を減少させたものと思われる。

2011年の、主菜の調理法の傾向は、和風の割合が減少した。米飯と和風の主菜は密接な関係にあり、主食がパンや麺になると主菜の調理法が変化するのは自明なことといえよう。

近年の、主食の調理法の変化の特徴は、丼・カレー類の割合が増加していることである。

和風の献立では、米飯は基本的には白飯で、ご飯を食べ、それが口に残っている内に、汁かおかずを食べる。米飯と、塩分などの味のある汁やおかずが、口の中で混ぜ合わされる。この食べ方は口中調味とも称される。口中調味は料理ごとの味を感じ、自分の好みで味を調整できるのが特徴で、複雑な味を感じることができ、日本人の繊細な味覚を育てていると考えられている¹¹⁾。口中調味のためには、米飯と汁、またはおかずを交互に食べ進む必要があり、これは日本料理のマナーの一つともされている。

近年、家庭でもこの口中調味が実施されない場合が増加し、おかずがあるにも関わらず、食事の最後に白飯のみが残され、ふりかけなどが無いとご飯が食べられない場合もあるという。会食でも白飯が残菜となる傾向が増加している。

丼・カレー類は、意識せずとも白飯と主菜が同時に摂れ、口

中調味に慣れていなくても白飯が食べやすい。また、会食には“リクエスト献立”があり、丼・カレー類と味付け飯が選ばれることが多い。さらに土曜日の献立は、帰宅時間が考慮され、会食を速やかに済ませる必要から、丼・カレー類と味付け飯などの簡便な献立となっている。

主菜に関しては、調理法は未だ和風が多いものの、食材は魚から肉へと、大きく変化していた。主な要因は、食材の価格である。魚の価格は高騰傾向にあり、骨のない切り身の魚種は限られている。一方、肉類の価格は比較的安定し、形状も選択の余地があり、調理にも用いやすい。この傾向は家庭でも同様で、市販の調理品も肉を用いたものが多く、児童の嗜好が肉に偏りつつあることは否めない。

日本には様々な旬の魚と調理法があり、伝統的な食文化の一端を担ってきた。寿司が子供にも好まれるように、魚料理が若年層にも受け入れられる可能性は少なくない。魚種・調理法・頻度に関し、今後の会食での課題と考える。

会食の献立は、基本的には一汁二菜とされているが、二つ目の副菜・デザートなどが付けられる場合も多く、これらを加味すると、一汁三菜に近いものになっている。

附属小学校の開学時の主食における米飯の割合は70%に達していた。当時の一般的な学校給食の米飯実施率は40%¹²⁾で、これは炊飯施設が必要であること、米よりもパンの方が安価であった事が要因と思われる。2015年の、会食での米飯の割合は77%で、主菜の調理法は和風47%・洋風31%・中国風20%と、当初よりも洋風や中国風のおかずと組み合わせられるようになってきたことを示している。

2013年に和食は、「和食：日本人の伝統的食文化」として、ユネスコの無形文化遺産に登録された。特定の地域の料亭料理ではなく、日本人全体の食する普通の料理が、無形文化遺産とされたのである。さらに和食の特徴の一つとして、米飯を中心としたバランスの良い献立が挙げられている。

米飯の特徴は、和風・中国風・洋風のおかずに組み合わせやすい点である。明治期以降の日本人は、他国の料理を積極的に取り入れ、和洋折衷の献立とした。和洋折衷にすると食材や調

理法の幅が増え、栄養のバランスを取りやすくなる。

附属小学校では、早くから米飯に着目し、和風・中国風・洋風のおかずを組み合わせた会食を実施してきた。今後の会食の献立作成においては、和食の伝統を残しつつ、不足しがちな栄養素の拡充に配慮し、新たな調理法や食材を積極的に取り入れる必要があるといえよう。

附属小学校の会食についての教育的効果について、具体的な資料を見るには至らなかった。附属女子中学・高等学校の会食委員会が実施したアンケートの結果⁵⁾には「ご飯とみそ汁が温かくうれしい」と、全体の3分の1以上の生徒が答え、「栄養のバランスが良い」「後片付けの習慣が身についた」にも高い数字が見られた。附属小学校でも同様の効果があったことが推察できよう。今後は、附属小学校に於いても、教育的効果の検討の必要があると思われる。

謝辞

本稿の執筆に当たり、聖徳大学附属小学校には、多大なるご協力をいただきました。感謝してここに記します。

引用文献

- 1) 学校給食法（昭和29年六月三日法律第六十号）第1章 総則第2条（定義）
- 2) 小学館国語辞典編集部『日本国語大辞典』小学館
- 3) 道元著 大久保同舟編『道元禅師全集下巻』筑摩書房 1970
- 4) 聖徳大学附属小学校 www.seitoku.jp/shogaku/
- 5) 川並弘昭 篠原寛発行責任・栗山光夫編集『聖徳大学附属聖徳中学校・高等学校 10年の歩み』1994 68 69
- 6) 川並孝純編集『川並弘昭先生講話選集』学校法人東京聖徳学園2012 238
- 7) 読売新聞教育部 2015年11月10日
- 8) 熊倉功夫『日本料理の歴史』2007 吉川弘文館 68
- 9) (社)日本フードスペシャリスト協会編集『三訂 フードコーディネーター論』建帛社2013 27
- 10) 関東電気保安協会 炊飯時の電気使用量について www.kdh.or.jp/safe/energy_saving/.../rice_steamer.html
- 11) 村上亜由美・上島郁美・尾崎由美 「食事時における白飯、おかずの食べ方と偏食の関連性」福井大学教育地域紀要V（応用化学 家政学編）、46 2007 21
- 12) 経済再生本部「米に関する資料」 www.kantei.go.jp/jp/singi/keizaisaisei/bunka/.../siryou_1_1.pdf