

# サクサク食感顎を丈夫に

個性きざり!

## 諏訪地域の食 自校給食

諏訪地域は、市町村立の全44小中学校が各校内の調理室で作った出来だての昼食を提供する、自校式給食を採用している。県内10広域圏では唯一の取り組みだ。子どもたちになじみのあるレシピを手探りで考えたり、地元農家から採れた野菜の提供を受けたり…。物価高騰や児童数減少という逆境にあっても献立に工夫を凝らし、児童生徒の健康や食の豊かさを追求する栄養士や調理員を訪ねた。

(吉瀬 明彦)

鉄板にきざり敷き詰められ、こんがり焼き上がった無数のカタクチアイシ(いりこ)。1月14日午前10時半過ぎ、諏訪市四賀小学校の調理室のオーブンから、香ばしいだしにおいが漂った。

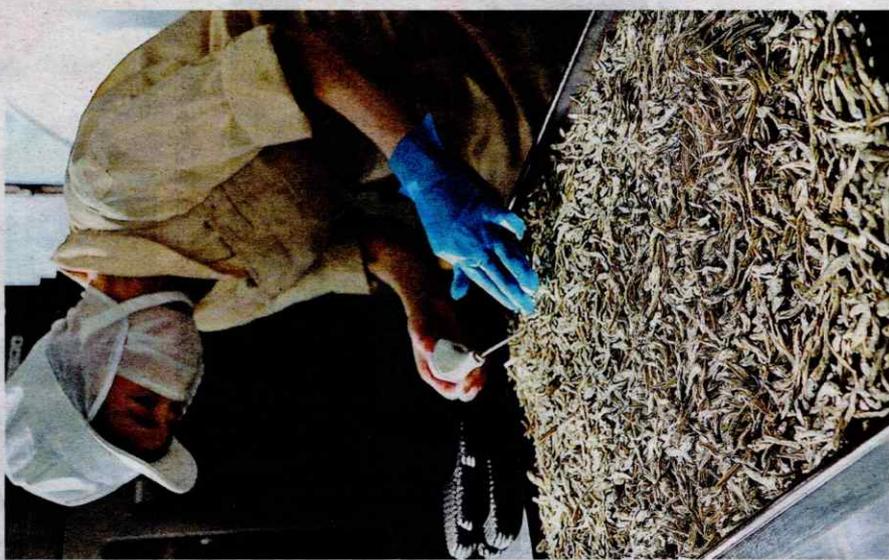
同小は2007年度から、いりこといった大豆を給食で毎週提供している。オーブンに入れて臭みを飛ばし、サ



いりこを頬張る児童ら。サクサクとした歯応えが人気だ

### 四賀小 (諏訪市)

## 歯の健康づくりにいりこ・いり豆毎週提供



オーブンでこんがり焼き上げたいりこ。満遍なく加熱できているか確認する

### この日の献立

缶から時計回りに、ヤニヨハ豚丼、マカロニサラダ、いりこみかん、わかめスープ  
1月14日



クツとした食感に仕上げる手のかげよだ。献立を担当して7年になる栄養職員の中村美穂さんは「卒業生からまた食べたいと言われたこともあります」と胸を張る。

いりこは170度で7分間オーブンに入れる。いり豆は朝から熱湯に1時間漬け、25分オーブンで焼き作業を2回繰り返す。1食当たり、いりこは7〜18匹ほど、いり豆は10粒前後。それぞれ週1回ずつ、全校児童と教職員計約280人分を用意する。

給食中の教室をのぞくと、子どもたちがいりこを頬張っていた。1年の中村天さん(7)は「入学するまでいりこになじみがなかったというが、「サクサクして、(給食に出る)魚の中でいちばん好き」。6年の米倉沙環さん

(12)は「今は食べるのが当たり前だけど、中学生になったらまた食べたいと思うかも」と名残惜しそうだ。

導入は05年度、文部科学省の方針を受け、諏訪市の余小中学校で歯や口の健康づくりを推進することになったことがきっかけ。当初は歯磨きに力を入れる取り組みだけだったが、歯並びの土台となる顎の発達を促そうと、いりこいり豆を取り入れた。東京・築地の老舗削り節専門店「和田久」から仕入れた全長5〜6センチのいりこが提供された時期もある。

いりこは以前、週2回提供していたが、近年は物価高で

仕入れ価格が4割ほど上昇。23年度以降はいり豆同様、週1回とし、仕入れ先を変更したり、全長3センチ程度と小ぶりのものを選んだりしつつ、「伝統」を守ってきた。

同小は、児童が歯磨き用の手鏡を持参したり、毎年全員が歯の写真を撮ったりする。22年度には、日本学校歯科医学会から最優秀の文部科学大臣賞を受けた。牛山さんによると、硬い物をかむと脳を刺激して集中力を高める効果もあるという。「物価高や将来の学校の統廃合があっても、いりこいり豆の給食が続いてほしい」。牛山さんはそう願っている。

### 「自校式」県内小中学校3割台

諏訪地域では市町村立小中学校のほか、県諏訪養護学校(富士見町)や市町村立の保育園全16園も、自校式給食を採用している。諏訪清陵高校付属中学校(諏訪市)は弁当持参などとなっている。

同地域では過去に、複数の学校を対象に給食センターなどで調理する「共同調理場方式」導入が浮上したものの、自校式存続を望む関係者の声を受け、立ち消えになったケースもあったという。

文部科学省の学校給食実施状況調査(2023年度)に

よると、県内の公立小学校346校のうち、自校式のよつな「単独調理場方式」を採用しているのは34.1%に当たる118校。公立中学校176校では30.1%に当たる53校となっている。小中学校とも、共同調理場方式が半数以上を占めている。

調査によると、全国の公立小学校で単独調理場方式を採用しているのは全体の46.4%。公立中学校では24.9%にとどまっている。

〈随時掲載します〉