

# 東京都の 学校給食

<http://www.togakkyu.or.jp>

編集・発行 公益財団法人東京都学校給食会

No.411 〒113-0021  
東京都文京区本駒込5-66-2

平成24年1月15日 TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099

- 1…平成24年新春を迎えて
- 2…美しく食べるために  
～口の発達のみかた～
- 4…東京都立中央図書館  
都立図書館の美味しい本シリーズ5
- 5…平成23年度東京都教育委員会表彰式  
(健康づくり功労) 開催
- 6…第62回全国学校給食研究協議大会開催  
第6回全国学校給食甲子園決勝大会開催

## 平成24年新春を迎えて

公益財団法人 東京都学校給食会  
理事長 菊地 和則

新年明けましておめでとうございます。

皆様には「がんばろう日本」という強固な意志で、新たな夢を抱いて新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

東日本大震災は未曾有の大災害をもたらし、年を越しても完全な学校給食が実施できない被災地の学校があります。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

3月11日の震災は、東京都学校給食会館でも利用者が十数人帰宅できなくなりました。当日は電気、ガス、水道が正常に供給されておりましたので、ご飯と味噌汁と若干の惣菜を提供できることが出来ました。ただ、燃料、毛布や非常食等の備えが不十分であった反省を踏まえ、多くの人に利用される会館の災害対策を万全にまいります。

また、震災による東京電力福島第一原子力発電所の事故により、食品に対する放射能汚染の危惧から、安全性について多くの問い合わせがありました。東京都学校給食会は少しでも不安を解消いただくため、基本方針として、3月11日以降に国内で収穫された原料を主原料とする物資については放射能の検査を随時実施しております。長期戦が予想されますが、今後も状況に応じて引き続き検査を実施してまいります。

昨年、国より「第二次食育推進基本計画」が策定され、平成23年度から27年度までの5年間について目標が定められました。

朝食を欠食する国民の割合を「子どもは現状値1.6%から目標値0%に、20歳代～30歳代男性は28.7%から15%以下」に減少させ、学校給食における地場産物を使用する割合を「現状値26.1%を目標値30%以上」に増加するよう定められました。

東京都学校給食会では、地場産物の供給を増やすことは困難な状況ですが、他県の地場産物を紹介し、提供できるか検討し、少しでも多く東京都の学校に供給できる体制を整えていきたいと考えております。

昨年4月1日に公益財団法人としてスタートしてまもなく1年が経ちます。昨年は給食会館の小研修室、情報展示コーナー、衛生検査室を床・空調設備を含め全面改修を行いました。各種研修等で快適に利用できる環境を整えましたので、是非多くの学校給食関係者が、ご利用いただきますようお願いいたします。

今年は食育の推進事業を一層充実し、「子どもたちの笑顔のため、いい汗かこう」を合言葉に、職員一同学校給食の発展に努めてまいります。

本年も皆様方の変わらぬご指導とご支援をお願い申し上げます。新春のご挨拶といたします。

## 美味しく食べるために ～口の発達のみかた～

日本歯科大学附属病院  
口腔介護・リハビリテーションセンター  
歯科医師 田村文誉

多くの子供たちにとって、給食は毎日の学校生活の中でとても楽しい時間でしょう。お友達や先生と一緒にワイワイ食べる、そんな給食を楽しみにして学校に通っている子供は多いのではないかと思います。子供によっては、家庭では食べないような食材やメニューのものでも、学校の給食に出てくると食べてしまう、そんなこともよく聞かれます。では、この「食べる」ために必要な歯や顎の発達、そして食べる機能（摂食・嚥下機能）はどのように成長していくのかみてみましょう。

人の栄養摂取機能には、哺乳機能と摂食・嚥下機能の2通りあります。赤ちゃんは生まれてすぐの時期には、哺乳機能で母乳やミルクを飲み、栄養を摂っています。やがて哺乳のための原始反射（哺乳反射）が消え、離乳食が始まり、少しずつ固形の食べ物を食べられるようになっていくのですが、これが食べる機能の始まりです。通常、1歳前までには咀嚼機能が獲得されますが、この頃ではまだ嘔むための奥の乳歯は生えていません。基本的な食べる機能は、幼児期までに獲得されます。個人差はありますが、一般に、3歳頃になると乳歯がすべて生えそろう、大人と同じような食べ物を、自分で食具を使って食べられるようになっていきます。しかし小学校の入学前、幼稚園や保育園に通っている頃では、いくら食べる機能がほぼ獲得されたといっても、まだ上手に食べられない子供もたくさんいます。この時期は、獲得した機能を上手にしていける「習熟期」の始まりでもあります。その後、小学校に入る頃に、大人の歯である永久歯への生え変わりが始まります。また永久歯が生えてくると時を同じくして、顎やのど（咽頭）の形態的な変化も著しくなります。まさに小学校時代は、給食を通して食べることの成長を育む大切な時期といえるでしょう。

では、小学校に入ってからの食べる機能の発達について順を追って見てみましょう。一般に、小学校に入学する6歳前後に、永久歯の萌出が始まります。は

じめは下の前歯から萌出が始まり、次いで奥歯、そして上の前歯、といった順番（下顎中切歯→下顎第一大臼歯→上顎第一大臼歯→上顎中切歯→下顎側切歯→上顎側切歯）が比較的多くみられます。しかし、その生える時期や順番にはかなりの個人差があります。また、前歯が生え変わるのと合わせて、上下の顎は前方、側方に大きく成長していきます。



乳歯列



上顎の乳歯列と口蓋

永久歯の上の前歯が生えてくるときに、両方の歯の間が離れて生えてくる（正中離解）ことや、ハの字になって生えてくることがあります。一時的なものであることが多く、あまり心配する必要はありません。なお、生え変わりの時は、前歯で大きなものや硬いものをかじり取ることが難しくなります。そうすると、口の奥に詰め込んだり、皿を持って口元でかき込むように食べたりすることが出てきます。また、舌を乳歯が抜けたところを出して飲み込む（嚥下する）癖がつくことがあります。

一番初めに生えてくる奥歯は「第一大臼歯」という歯です。別名「6歳臼歯」と呼ばれることもあります。この歯は、上下の歯の咬みあわせをしっかりと

ものにするために、重要な役割を持っている歯です。また、咀嚼力が最も強い歯とも言われています。生え始めは6歳頃ですが、7～8歳になると上下の第一大臼歯が完全に咬み合うので、咀嚼力が強くなり、それまで以上に硬いものでも食べられるようになっていきます。9歳～12歳にかけ、臼歯が大人の歯に生え変わります(下顎犬歯→上顎第一小臼歯→下顎第一小臼歯→上顎犬歯→上顎第二小臼歯→下顎第二小臼歯→下顎第二大臼歯→上顎第二大臼歯)が、前歯と同じく個人差があります。奥歯の生え変わりの初めの9歳頃では、乳歯の奥歯は歯根が吸収されてくるため、咀嚼の力は一時的にですが弱まります。また乳歯が抜けた後の歯がない時期では、今まで食べられていたものでもよく咀嚼できずに残してしまうことが出てくるかもしれません。あるいはあまり噛まずに丸のみしたり飲み物で流し込んでしまったり、逆にいつまでも口の中に溜めていて飲み込まなかったりすることもみられます。あまり噛まないことは、時に窒息を引き起こすことにも繋がるため、特に注意が必要でしょう。これらの食べ方がみられたら、歯の生え変わりや顎の成長による変化の影響かな?と考えてみる必要があるでしょう。このような食べ方をする子供の場合でも、一時的に食形態を軟らかくしたり、一口大にして食べやすくしたりといった工夫によって上手に食べられる場合が少なくありません。給食では、個々への対応は難しいかもしれませんが、時には柔軟な対応がで

きるとよいと思います。12歳頃になると、やがて奥歯の生え変わりも終わり、永久歯が生えそろういます。そして歯根が完全にできてくると、咀嚼力は前よりも一層強くなります。

これまで述べてきたように、歯の生え変わりは、食べる機能に大きな影響を及ぼしています。しかし、食べることに影響するのはこれらだけではありません。食べることに最も必要な要因、それは「食べる意欲」です。つまり、心が健康であり、食べたいという気持ちがなければ、いくらいい歯があっても、よい動きができたとしても、本当の意味での「食べる」ことにはつながらないのです。特に学校給食では、学校の中でその子供がどのように生活しているか、友達や先生とどのような関係なのか、これらによる影響は計り知れません。もちろん、家庭での生活リズムも大切です。習い事や夜更かしなどで就寝時間が遅くなり、朝起きられなくて朝ごはんを食べていないという子供が増えてきています。しかしこれでは、学校に登校しても給食までの間にお腹が空いてしまい、授業に身が入らないかもしれません。そしていざ給食の時間になっても空腹になりすぎて、かえってあまり食べられなくなったりすることもあるでしょう。人間関係や生活リズムの影響は、早食い、丸のみ、偏食、小食、拒食といった症状につながる可能性があります。さらに最近では、小学生の時から「やせ願望」がみられるようになってきました。そのため、意図的に食べない、といった子供も出てきています。これらの症状がみられたら、子供本人を叱るのではなく、その原因となっている事柄を読み取ってあげる配慮が必要です。

最後に、むし歯(う蝕)や歯肉の炎症(歯周病)があると、歯並びが悪くなる原因になります。もちろん、痛みなどによってよく噛めなくなり、食べられる量が減ってしまう可能性もあります。もっとも基本的なことですが、口腔内の環境を清潔に保ち、健康な歯と口を育てるために、給食後に歯磨きができる環境を整えることも大切です。給食の時間は「食べる」ことで終わるのではなく、口腔の管理を含めて考える時間になってきたらよいのではないのでしょうか。

学校給食を通じ、家庭と学校が一体になって、美味しく楽しく食べることを子供に伝えていけるとよいですね。



永久歯への交換期



上顎の永久歯の口蓋

写真提供:日本歯科大学付属病院小児歯科 白瀬敏臣先生

## 江戸の料理本

都立中央図書館 司書 吉田 和代

東京都立中央図書館特別文庫室では江戸時代から明治中期に出されたものを中心に約25万点の貴重資料を所蔵しています。中でも加賀豊三郎氏(1872-1944)旧蔵の「加賀文庫」に含まれる料理本は早くから研究者たちの注目を集め、多くの資料が複製や翻刻で出版されています。今回はその中からご紹介します。

これらの資料は特別文庫室で閲覧することができます。ご来館前にご一報ください。

江戸期に出版された料理本は200以上とも言われていますが、『料理物語』は江戸初期に刊行された最も古い料理専門書です。海の魚、磯草など7項目については材料と料理名を、汁、なますなど13項目については代表的な料理の作り方を説明しています。この編集方法はのちに出版される料理本に大きな影響を与えています。

『豆腐百珍』(天明2[1782]刊)、『鯨肉調味方』(天保3[1831] 近藤記念海事財団文庫蔵)のように、特定の食材について料理名や料理法を詳細に解説した料理本も出版されました。特に『豆腐百珍』については評判がよかつたらしく、その後『豆腐百珍続編』や『豆腐百珍余録』が刊行されたほか、『甘藷百珍』、『蒟蒻百珍』、『海鰻百珍』などの百珍ものが次々と刊行されました。

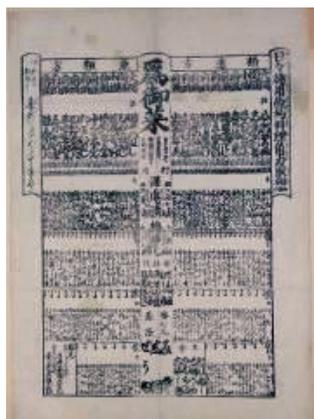
現代の料理本の出版ブームを彷彿とさせるような出版ぶりですが、何度も飢饉にあっている江戸らしく、飢饉を乗り越えるための指導書もあります。『日用助食竈の賑ひ』はその一つで、主に米とイモ類等を一緒に炊き込むなどによる米の節約方法が書かれています。



料理物語 寛永 20 (1648) 刊



日用助食竈の賑ひ 天保 4 (1833) 刊



日々徳用儉約料理角力取組 刊



化物大江山 安永 5 (1776) 刊

お菓子に関する本も出版されています。『菓子話船橋』(天保12[1841]刊)は深川佐賀町の船橋屋が店に伝わる菓子の製法を素人にも作れるようにと記したものです。船橋屋名物の練羊羹は「白大角豆四百目、唐三盆砂糖九百目、白角天二本半」と、現代のレシピの分量とは大分差があることが、目を引きます。

『日々徳用儉約料理角力取組』は料理名を1枚の相撲の番付形式で表した一覧表です。土俵の東西に相当する「精進方」「魚類方」のそれぞれの筆頭に「八はいどうふ」「めざしいわし」とあり、以下に並んでいる名前から庶民の日常的な惣菜を知ることができます。

江戸っ子に人気があった食べ物やうかがい知ることのできる資料として『うどんそば化物大江山』(恋川春町作)があります。黄表紙という文学の一種ですが、当時大流行していたそばを擬人化し、そば切りの一党がうどんの一党を退治するまでを描いています。かつお節、陳皮(蜜柑の皮を干したもの)、唐辛子、大根おろしという当時のそばの薬味を四天王に見立てています。



江戸・東京の歴史や文化を手軽に楽しみながら学ぶことができるウェブサイト「江戸・東京デジタルミュージアム」を公開しています。東京都立中央図書館特別文庫室の貴重な資料が、解説とともに画像で御覧になれます。ぜひご利用ください。



# 平成23年度東京都教育委員会表彰式 (健康づくり功労)開催

11月5日(土)東京都庁大会議場において、平成23年度東京都教育委員会表彰式(健康づくり功労)が開催されました。

この表彰は学校保健、学校安全及び学校給食に関し優れた功績があったものを、その功績をたたえて表彰することにより、学校保健等に関する積極的な活動を奨励し、東京都における健康教育等の普及と向上を図ることを目的としています。

学校給食分野の受賞者は以下の方々です。

## <健康づくり優秀学校>

豊島区立富士見台小学校

## <健康づくり功労者>

学校栄養職員

布施 嘉恵

江東区立越中島小学校

福田 幸子

豊島区立要小学校

岡野美智子

江戸川区立船堀第二小学校

調理職員

田代 隆

杉並区立泉南中学校

受賞された方々誠におめでとうございます。



## 第62回全国学校給食研究協議大会開催

平成23年11月8日(火)、9日(水)の2日間、広島県広島市において、第62回全国学校給食研究協議大会が開催されました。主題は「生きる力」を育む食育の推進と学校給食の充実～きちんと食べて体と頭を元気に!～でした。

大会1日目は、広島国際会議場にて、開会式の後、文部科学大臣表彰式が行われました。平成23年度は学校31校、共同調理場8調理場、個人18名、団体2団体が受賞しました。東京都の受賞校は次のとおりです。

〈学校〉

杉並区立杉並第九小学校

校長 福岡 勤

日野市立平山小学校

校長 五十嵐 俊子

表彰式後は、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課課長平下文康氏から「学校給食の役割と食育の推進について」と題して、説明がありました。

食育は生きる上での基本であり、家庭だけでなく、社会全体で取り組んでいく必要があり、その中でも学校が積極

的に取り組み、学校給食を通して子供たちに正しい食の知識を与えることが重要であること、その他、地場産物の活用促進、栄養教諭の配置の促進、学校給食における食に関する指導の充実等について話されました。

実践発表は、広島市立皆実小学校による「自主的・実践的に食生活を営んでいくことのできる児童の育成～学校教育全体で食育に取り組むことを通して～」と題して実践発表が行われました。

続いて「子どもの時からの生活習慣病対策～成長期の食習慣が次世代の健康を決める!?～」と題し、早稲田大学総合研究機構研究院教授・上級研究員福岡秀興先生による特別講演が行われました。

2日目は各研究主題に基づき、9分科会に分かれて協議されました。質疑応答等活発な意見交換が行われ、多くの参加者にとって実り多い大会となりました。

次期開催は平成24年11月15日(木)・16日(金)大分県大分市で開催される予定です。

## 第6回全国学校給食甲子園決勝大会開催

平成23年11月6日、女子栄養大学駒込キャンパスにおいて、第6回全国学校給食甲子園―地場産物を活かした我が校の自慢料理―(主催 特定非営利活動法人21世紀構想研究会)の決勝大会が開催されました。

今回は全国から過去最多の2,057校の応募があり、1次、2次、3次の書類選考を経て12校(給食センターを含む)が決勝大会に臨みました。



出場校は栄養教諭または学校栄養職員、調理員の2名1組で入賞献立を調理時間1時間の中で仕上げました。決勝大会で

は、「献立は決勝大会実施日までに学校給食として提供したことがあるもの」、「文部科学省学校給食摂取基準に準じていること」、「地場産物の特色を活かし、子どもが喜ぶ献立であること」などのルールの中で行われ、審査委員は、調理過程、地場産物がどのように活かされているか、また、見栄え、味などの観点から審査を行いました。



審査の結果は次のとおりです。

**優勝** 和歌山県和歌山市立名草(なぐさ)小学校

酢の物with鯖フライ、さつまいもの磯煮、紀州汁

**準優勝** 高知県大月町立大月中学校

**特定非営利活動法人21世紀構想研究会特別賞**

岐阜県海津市学校給食センター

**女子栄養大学特別賞**

香川県観音寺市大野原学校給食センター

優勝された和歌山県和歌山市立名草(なぐさ)小学校の土井登世さんは「自分たちの力を発揮できれば、とだけ思っていたのに、まさか」と言葉をつまらせ喜びを語られました。

優勝された、和歌山県和歌山市立名草(なぐさ)小学校はじめ、入賞された皆様おめでとうございました。

写真提供：全国学校給食甲子園事務局