

# 豆に親しむ子どもたちの食・農 そして豆育 2

東京農業大学名誉教授 夏秋啓子

## ●おやつに何を食べる？

アイス一辺倒だった夏から、秋冬になるとチョコレート、ビスケットやクッキー、スナック菓子など、様々なおやつに子どもたちの手が伸びるようだ。ヨーグルトや季節の果物を準備しているご家庭もある。しかし、お団子、お饅頭、羊羹などがおやつとして登場することは、あまり多くなさそうだ。あんまん、あんぱん、どら焼き、あるいは餡と生クリームを組み合わせたお菓子あたりが、子どもたちに親しまれる和菓子あるいは餡を使ったおやつというところかと思われる。

昭和の時代には、牡丹餅やおはぎが家庭で手作りされ、近所のお店でお茶請け用の和菓子を買ひ、お客様にはちょっと上等の羊羹をお出しし、どこかに旅行に行けばご当地和菓子がお土産になっていたことを思うと、大きな違いを感じる。しかし、子どもたちだって和菓子を食べる機会さえあれば、喜んで食べることを、東京農業大学稲花小学校（以下、農大稲花小）では経験している。

## ●お団子作りからスタート

前号の（1）でも記したように、私は2025年3月末までの6年間、2019年に新設された農大稲花小の初代校長として過ごした。男女共学、1学年72名の農大稲花小は東京農大の小学校として、東京農大の教育や研究の中心にある食や農に興味・関心をもち理解や共感できる子どもを育てることに力を注いでいる。それも、座学だけでなく、東京農大の様々な教育資源を活用しての体験学習を大切にする学校なのだ。

その中でも、豆そして和菓子に関わる体験教育も行っている、まず、2年生と3年生を対象にした「茶道体験」がある。東京農大茶道部の学生さんの協力で、小学校内の和室でお干菓子を味わい、お茶を味わうのだ。お干菓子を食べたことのない子どももいて、最初は「これって、砂糖なのかな」などの声も聞こえるが、甘さとお茶の渋さの両方を神妙に楽しむ様子が見られる人気

の体験型授業だ。中にはお抹茶に興味をもち、お家の方に和菓子を買ってもらって味わう子ども、お茶のお稽古をはじめたという子どももいたのはうれしい波及効果だ。また、2年生の終わりには、東京農大品加工技術センターの教授からお団子についての授業を受け、校友（東京農大の卒業生）にもご協力いただいた特製のお団子粉（米粉）を家庭に持ち帰る。家族とともにお団子作りの実習を行うためだ。教授の作ってくださった資料や動画を見ながらの取組となる。基本的にはお家の方と一緒にみたらし団子を作って味わい、その様子をレポートとして提出するのだが、レポートを読むと、春休みの時間を利用して、お団子の歴史を調べる子ども、餡を買ってきてお団子と一緒に食べる子どももいて、学習の発展がみられる。

### ●大福作りにチャレンジ

5年生は、「味かくの不思議」という授業の一環として、大福作りに取り組む。味覚だけでなく、日本の和食文化の一つである和菓子、その基本である「小豆餡」と「餅」の調理を通して理解を深めることを目的とする体験型の授業だ。茹でたり煮たりすることについて家庭科の授業ですでに学んでいる子どもたちは、意欲満々で家庭科室にやってくる。

授業のはじめに説明を受けた後、簡単に洗った小豆を鍋に入れ、水を加えて火にかける。子どもたちは、しわのばし水、びっくり水などの表現を聞いて興味津津のようだ。渋きりも、子どもたちにとっては新しい表現だ。先生方は熱いお湯を使う作業もあり気も遣うが、こういう時、子どもたちは意外に慎重。無事に小豆が煮あがり、最後に砂糖を加えるが、砂糖だけ、さらに塩を少し加えたところでの味の違いを確認していく。砂糖を入れると焦げやすくなることを教えてもらい、慎重に餡を練っていく。徐々に餡が煮あがってくる一方で、白玉粉で生地を作り、最後に、出来上がった小豆餡を包んで、大福の完成だ。

できあがった大福を、子どもたちは笑顔で実食する。準備をした栄養教諭も、担任団の先生方も、子どもたちと同じくうれしい気持ちだったにちがいない。

実は先生方からは、大福作りのほかにも、農大稲花小の正門脇に植えられている柏の葉を使って柏餅作りの提案もあったのだが、まだ実現していない。東京農大の教授による雑草の授業もあるので、よもぎを摘んでの草餅なども

良さそうだが、小学校でもそうそう和菓子ばかりを作っているわけにはいかないという実情もある。ただ、学校での体験で、子どもたちは小豆から餡ができていく様子を理解し、普段はあまり食べない（かもしれない）大福のおいしさも知ったことだろう。もしかすると、お家の方にその体験を話し、大福や和菓子を買ってもらうきっかけになるかもしれない。子どもたち、そしてその家族の嗜好や興味の範囲を広げることができたら、食育の効果のひとつとしてうれしいのだがどうだろうか。

### ●給食での取り組み

日本の小学校の98.8%でご飯、おかず、そしてミルクが提供される「完全給食」が実施されている。気になる給食費（食材費）は、近年、上昇している（学校給食に関する実態調査の結果について）とのことだが、多くの公立小学校では行政からの補助金があり、都内区立小学校では完全無償化も進んでいる。一方、給食を実施せず、毎日お弁当を作ってもたせる必要のある私立小学校もあり、たとえ給食があっても、給食についての補助が期待できない私立小学校では、保護者の経済的負担が少なくないという現状がある。

農大稲花小では、子どもたちの健全な成長や食育の観点から、保護者の理解を得て、毎日の完全給食を実施している（脚注1）。毎日、学校内の厨房（給食室）で委託業者（株式会社共立ソリューションズ）が調理して、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、おいしい状態のままの給食が教室に運ばれる。給食の時間を「食育」の一環として大切にしているので、栄養教諭（脚注2）を配置し、給食の時間には必ず献立や食材についての説明をして学ぶ機会としている。旬の食材の活用、郷土食、行事食、外国の料理などを取り入れる工夫をし、校友や産学連携企業の食材を使うこともある。給食の献立と給食日より毎月配信するほか1年生の保護者には、給食の試食会を実施しており、人気の行事である。

### ●給食の中の行事食と和菓子・和風デザート～豆の活用～

農大稲花小の給食では、ほぼ毎日、豆が登場する。食材として、味噌や醤油などの調味料として、豆は欠かせない。登場する豆の種類も多様だ。その中からまず、季節を感じる行事食や、和菓子・和風デザートで、豆を使ったものを、ご紹介させていただこう。

4月は入学式があり、可愛い1年生がやってくる。1学年ずつ進級した子どもたちがお兄さん、お姉さん気分になる新学期だ。農大稲花小では新入生も始業式の初日から、完全給食で、さらに6時間目まで授業がある。そんな4月には豆を使った和菓子・和風デザートとして、「よもぎもち」と「きびだんご」が提供される。「よもぎもち」は、白玉粉、上新粉、黒みつ、よもぎなどに加えて、豆製品、すなわち絹ごし豆腐が入っている。「きびだんご」は岡山県の郷土食の日のデザートとして登場するのだが、もちきびや白玉粉、きな粉に、これも絹ごし豆腐が加えてある。絹ごし豆腐によって食感をやわらかくし、たんぱく質を補うこともできるのだ。5月には、各種の果物と白玉の「白玉ポンチ」が提供されるが、この白玉にも絹ごし豆腐を加えている。

6月になると、まずは和風デザートとして炒り大豆、きな粉、黒砂糖から作られた「きなこタフィー」を味わう。そして、6月23日の沖縄慰霊の日には、沖縄県の郷土料理として、大豆水煮入りの「シシジュシー」、もやしと押し豆腐入りの「マーミナーチャンプルー」、「もずく汁」に加え、デザートとして豆乳と水煮白いんげん豆入りの「サーターアンダギー」が登場する（図1）。6月の入梅には、「入梅いわしのかば焼き」、「蒸し鶏とわかめの梅和え」、「アジサイゼリー」そして毎日飲む「牛乳」に加え、豚もも肉、大豆、油揚げなどの入った「呉汁」をいただく（図2）。また、6月末日には、夏越<sup>なごし</sup>の祓<sup>はらえ</sup>に因む和菓子「水無月」が登場し、その三角の形で子どもたちを驚かせる。子どもたちは三角形のういろは氷の見立てであること、赤い小豆は邪気を払う目的であることを学ぶ。7月の七夕給食には残念ながら豆は登場しないが、土用丑の日には、「うなぎのひつまぶし」に加えて、「かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮」が副菜の一つとなる。



図1 沖縄県の郷土料理  
マーミナーチャンプルー以外の沖縄の料理にも少しずつ豆製品を入れている。なお、マーミナーとはもやしのこと



図2 入梅の呉汁  
行事食も、食材の組み合わせで栄養的に安心な献立にするため、豆類は欠かせない

2学期は9月初日から始まるが、9月5日は農大稲花小の創立記念日だ。この日は、ささげ、うるちもち米を使った「お赤飯」でお祝いをする（図3）。また、十五夜の行事食として、9月半ばには白玉粉、上新粉、カボチャなどに加えて絹ごし豆腐のに入った「お月見団子」がデザートとなる。10月の十三夜豆名月には、水煮した白いんげん豆、サツマイモ、栗などで作ったお団子に素麺のいがをつけた「いが栗団子」を味わう。また30日にはハロウィンのお楽しみとして、同じく白いんげん豆やカボチャ、オーツミルクなどで作った「パンプキンパイ」がデザートになる。

11月の行事食はまず、七五三を「お赤飯」で祝う。子どもたちもご家族と一緒に七五三のお祝いをした話をしてくれるのが微笑ましい。また、農大稲花小の入学試験に合格し、お祝いにお赤飯を食べたという思い出を話してくれる子がいるのは、私立小学校の入学試験を突破した子どもならでは、だ。



図3 創立記念日のお赤飯  
創立記念日、七五三、卒業祝いなどで、お赤飯が登場する

### ●おこ汁をご存知ですか

12月、豆を使った最初の行事食は「おこ汁」だ（図4）。「事八日（ことよか）」にはなじみのない先生方や保護者も多く、私も給食でいただくまで意識したことはなかった。ごぼう、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、そして小豆の6種を入れるのが原則の「六質汁」ともいわれるお味噌汁で、子どもたちの健康や安全を願っていただく。なお、「おこ汁」は、2月にも提供される。民俗学的には「事八日」は2月8日と12月8日の年2回またはいずれかに行われるのが一般で、2月を事始め、12月を事納めとするが、地域によっては逆の時もあるとのことであった。こんな話も、給食時の解説で、子どもたち

は学んでいく。

豆を使ったデザートとして、12月に「菊芋ドーナツ」が登場したことがある。このデザートは東京農業大学の学生ベンチャー「農大市場（農大市場 東京農大発株式会社メルカード 学生ベンチャー企業）」が販売する東京農大にゆかりのある食材、菊芋（ヘリアンサス）を使ったもので、白いんげん豆と絹ごし豆腐が入っている。冬至の日は、「ん」のつく食べものということで、デザートも「ん」のつく黒糖小豆かんだ（図5）。

年が明けて1月、お正月をご家族とゆっくり過ごした子どもたちが登校してくる。鏡開きには、「お汁粉」がデザートとなる。小正月には「小豆ご飯」が、さらに、大寒には「小豆餡入りの甘酒まんじゅう」が、子どもたちを喜ばせる。甘酒入りのお饅頭なのは、一年で一番寒いという大寒の日は、甘酒の日ともされていることによる。



図4 おこと汁

この日は、古代米ごはん(黒米)、タラの包み焼き、かぶサラダ、りんご、そしておこと汁



図5 冬至

きんぴらごはん、柚子とさわらの幽庵焼き、キャベツ(かんらん)のり和え、カボチャ(なんぎん)入りのほうとう汁、黒糖小豆かん、そして「ん」が見つからないけれども牛乳

2月の豆といえば、まず節分だ。以前は恵方巻あるいは子どもたちが自分で巻くセルフ恵方巻を提供してきたが、2024年度は恵方巻をご家庭でも食べることを考えて、提供しなかった。しかし、デザートとして毎年「きなこ豆」を味わっている（図6）。炒り大豆にきな粉と黒砂糖をかけたものだ。このほか2月には、事八日の「おこと汁」も再登場する。小豆餡が入り、明日葉の粉で白玉粉を緑色にした「うぐいすもち」も2月になると登場し、春を待つ。

お雛様や桃の花を飾る農大稲花小の桃の節句のデザートは、イチゴ、リンゴ、桃（缶）、パイナップル（缶）に絹ごし豆腐入りの白玉が入った「三色白玉ポンチ」。カラフルで、華やかなデザートだ。そして、中学校に進学する6

年生の卒業を、「お赤飯」でお祝いし、1年間が終わる。2025年3月に卒業した子どもたちの多くは、お隣の東京農業大学第一高等学校中等部に進学し、時々小学校にも元気な顔を見せてくれているようだ。



図6 節分のお楽しみ  
恵方巻と毎年のお楽しみきなこ豆(2024年2月)。お汁はイワシのつみれ汁

### ●多様な行事食や和菓子・和風デザートを経験する

各家庭でも、子どもたちの食事の充実に関心を配る毎日だが、家庭で購入したり調理する食材や献立には限界もあろう。一方、学校給食では明確な目標をもって食材を選び、献立を考えていくので、子どもたちの食の体験を豊かにすることができる。行事食、また和菓子や和風のデザートについても、まず学校で体験し、興味をもった子どもたちが家族と一緒に味わいたいと思うようになれば、素敵なことではないだろうか。その中の多くに、様々な豆を使った料理やデザートが含まれているのは、ちょっと自慢してもよいかもしれない。

最近はおぜんざいとお汁粉の区別ができない大人がいたり、羊羹を食べたことがないという子どもがいたりするそうだ。餡を使った美しい和菓子やおいしい豆のお菓子は、日本文化の継続のためにも、大切にしていきたいと思っている。

一方、学校給食で取り上げるのは容易ではないものの、今後は豆を使ったフィリピンのデザート「ハロハロ」や、ベトナムのデザート「チェー」などが味わえたら、楽しいかと想像している。東南アジアには、豆を使ったデザートがいろいろあるからだ。また、沖縄のお月見で味わう小豆をまぶしたお餅「フチャギムチ」が給食に登場すれば、子どもたちの視野はさらに広がるので

はないかとも思っている。

農大稲花小の給食における豆を使った行事食、そして和菓子・和風デザートをご紹介したが、皆様にもお家でお豆を煮たり、季節にあった豆料理や和菓子を思い出して味わうきっかけにさせていただけたら幸いである。次号では、豆を使った郷土食や外国のメニューなどの給食をご紹介する予定である。(3)へ続く。

#### 脚注1 給食について

農大稲花小の「食育」は小学校ホームページでも公開し、在校生とその保護者だけでなく、受験生にも理解できるよう情報提供している（給食について | 東京農業大学稲花（とうか）小学校）。

#### 脚注2 栄養教諭とは

平成17年4月に制度が開始された栄養教諭は、栄養教諭普通免許状（専修、一種、二種）の取得が必要である。文部科学省「学校基本調査」（平成6年度5月1日現在）によると、全国で、6945人、うち東京都は86人が配置されているが、行政や学校の判断によるところもあり、すべての義務教育諸学校に配置されているわけではない。

#### 著者略歴

東京都生まれ、東京大学農学部農業生物学科卒業後、同大学院農学系研究科農業生物学専攻博士課程修了（農学博士）。1983年5月より2021年3月まで東京農業大学に勤務（現在名誉教授）。2019年4月より2025年3月まで東京農業大学稲花小学校校長として勤務。子どもの食と農や科学教育についての執筆や講演も行っている。

この間、日本学術会議連携会員、アジア植物病理学会連合副会長ほかを務め、現在 公益財団法人日本豆類協会理事ほか。