

ふなずしを漬けて残った飯を使った給食づくりを、大津市大平2丁目の福祉事業所「なないろ」が進めている。自閉症などで食事にこだわったり、偏食がちになったりする子どもたちに、健康に良い発酵食品を食べてもらいたい、という願いからだ。

大津の福祉事業所

「なないろ」は、知的障害や発達障害がある小学生から高校生の放課後サービスを提供している。現在24人が宿題や買い物の練習などに励む。学校の給食がない土曜日に、事業所を運営する大和幸子さん(52)が手作りの食事を給食としてふるまっている。

子どもたちの中には食事へのこだわりが強く、肉と炭水化物しか食べない子や野菜が苦手な子もいる。そのため、カレーや肉の炒め物など、子どもが食べやすいと思うメニューが多くなる。ただ、偏食で便秘に悩む子も多い。子どもの健康にとって良い食事を模索していた大和さんは、1月に参加した講演会で、発酵食品に健康効果があると聞き、ふなずしの飯のことが頭に浮かんだ。

滋賀大教育学部でふなずしを研究している久保加織教授によると、飯は一般的に食べずに捨てられることが多いが、1びんあたり数千万の乳酸菌などの微生物が含まれている。慶応大学医学部の伊藤裕教授は「発酵食品を食べることは腸内環境を良くすることにつながる」と話す。

2月、大和さんはふなずし店を営む知人に頼んで約1kgの飯を譲り受け、試作を開始。飯は食感はぼろぼろしていて、しょっぱく、鼻に抜けるような酸っぱい



大和幸子さんと、飯が入っている給食。大津市大平2丁目

子ども向けメニュー考案

独特なおいがする。そうした特徴を生かせないかとポン酢の代わりに飯としょうゆを混ぜて炒め物を作ったり、トマトのピザソースに飯を混ぜてみたりした。

6人の子どもたちが初めて飯を使った食事を試食したときのメニューはポテトサラダと鶏のからあげ、キャベツとひき肉の炒め物。全てに飯を混ぜた。

子どもたちは「おいしい」「もっと食べたい」と完食した。からあげはショウガで、ポテトサラダはマヨネーズで味付けしていたため、飯を混ぜてもおいが気にならなかったという。事業所で給食がない平日には、飯を混ぜたイチゴジャムと牛乳でつくったジュースを提供している。

大和さんは今後も新メニューを考案する予定だ。「ふなずしは滋賀伝統の食べ物。酢の物や酸味がある野菜などによく合う。廃棄してしまう飯が子どもたちの健康に役に立ち、地域の食文化の活性化にもつながってほしい」と話す。(奥令)

ふなずし



「飯」で健康給食