



令和8年7月1日

校長 富川 麗子

「なぜ？」が探究の入り口～給食の厨房で出会った「問い」～

給食の厨房から始まる問い

六月の初旬、本校の給食を毎日心を込めて、生徒たちに提供してくださっている富士見みらい館の厨房を見学させていただきました。手際よく動くスタッフの皆さんの姿、衛生管理の徹底、そして大きな調理機器が並ぶ広い空間。生徒たちのために丁寧に作られている給食。その現場を間近に見て、改めて給食への感謝と、調理という営みの奥深さを感じました。

厨房の中で、まず目を引いたのは、ガスの炎がどこにも見えないことでした。お聞きすると、この厨房ではガスを一切使わず、スチームと電気のみで加熱しているとのこと。安全性や衛生管理の観点から、その方式が選ばれているということでした。また、焦げることがないと。その話を聞いた日から、私の給食の味わい方が少しだけ変わりました。ぶりの照り煮をいただいた時、その身のしっとりとした柔らかさに、「ああ、これがスチームで丁寧に火を通した食感なのかもしれない」と気づき、ひと口ひと口がより美味しく感じられるようになったのです。

同じ材料で、なぜ違う結果？～ガスとスチームの対比実験～

「ガス調理とスチーム調理では、いったいどのように味や食感が違うのだろう」。そんな素朴な疑問が湧き上がり、私は週末、自宅の台所で小さな実験をしました。

用意したのは、鶏むね肉(120g)、塩、こしょう、それだけです。片方はフライパンとオリーブオイルを使ったガス焼き、もう片方はオーブン・レンジのスチーム機能を使い、同じ材料から二つの料理を作り比べました。

結果は、予想以上に鮮やかな違いでした。ガスで焼いた方は、こんがりとした焼き色とともに香ばしい香りが立ち、しっかりとした食感と濃いめの味わいがありました。一方、スチームで仕上げた方は、ふっくらとしてしっとりやわらかい。鶏肉本来の甘みがほんのりと感じられ、出来上がりの色が白く、穏やかな仕上がりでした。どちらが美味しいというわけではなく、それぞれに異なる「美味しさ」がある。同じ材料でも、熱の伝わり方ひとつで、こんなにも表情が変わるものかと、驚きとともに深い感動を覚えました。

「調理は科学」を実感する～身近な現象の中に隠れた原理～

「調理は科学だ」とよく言われます。今回の小さな実験を通じて、その言葉を改めて実感しました。ガス調理では、フライパンの表面温度が、中火で160～180℃という高温に達し、その強い熱が食材の表面に一気に働きかけます。この過程で、たんぱく質とアミノ酸が熱によって反応し、褐色の焼き色と香ばしさが生まれます。これを「メイラード反応」と呼びます。同時に、高温で水分が蒸発するため、素材の旨みが凝縮され、味が濃く感じられるのです。

一方、スチーム調理では、100℃近い水蒸気が食材をやさしく包み込みながら熱を伝えます。水分を外に逃がさず、素材の内側からゆっくりと火を通すため、たんぱく質の変化が穏やかに起こり、肉の繊維が断ち切られにくく、しっとりとした食感が保たれます。脂肪分も流れ出にくいいため、素材そのものの甘みと旨みがそのまま残るのです。

著名な料理研究家・辰巳芳子先生は、食と命のつながりを生涯にわたって探究され、「蒸す」という調理法を折に触れて大切にされている方です。先生の著書には蒸し料理の章が繰り返し登場し、野菜も鶏肉も「まとめて蒸しておく」という実践が紹介されています。先生が「材料が本来もっている味を最大限に引き出す」調理として蒸しものを位置付けていることは、まさに科学的にも理にかなっているといえるのではないかと思います。食は単なる栄養補給ではなく、いのちを養う営みである、という辰巳先生の言葉は、今回の実験を通して、私の心により深く刻まれました。

「なぜ？」は無限

そう考えると、お弁当のおかず、家庭の食卓、学校の給食、その全てに科学が宿っていることが分かります。次は、鮭や鯖などの魚で同じ比較をしてみたいと考えています。魚の場合、脂の種類（EPA・DHA等の不飽和脂肪酸）や水分量の違いが、熱の伝わり方にどのような影響を与えるのか、今から楽しみでなりません。

本校が大切にしている「九段探究プラン」は、こうした「身近なところにある問い」を育てる教育です。「なぜ」「どうして」という小さな疑問が、やがて深い学びへと育っていく。それは授業の中だけでなく、部活動中でも、給食を食べていても、日常のあらゆる場所に、探究の入口があるということです。

小学生の皆さんに伝えたいことがあります。「探究」とは、特別な場所でしか行えない難しいものではありません。「あれ?」「なぜだろう?」と思ったその時、もう探究は始まっています。

本校の生徒の皆さんには、授業での学びと日常の不思議をつなげる目を、ぜひ大切にしてほしいと思います。「魚と肉では、熱の伝わり方が違うのか」、「合唱の練習で立ち位置を変えて音の響きは変わるだろうか」、「リュックサック内の荷物配置によって、体感重量は変化するか」。こうした問いは、化学・物理・生物・家庭科、音楽あらゆる教科の学びとつながっています。そして、その問いに向き合う姿勢こそが、AI時代を生きる力の根っこになると、私は信じています。「豊かな心 知の創造 未来貢献」という本校の教育目標は、学校という空間を超えて、日常の中にも生きています。生徒の皆さんの「問い」を大切に、私自身、学び続けてまいります。保護者の皆様、地域の皆様、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

