



き ゆ う し よ く

〈特集〉「学校給食」想いがつまった「おいしい」のカタチ。

今日も元気に いただきます!

- お おくの人のおもいを
- い ろいろな食材で
- し ゃくを学びながら
- い ただきます!

この日みんなが
食べているのは!



「この日の神明小学校給食の献立」
ごはん、大アジの梅みそ焼き、豆腐とひじきの炒め煮、
かきたま汁、牛乳



コロナ禍での黙食は続いていますが、子どもたちの給食を待ちわびる気持ちは変わりません。

「温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに」をかなえる「自校給食」。給食室で、子どもたちのようすに合わせて作られる「おいしい」給食は、たくさんの人の手と想いからできています。

「おいしい」をカタチにしている「おもい」を伝えます。



お

い

し

い

岡谷市としての
おいしい

岡谷市の「自校給食」

岡谷市の学校給食は、全ての小中学校に栄養教諭・栄養士、調理員を配置し、それぞれの学校において市が直営で調理する「自校給食」で提供しています。

この「自校給食」は、子どもたちの心身の健全な発育・発達のための栄養バランスのとれた食事、個々の食物アレルギーにも対応した安全で安心な食事を提供することを可能にしています。また、「食育」を大切にし、郷土食、行事食を取り入れることによる食文化の継承や地産地消による地場産業の育成など、さまざまな役割を担っています。

岡谷市の学校給食は、毎日おいしく、安全・安心な給食を提供するために日々頑張ってくださいているたくさんの方々を支えられています。給食室の先生方、新鮮な食材を提供してくださいる生産者や納入業者、ごはん・パン・牛乳を製造・納品してくださいる業者、温かな後押しをしていただいている保護者等々の皆様に感謝しつつ、子どもたちの笑顔があふれる給食の時間となるように、今後も「自校給食」を続けていきたいと思えます。

岡谷市教育委員会

教育長 岩本博行

給食は、どのように作られているのかな？
「給食室」をのぞいてみよう！
神明小学校では約350食分調理するよ。

9:00 下ごしらえ

大量の食材を協力して下処理します



洗う

野菜は3つに分かれたシンクで3回洗います



切る



下味



アレルギー

個別のアレルギーを確認し、必要に応じて献立を変えます

8:30 スタート

毎朝新鮮な食材が届きます



配達

肉や魚は、指定した大きさに切り分けられて配達されます



工程確認

分担された作業工程を確認し効率よく進めます



検収

届いた食材が発注通りか、傷みがないかなどを確認します

保存食

全ての食材のサンプルをとり、でき上がった料理1食分と合わせて2週間保存します

手洗い



工程に応じて何回も手洗いをします

給食はこうやって作られているよ！



12:00 配缶

分量を量りながら手際よく分けていきます



配缶

12:15 給食開始

「いただきます！」とあいさつをして、給食当番が取りにきます



いただきます！

13:00 後片付け・ミーティング

洗いもの、後片付け、清掃と、翌日のミーティングをし、1日の業務終了です



片付け

16:00 業務終了

12:15 いただきます！



13:00 ごちそうさまでした



ごちそうさまでした！

毎日栄養のバランスがいい！

家で作れないものがあっていい！

パン・麺の日は好き

おいしい！！

給食の人ががんばって作ってくれて、感謝したい

毎日メニューが違う

ABCスープが好き



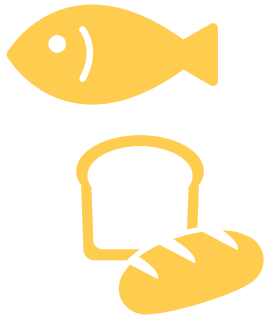
「自校給食を実施している小中学校には「給食室」があります。子どもの顔が見える校内で調理員さんが調理することで、子どもたちも給食室から聞こえる音や、おいしいそうなおいを感じ、作ってもらっている実感や感謝の気持ちが自然と生まれます。「いただきます！」と、給食当番が給食を受け取りに行くとき、「ごちそうさまでした！」と、空の食缶を下げるとき、栄養士の先生、調理員さんと交わす言葉は、さらに給食をおいしくすることでしょう。

おいしい

安全安心な学校給食のために

安全安心な給食を提供するために、作業工程ごとにゾーン分けをし、エプロンや履き物を変え、そのつど手洗いをするなど、徹底した衛生管理をしています。

食材に関しては、農林水産課の仲介などにより提携農家を増やし、旬の食材の使用、地産地消に取り組んでいます。市場からの購入では、産地や安全性、新鮮などを基準に良質な食材を慎重に選定し、市域全体での共同購入なども取り入れて仕入れコストを抑える工夫もしながら、安全安心な給食を届けられるよう日々取り組んでいます。



学校給食の食材費高騰への支援

岡谷市教育委員会では、物価高騰などによる市内小中学校の給食用食材の値上がりなどの影響が保護者の負担にならないよう、本年度の国の新型コロナウイルス対応地方創生臨時交付金を活用した支援策として、給食食材費の増額分（1人あたり10円分）を市が負担し、これまで通りの栄養バランスや量を保った学校給食を実施していきます。

調理員の

おもい

厳格な手洗い、ゾーン分けなど徹底した衛生管理のもとで調理している調理員さん。作業を分担してチームワークよく、わきあいあいと手際よく調理していきます。一緒に働いてくれる仲間も募集中です。

「おいしかったよ!」
と言ってもらえるのはげみに作っています。
山中香織さん



安全安心を心がけて愛情込めて作っています!
高林敦子さん

「おいしい!」
と言ってもらえるように愛情たっぷり込めて作っています。
仲澤よしゑさん

安全な給食を「おいしくなれ!」
と思いながら作っています。
上沼聖子さん

栄養士の

おもい

毎日の給食を通して「食」の知識・技能を身につけて欲しいと願っています。そのために生きた教材となつて生涯の食のモデルになるような、そして食べれば笑顔になる、そういう給食を心がけています。毎日の給食では苦手なものも出てきます。でも大人になつた時おいしいと感じることがあるかもしれません。給食は、いつかくるその時のための準備期間です。私たちの体は私たちが食べたものでできています。『食べることは生きること』今は食べることにたくさん興味を持ってほしいと思います。



岡谷市学校栄養士会 会長
湊小学校 栄養士 中村 憲子

11:00 火を通す

大きな回転釜と、かくはん棒で、まんべんなく火を通していきます



炒める



だし

献立に合わせて、かつお・昆布などからだしを取ります



温度確認

工程ごとに、75℃以上には達しているかを確認し、火がきちんと通っていることを確認します

11:50 仕上げ

おいしいタイミングで食べてもらえるように、時間に合わせて料理を仕上げます



仕上げ

温度確認

かきたま汁の卵を流す息もぴったり

鉄板3か所で測ります

子どもたちからのいつもおいしい給食をありがとう!



毎日貼り替えている食材のパネル



神明小学校 給食委員長
6年1組 松山ひまりさん

いつもおいしい給食をありがとうございます。食べることが好きなので給食委員になりました。低学年の給食のお世話をしたり、給食の食材の表を作る当番活動をしています。また、残食を減らすために、残ってしまった給食を写真に撮って貼り出す取り組みを計画中です。

き ゆ う し よ く し

中学校での食育

岡谷東部中学校

「岡谷市の食文化を大切に伝えたい」

岡谷東部中学校では、昨年10月、技術・家庭科の「日常食の調理と地域の食文化」という単元で、栄養教諭と、技術家庭科・情報担当教諭とが連携し、伝統産業である「味噌」についての授業を行いました。

岡谷市の味噌作りは、昭和30年頃に日本最大の生産量を誇り、現在でも9つの蔵が味噌作りを行っています。地元産の産物を身近に感じ、生活に取り入れ、改めて味噌について学んでほしい、という願いのもと、「給食で食べたい！信州味噌と岡谷の野菜を使った料理を考えよう」と題した授業で、一人一台与えられたタブレットを使って調べ学習をし、班ごとに共同編集をしながらそれぞれの研究をまとめました。

生徒たちは、味噌の歴史や栄養価、自校の給食での年間使用量を学んだほか、テーマに沿って自分たちで考えた料理を発表し、最後には「実際に給食で提供」というカリキュラムに本気で取り組みました。

実際の給食でおかわりをする友だち



岡谷東部中学校 栄養教諭 大槻 昌美

を見て、「嬉しかった」と安堵の表情を見せるなど、自分たちの学びの成果を「給食」という場で全校で味わえたことは、生徒たちにとって特別な体験になったことでしょう。また、「レシピが欲しい」という声上がるなど、この授業を通して「自分でも作ってみたい」という、「食」への意欲が生徒たちに広まったことも感じました。

昨年初めて試みた授業でしたが、今年も行う予定で、今後この活動が定着していくことを願っています。



授業の様子



実際の給食での味噌を使った献立：ねぎ味噌厚揚げ

食育を保育園から

成田保育園

保育園給食

「みんなで、おみそをつくったよ」

市内の保育園では、食育の一環として「ぼくもわたしもおかやっこ事業 みそ体験」と称した味噌作り体験をしています。味噌が、大豆、塩、こうじからできていること、発酵期間が必要なことなど、味噌ができるまでの工程を市内味噌業者から学んだ後、実際に手でこね、丸め、最後に上がった味噌を給食で食べることによって、味噌を五感全部を使って体験します。郷土の特産物である味噌に幼児期から親しみを持つきっかけとなり、子どもたちも楽しく学んでいます。



おいし

給食で人気の
かんたんレシピ

シルキーチャンネルで放送している
レシピの一部を紹介します!

栄養のバランスも考えられているので
ご家庭でもぜひ作ってみてください!

凍り豆腐のチーズ焼き



- 【材料】
(作りやすい分量)
・凍り豆腐 … 全形3枚
・長ネギまたは
青ネギ …… 60g
・しょうゆ …… 小さじ1
・マヨネーズ …… 50g
・とけるチーズ … 50g

【作り方】

- ①凍り豆腐は、ぬるま湯で戻し厚さ半分に切っ
てしぼる。オーブンを200℃に温める。
- ②長ネギはみじん切りにし、しょうゆ、マヨ
ネーズと混ぜる。
- ③凍り豆腐の上に②を塗り、とけるチーズを
のせて、オーブンで10分ほど焼く。フライ
パンで蒸し焼きでもよい。

スタミナ納豆



- 【材料】
(4人分)
・鶏ひき肉 …… 70g
・ごま油 …… 小さじ2
・にんにく …… 5g
・しょうが …… 8g
・長ネギ …… 50g

- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ … 小さじ1と1/2
- ・ひき割り納豆 …… 2パック
- ・ラー油 …… 小さじ1/2弱
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1

【作り方】

- ①ごま油で、みじん切りにした、にんにく、しょ
うが、長ネギと、ひき肉を炒める。
- ②砂糖、酒、しょうゆで味付けをする。
- ③納豆、めんつゆ、ラー油を加える。

食材
いろいろ

生産者さん
の声

土づくりこだわって
10種類以上の野菜を
作っています。子どもた
ちのために何かできないか
と思い、朝採った新鮮でお
いしい野菜を学校に届けて
います。地産地消がいいで
すね。おいしいと言っても
らせるのがうれしですし、
配達するとき、あいさつをし
てくれるのが励みになりま
す。子どもたちにはもちろ
ん、栄養士さん、調理員さ
んにも喜んでもらえる野菜
作りに、これからも取り組
んでいきたいと思えます。



岡谷市認定農業者
「相馬さんちのきゅうり」 相馬 晃さん

岡谷市の学校栄養士が、人気給食メニューのレシピを
シルキーチャンネルや、YouTubeで紹介しています。

今日も元気にいただきます
～おやかっ子給食レシピ～



こちらから
ご覧ください!



給食で
人気の
レシピを
紹介中!

問合せ

教育総務課 内線1216

岡谷市の自校給食はいかがだった
でしょうか。たくさんの方の想
いからできている「自校給食」は、子
どもたちを健やかに育て、岡谷市
の未来を作っています。
① おおくの人のおもいを
② いろいろな食材で
③ よくを学びながら
④ いただく
給食。いつもの食卓に活かすヒ
トもたくさんつまっています。
「食を見直すきっかけにしてみ
てはいかがでしょう。」