

特集

いただきます!ごちそうさま!

健やかなのとは、おいしい学校給食。

お昼まであと30分、給食室から届くいい香り…。

きょうの献立は?と想像するだけで、心ワクワク、お腹がぐう~。

栄養士の先生が工夫し、調理員さんたちが腕をふるい、

毎日心をこめて手作りしてくれる給食。

あなたが「おいしかったぁ!」と思いつく給食メニューは何ですか。

くじらの竜田揚げ、ありましたね~。びん牛乳とコッペパンは定番?!

ソフト麺は好きでしたか。

給食の記憶は、ほのぼのと今でも脳裏に刻まれています。

揚げパンは、今も子どもたちに人気と聞いて、うれし懐かし…

にわかに最近の給食への興味も津々。

そこで今回は、おかやの学校給食事情を特集します。

岡谷東部中 取材日のメニュー

ごはん、油揚げの肉詰め煮、ごま酢あえ、
ちからもち汁、牛乳

給食室のお仕事拝見!

普段は見る事ができない給食室のなか。どんなふう^に給食を作っているのでしょうか。上の原小の給食室を特別に見学させてもらいました。



ゆでる、揚げるなど



みそ汁のダシは煮干しでとりました



温度チェックも念入りに工程表にもしっかり記入



大きな回転鍋が大活躍



午後の給食室では、洗いの、調理器具の片付け、給食室清掃に引き続いて、翌日の予定を立てるミーティングも



野菜の下ごしらえ、材料を刻むなど

野菜のカット大量です!



手袋装着、エプロン交換、手洗いのタイミングも決めたとおりに徹底



調理作業終了



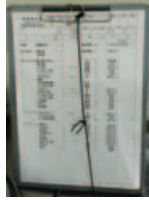
給食当番の児童が給食をとりに



野菜の下ごしらえ、材料を刻むなど



工程表の確認～準備開始



仕上げ



混ぜるのも力仕事



具たくさんみそ汁も完成。ここでも温度を計測します



できたてをクラスごとに分配。2時間以内で作り終わること、時間に遅れないことも使命!

この日のメニュー
ごはん
鶏肉と大豆の五目煮
ブロッコリーおかかあえ
みそ汁
牛乳



教室では…



子どもたちは…

「給食大好き」
「ぜんぶ食べるよ」「毎日おいしい」
「牛乳を最後に残すと、お腹がいっぱいになってしまうので、はじめに飲むようにしてる」
「嫌いなものも食べられるようになってきた」



「いただきます」大きな声が響きます!



栄養士の中村さんも教室でみんなとついに「ブロッコリーには、がんなどの病気から体を守るカロテン、ビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、お腹のなかを掃除する食物繊維のほか、カゼをひきにくくするビタミンC、血液を作る鉄分など、たくさんの栄養がつまっています。食べて元気な体を作りましょう!」と、その日のメニューを教材に毎日、献立のねらいを伝えるミニ食育講座も。



盛りつけもてきぱきと

学校給食Q&A

学校で給食のプロに聞きました!

上の原小 栄養士

岡谷市学校栄養士会会長 中村 憲子さん

給食時間をほっとする気持ちで迎えてほしいといつも考えていますが、指導の立場から、しっかりとこころを大切に、骨のある魚と子どもたちが好む副菜を組み合わせるなど、楽しさだけでなく、苦手でも、少しでも、挑戦してみようと思えるメニューを心がけています。素材の味、手作りの味を大切に、季節の行事と食との関わりや旬についても、折々に発信しています。



岡谷東部中 栄養教諭 大池由紀子さん

学校給食は学びの基盤。地域食材の入っている日は、放送で生徒に伝えたり、また給食だよりも、そうした情報を反映させています。郷土料理を学校から伝えていくことも必要なですね。子どもたちは、残さずきれいに食べられていますが、これからも、よりおいしく、安全で身体によいものを積極的に取り入れていきたいです。レシピの紹介などは家庭でも喜ばれています。



Q 学校給食の歴史って?

A 明治22年、山形県で、弁当を持参できない児童に、おにぎりなどを与えたのが始まりとされています。昭和になり国の施策として、全国へ広まってきました。戦時中は食糧不足で中断、戦後、アメリカやユニセフの支援で都市部から復活し、昭和27年4月からは、全国すべての小学校で給食が実施されました。これによって、パン食が日本に定着し、わたしたちの食生活を大きく変えたといわれています。

昭和50年代には、米飯給食も登場し、現在は週に3回程度と、給食の中心がごはんになりました。和食の促進に伴ってメニューも多彩に。

栄養バランスのとれたおいしい給食は、「飽食の時代」といわれる現在も、生きた教材として、重要視されています。



Q 「食育」とよく聞きますが、どのような教育なのですか?

A 食育は、健やかに生きるための基礎を培うこと。知識の教育、道徳、体育など、すべての学習のもとになると考えられています。「食育」という言葉が注目されている背景には、

社会環境の変化があります。女性の社会進出、少子化、核家族化、外食の一般化、欠食(朝食や間食、孤食など)により、家庭で「食に関する知識」「食を



選択する力」「正しい食習慣」を身につけることができるようになっていくこともあって、食生活を取り巻く問題に、学校、家庭、地域が連携して取り組み、子どもたちの食環境の改善に努めることが必要になりました。

健全な食生活を実現できる人間を育てることと合わせて、食を通じて地域を理解し尊重することや、失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することも重要とされています。

文部科学省では、栄養教諭※制度を推進し、郷土料理の取り込みや地場産物の活用なども進め、食に関する指導の充実に取り組んでいます。子どもたちは、自ら「食」について考え、さまざまな経験をすることで、食の知識とマナー、判断する力を身につけ、健やかな成長をめざします。

※栄養教諭

児童・生徒の発育や栄養状態の管理、栄養教育の推進のため新たに設けられた職種です。



Q 給食はどうして作っているの?

A 岡谷では、市内すべての小中学校に栄養士(栄養教諭)を配置し、それぞれ学校の給食室で給食を作る自校給食を実施していますが、全国的には近年「給食センター」などの共同調理場で集中調理し、各学校に配送するところが増えています。それは、効率がよく経費が軽減できると考えられているからです。県内でも、長野、松本、上田、飯田などで、この方式が採用されています。



Q 岡谷はなぜ手作り自校給食なの?

A 「輝く子どもの育成」は岡谷市の重点プロジェクト。給食の充実、子どもの心身の成長や健康の保持増進のうえで、はずせないものと考え、人と手間と経費を惜しまず、安心して食べられるおいしい給食の提供を推進しています。(※給食費は材料費のみの負担で、光熱費や人件費は市の費用でまかなわれています。)

温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに…は、おいしく食べる基本。手作りを徹底し、ちょっとしたいい時間に、ちょうどよく仕上げる丁寧さは給食室ならではといえます。学校で子どもたちが収穫した農作物や、地元で作られる旬の食材を取り入れることが



できるのも大きな魅力です。食物アレルギーの子どもや、行事や時間割の変更などの要望にも細やかに対応、先生の理解と協力が得られ、食に関する指導が教育活動全般にリンクします。調理員の作っている姿や過程が見えることで、親しみや感謝の気持ちを持つことができ、それがおいしさにつながり、作る人の思いをくみ取ることができます。作る側も、子どもたちの顔や反応がわかるので、愛情がこもります。

Q 食品の安全確保は?

A 安全な給食を提供するには、地域の農家との連携がいちばん。学校給食も、市農林水産課の仲介などにより農家との契約を少しずつ増やし、旬の食材の活用、地産地消に取り組んでいます。農家のみなさんには、顔の見える生産者として食育に携わってもらい、農業体験などへの協力もお願いしています。

市場からの購入では、産地や安全性、新鮮さを基準に良質な食材を慎重に選定し、さらには市域全体での共同購入なども取り入れて、仕入れコストの抑制を図っています。ごはん、パン、麺の納入業者への視察や指導を継続し、衛生管理とともに放射性物質検査なども実施、より適切な対応と啓発により、安全安心な給食を推進しています。



保育園給食もがんばっています!

今井保育園 栄養士 宮原 洋子さんより

保育園は、それぞれが小規模なこともあって、市内で統一献立を実施していますが、園の行事などによって、また子どもの体調などによっても、各園でメニューを変更したりしています。月例に合わせた食事、アレルギー食、宗教的タブーなど、個々にきめ細かな対応、自由がきくのも保育園給食の良さです。おやつも毎日手づくりを心がけています。



取材日のお昼ごはん。ちなみにこの日のおやつは「お好み焼き」でした

よい食習慣を食卓でも!

ただお腹を満たすだけのものではなく、愛情たっぷりに作られ、さまざまな食育の取り組みが進められている給食。バランスのよい食事が、心身を健康にするのももちろん、人間性を養うことにもつながっているのです。

食生活が、自然やいのちの恩恵のうえに成り立ち、食にかかわる多くの人びとの思いや活動によって支えられていることをあらためて感じました。わたしたちも、毎日の食卓を、感謝の心でおいしく、家族で楽しく囲みたいものです。