

みんな大好き「給食」

「ただきます!子どもたちの元気な声が教室に響いた。学校給食の取材のため、谷原小学校の1年生の教室を訪ねた。この日の献立は麦ごはん、牛乳、チキンチャップ、根菜のデミグラスソース煮、コンソメスープ。児童たちは笑顔でおかずをほおばり、どんどん食べ進めていく。

給食をしっかりと食べるため、最近では食べることに集中する時間「もぐもぐタイム」を設けている学校が多いが、この日は、もぐもぐタイムを待たずして完食する子も続出した。

1番最初に食べ終わった岡野海翔くんは「いつも完食している。給食は大好き」と、きれいになったお皿を見せてくれた。ごはんが好きだという風見琉雅くんは「給食はみんなで食べるから楽しい」と笑顔。たくさん児童に話を聞いたが、皆「給食が好き」と口を揃える。特に野菜が好きというから驚いた。その人気のヒミツはどこにあるのだろうか。



栄養教諭の先生に聞いた人気のヒミツ。

うちの給食は、ココがすごい!



谷原小学校栄養教諭 堀越さゆり先生

給食の人気のヒミツを探るため、市の給食献立を考えているうちの一人、栄養教諭の堀越小百合先生に市の給食の魅力や食育への取り組みを伺った。

学校に来る楽しみの一つに

近年、家庭での和食離れが増えてきているため、和食を中心に献立を考えているそうだ。特に魚を積極的に取り入れており、

子どもが好む味に仕上げ、食べやすく工夫している。「献立表を見てワクワクするような、給食が学校に来る楽しみの一つになれば」と話す。

ダシをしっかりと、塩分控えめ

「給食の汁物は、しっかりとダシをとっています」。市販の味噌汁の塩分濃度が1・0〜1・2割なのにに対し、当市の給食の味噌汁はなんと約半分の0・6割。カツオ節などを使いしっかりとダシをとる野菜をたくさん入れているため、薄味でも旨味を感じることができるとのこと。

調味料・食材にこだわる

「体に入るものなので、調味料は保存料や添加物を極力避けています」。給食に使う野菜も、なるべく地産産物や国内産の新鮮なものを使っているという。豚

肉や鶏肉も国産のものが中心だ。地元農家から旬の野菜を仕入れ、味噌汁に欠かせない味噌も地元産。「地元の農家さんも、子どもたちのために減農薬に配慮した野菜を作ってくれる」と感謝する。

五感を使った体験で「食育」

ソラマメを扱った食育の授業では、ソラマメの栄養や名前由来などを学んだ後、さやむきを体験。においや手触りを確かめ、最後に給食でゆでたソラマメを食べる。ほかにも、カツオ節削り体験やダシの味比べなど、五感を使った「食育」で、子どもたちの食への興味を引き出す取り組みを行っている。

また、毎月の献立に、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れており「食を通じて、ほかの地域や国に興味を持ってもらえたら」と期待を込める。

おいしい野菜を届けています!

市内で農業を営む秋田さん。1年を通じて給食にきゅうりを提供している。子どもたちの健康のため、減農薬に取り組み、有機質肥料を使うなど、安心安全な野菜づくりに努めている。秋田さんのきゅうりは食味が良く、鮮度が長持ちするのが長だ。「いつも子どもたちの食べる姿を思い浮かべながら収穫しています」。

あきた ひろみ 秋田 宏美さん



給食の大人気メニューをうちで作ってみよう!



鶏肉のレモン煮

鶏もも肉 切り身	60g × 4枚
塩	小さじ1
酒	小さじ1と1/3
片栗粉(衣用)	適宜
揚げ油	適宜
〜レモンだれ〜	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
レモン果汁	大さじ1と1/3

【作り方】

- 1 鶏肉に塩と酒で下味をつけ、表面に片栗粉をつける。
- 2 ①を油で揚げる。
- 3 レモンだれの調味料を合わせて加熱する。
- 4 ③に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 ②に④をかけて、できあがり。

のり酢和え



ほうれん草	130g (約 1/2 束)
もやし	100g (約 1/2 袋)
ツナ缶	60g (小1缶)
きざみのり	適量
A { しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでてから2〜3cmに切る。もやしもゆでる。
- 2 ツナ缶の油をきっておく。
- 3 ボウルに①、②を入れAを和える。
- 4 きざみのりを加えて器に盛る。