



# みんなだいすき！ 学校給食

## 食育の推進

### 「人」を「良」くする「食」

「食育」とは、食べ物の生産から食卓に並ぶまでの流れや、栄養・働きを知ること、食材や調理方法から食文化を知ることや、食生活のことなど、食事につながるさまざまな経験を通して「食」の大切さを学んだり、考えたりして、「食」に関する知識と「食」を選択する力を得ることをいいます。

### 食育への取り組み

給食センターでは、子どもたちや保護者、地域の方々に、給食を通して「食」の大切さを知ってもらうため、さまざまな取り組みを行っています。

#### 【食育だよりの発行】

今年度から毎月「食育だよりの」を発行し、小中学校で配布しています。朝ごはんの働きや食事のマナーなど、毎月「食」に関するさまざまな情報を提供しています。

#### 【学校や家庭、地域との連携】

P T A 試食会や地域の方々を対象とした給食センター見学会を実施し、学校や家庭、地域の方々と連携しながら、学校給食を通じた「食育」の推進を図っています。

#### 【学級訪問】

給食時間に栄養教諭が学級を訪問し、その日のメニューや食材の説明を行っています。また、担任の先生と協力し、「食」に関する授業を行い、子どもたちに「食」について考えるきっかけづくりをしています。



皆さんは小中学校時代の学校給食を覚えていますか。好きなメニューは何でしたか。

学校給食の始まりは、今から約120年前。山形県の私立忠愛小学校でおにぎり・焼き魚・漬け物といった昼食を、十分に食事をとれない子どもたちに与えたのが始まりと言われています。

現在の学校給食には「栄養」はもちろんのこと、食べる大切さを学んだり、地場産物の食材から地域を知るなど「食育」という考え方が浸透しています。

私たちが健康的に生きるための基本となる「食」。「食」の大切さを子どもたちに伝え、安全・安心でおいしい学校給食を提供する給食センターの取り組みを紹介します。



7月28日に実施した給食センター見学会。約30名の参加をいただき、給食センターの施設見学や給食ができるまでの行程などを紹介しました。



給食センターで発行している食育だよりの「らんちたいむ」



子どもたちの  
健やかな成長を支えるために

## 安全・安心 おいしい学校給食を

新ひだか町学校給食センター栄養教諭

佐藤 弥生 さん（平成19年4月1日赴任・写真㊟）  
宮地 沙和 さん（平成21年4月1日赴任・写真㊟）

### 1 「和」を大切にした献立

一汁二菜を基本として、子どもたちの成長期にふさわしい栄養バランスのとれた献立の作成を心がけています。現代は食の欧米化などで、家庭で和食を食べることが減ってきていますが、学校給食では、子どもたちに日本の素晴らしい食文化を知ってもらいたいので「和食」を大切にしています。和食は、主食のごはんを中心に、魚・海藻などの水産物や大豆・野菜などのおかずを加えることで、栄養バランスがとりやすくなっていますので、家庭でも多く食べてもらいたいです。

### 2 地産地消の推進

学校給食では、できるだけ新ひだか町でとれた新鮮な食材を使用し、地産地消に取り組んでいます。週3回メニューに登場する主食の米は、100%新ひだか町産の「ななつぼし」を使用しています。また、ミニトマトやイチゴなど、旬の野菜や果物のほか、ホエー豚、鮭、卵なども、できるだけ新ひだか町産のものを使用しています。

### 3 学校給食は「生きた教材」

給食時間に学級を訪問し、一緒に食事をしながら、その日の給食に使われている食材の栄養や働き、配膳の位置や食事の正しいマナーなど、子どもたちに「食」についてのさまざまな話をしています。また、新ひだか町産の食材を使った日には「らんちめ〜」というお便りを出して、その日使われた食材の産地などを紹介しています。学校給食そのものが「生きた教材」になるよう、教材としてふさわしい献立を考えながら、食べ物や食べること、食べ方など、子どもたちに「食」の大切さを伝えていきたいです。

### 4 おいしく食べてもらう工夫

偏食を防ぐために、子どもたちの嗜好を考え、味付けや調理方法を変えるなどの工夫をしています。例えば、ひじきの炒め煮では、隠し味にカレー粉を少し入れて、子どもたちの苦手な生臭さをとっています。苦手な食べ物もおいしく食べられるように、塩こうじや食べる七味など、流行している食品を取り入れています。

### 5 良い食事環境を

成長期の食生活や食事環境は、偏食を防いだり、食事のマナーを知るためにも、とても大切です。良い食事環境は、精神的に良い影響を与え、おいしさも増します。家庭では、家族そろって楽しく食事をとることを心がけましょう。

## 新ひだか町の学校給食

新ひだか町には、現在、6校の小学校と4校の中学校があり、そのすべての学校で給食が食べられています。子どもたちが毎日食べている給食は、給食センターで委託業者により調理されています。

**献立** 子どもたちの成長期の食事として、栄養バランスのとれた献立になっています。

- 主食** ごはんとパンと麺の日があります。
- ◆ごはん…米はすべて新ひだか町産の「ななつぼし」を使っています。  
白ごはん、麦ごはん、十八穀ごはん、竹の子ごはん、チキンライスなど
  - ◆パン……北海道産の小麦を使っています  
バターロールパン、豆パン、食パン、ナン、ココアパンなど
  - ◆麺……うどん、米粉うどん、ラーメン、スパゲティ、焼きそばなど

**おかず** 和・洋・中をバランスよくメニューに入れ、できるだけ新ひだか町産の食材を使っています。汁物、煮物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物、サラダなど

**飲み物** 牛乳  
今年度からアレルギーの対応として、希望者には牛乳の代わりに豆乳を出しています。

**栄養** 1日に必要な栄養量の約3分の1がとれるように考えています。

**給食費** 給食費はすべて食材費に使われています。施設の維持管理費や職員の人件費などは町から出しています。

【平成24年度の給食費】

	小学生	中学生
1食あたり	228.6円	274.1円
月額	3,620円	4,340円
年額	43,440円	52,080円

- 給食費は毎月忘れずに納めましょう
- 給食費の納入には、便利な口座振替をご利用下さい



## 学校給食を楽しくする取り組み

何が出るかな？  
【世界の料理】

今年度から月に一度、外国の料理を出しています。毎月違う国の料理で、8月22日には「ドイツ料理」として、ドイツの家庭でよく食べられているゲーヤッシュやソーセージを出しました。

何が出るかな？  
【行事食】

毎月、その月にあった「行事食」を出しています。二十間道路桜並木の見ごろだった5月7日には「お花見メニュー」として、お花見の定番「ジンギスカン」を出しました。

あなたはどっち？  
【セレクトメニュー】

年に一度、子どもたちにメニューを選択してもらいます。今年度は9月11日に実施しました。  
丼：A親子丼 Bマーボー丼  
デザート：Aピーチゼリー Bシークワーサータルト

# 給食ができるまで

子どもたちに給食が届くまでに、さまざまな行程があります。

献立を作成する

栄養教諭が献立を考えます。  
栄養バランスのとれたおいしいメニューを心がけています。

献立委員会

栄養教諭・給食センター職員・調理員の代表が集まり、献立を決定します。



食材の見積・発注

メニューに合わせて安全・安心に食べられる食材を選びます。食材の産地にもこだわり、できるだけ新ひだか町産の食材を使います。

食材の納入

食材が届きます。



食材の検査

注文したとおり食材が届いているかを確認します。

調理する

切る、混ぜる、焼く、揚げる、和えるなど担当に分かれて調理員がおいしく調理します。



各学校へ配送

11時30分ごろまでに、町内の各小中学校に給食が届けられます。



いただきます

給食当番が準備をして、「いただきます」



回収・洗浄・消毒

13時15分ごろ、給食センターに食器や食管、コンテナが回収されます。すべて洗って消毒・殺菌してから収納します。

## 家庭で取り組もう



毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本法」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。

毎月19日は、家族そろって楽しく食事をしながら「朝ごはんを食べないなどの不規則な食生活を送っていないか?」「食事の栄養バランスはかたよっていないか?」など、自分や家族の食生活について見直し、「食」について考えてみませんか。

## スポーツっ子を育てる！ 日ハム管理栄養士さんの食育セミナー



### 野球ごはん

講師 柄澤 紀 氏  
(北海道日本ハムファイターズ専属管理栄養士)

スポーツをする子どもの食事について、楽しく・わかりやすく説明していただきます。選手の食事エピソードもたくさんありますので、日ハムファンの方も、ぜひご参加下さい。

- とき 11月23日 (金)
- 開場 12時30分
- 開演 13時00分 (終了予定：15時00分)
- ところ 町公民館
- 定員 100名
- 参加料 無料
- 申込み 不要 ※ただし、席に限りがありますのでご了承下さい
- 問合せ先 町教育委員会管理課 ☎49-0088



今日の給食では、きゅうりの漬け物がお気に入り！

福井 陸斗 くん



いつも残さず、たくさん食べています！

中村 隼祐 くん



私はカレーが大好き！

佐々木 美月 さん



いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう！

館内 稜季 くん

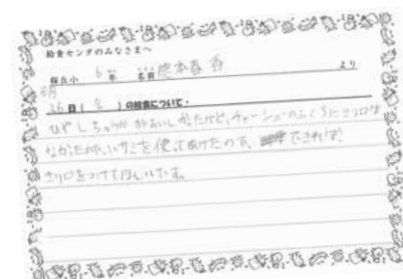


僕はラーメンが大好き！

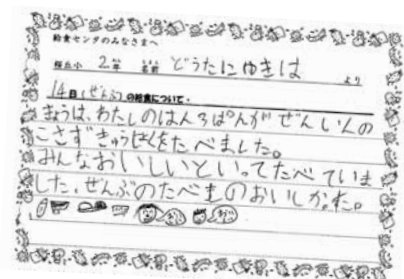
松田 啓倫 くん

## \*インタビュー\* 高静小学校5年3組 みんなの給食

\*手紙\*  
桜丘小学校



↑ 給食センターに寄せられた手紙 ↓



ツブは苦手だけど、カレーに入っていたらおいしく食べれます。

大野 晴香 さん