



おいしい給食と

お昼のチャイムが鳴ると、浮き立つ子どもたち。待ちに待った給食の時間です。今も昔も、学校生活の中で、給食の時間が一番好きだった、という方は多いのではないのでしょうか。

笑顔のために

吉田小学校の給食の時間を取材すると、子どもたちは、口いっぱい頬張る姿を見せてくれました。学校給食の現状や取組と、この笑顔を支える生産者・調理員・栄養教諭の皆さんの想いを紹介します。

問合せ

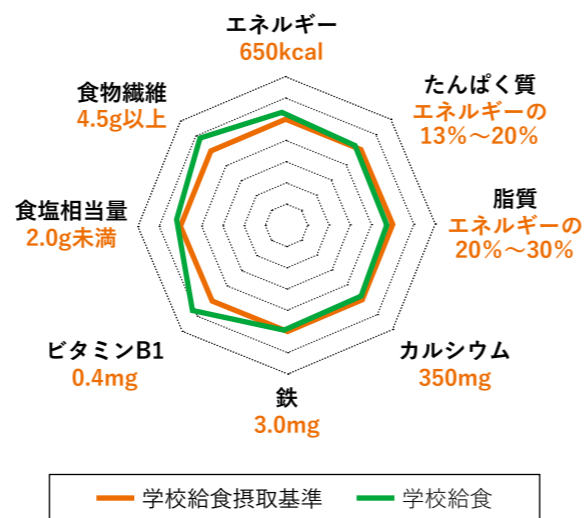
学校給食
共同調理場
(☎251-3561)

学校給食摂取基準

子どもたちの健康のために**望ましい栄養量**として、国が学校給食摂取基準を定めています。右図の数値は、主な栄養素について、小学校中学年の学校給食摂取基準(1食あたり)を表しています。チャートは、学校給食摂取基準と水戸市の学校給食(1か月平均)を比較しています。

学校給食の献立は、**季節の食材**を使ったり、**郷土料理**や**行事食**などを取り入れたりと、さまざまな工夫を凝らしながら作られています。普段の食事では摂取しにくい**豆類**、**海藻類**などを積極的に使用し、どの献立も、子どもたちに必要な栄養をバランス良く摂取できるように計算されています。

下で、ある日の献立について、使われている食材と主な栄養素を紹介します。



学校給食の現状

学校給食には食材料費のほか、光熱水費、人件費など、さまざまな費用がかかります。保護者の皆さんに負担していただく学校給食費は、一食あたり、小学校**240円**・中学校**250円**で、すべて学校給食の食材料費(年間約10億円)に充てられています。学校給食費は、平成17年度から変わっていません。しかし、近年物価の高騰が続く、学校給食を取巻く状況は厳しいものとなっています。市では、保護者の皆さんの負担を増やすことなく「学校給食摂取基準」(3ページ)を満たした、おいしい学校給食を提供できるように、下記のような**支援事業**を行っています。

生きた教材
学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよく含んだ**食事を提供する**とともに、**食に関する教材**としても重要な役割を担っています。地域の伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・消費などを学ぶことができる、「**生きた教材**」です。学校給食は、子どもたちが将来、**健康的な食生活を営むための道しるべ**となるのです。

令和4年度 学校給食費に対する市の支援事業と予算

学校給食における地場農産物の活用促進事業 地産地消と食育を推進するため、学校給食の食材料費の一部を市が負担するもの	6,000万円 (当初予算)
子育て応援学校給食支援事業 子育て家庭を支援するため、食材料費の一部を市が負担するもの	5,000万円 (当初予算・新規)
物価高騰に伴う学校給食支援事業 急激な物価高騰の中でも安定的に給食を提供するため、食材料費の一部を市が負担するもの	1億円 (6月補正予算)

これらの支援事業により、献立に使える**食材の選択肢**が増え、学校給食摂取基準を満たす献立を作りやすくなりました。また、栄養価おいしさにこだわった、バリエーション豊かな献立を提供できるようになりました。

【変化した献立の例】

- ぼんかんなどの果物や、ゼリーなどのデザート^{の提供が増えた}
- 充実した副菜の提供ができるようになった など

バリエーション豊かな献立



ごはん、牛乳、つくば鶏の甘辛焼き、いらともやしの和え物、がんもどきとこんにゃくの煮物

みとちゃん米パン、牛乳、ラザニア、イタリアンサラダ、ベジタブルスープ、お祝いいちごゼリー



ミニコッペパン、牛乳、スパゲッティミートソース、海藻サラダ、ぼんかん

カレーうどん(ソフトめん)、牛乳、大学いも、昆布和え

7月13日(水)の献立 ~「MITOごはん」の日~

- 梅昆布あえ**
水戸の特産、梅を細かくしたチップと野菜や塩昆布をあえています。
- みとちゃん餃子**
水戸市産豚肉、キャベツ、ニラ、ねぎのほか、餃子の皮の一部にも、水戸市産の米粉を使用しています。豚肉は、疲労回復や夏バテ予防に効果のある**ビタミンB1**を多く含みます。
- ごはん**
水戸市産の「コシヒカリ」を100%使用。栄養価を充足するために、**ビタミンB1・B2**を多く含む「強化米」が含まれています。



「MITOごはん」の日には、水戸市産の食材を使用した献立を提供しています。「MITOごはん」は毎月2回以上あり、納豆や「水戸の柔甘ねぎ」などが登場します。

- 牛乳**
茨城県産の生乳を100%使用。牛乳1本で、学校給食摂取基準の3分の2に相当する**約230mgのカルシウム**を摂取できます。
- 春雨スープ**
春雨、季節の野菜、鶏肉のほか、**鉄分を多く含む**小松菜やきくらげを使用した、中華風味のスープです。
学校給食では、1日の野菜の摂取目標量(350g以上)の約3分の1から2分の1の野菜を摂取できます。

学校給食のレシピ、 教えます！

学校給食に登場する人気のメニューを作ってみませんか？
学校給食ならではの食材も使って、栄養たっぷりの食事、
ご家庭でもお楽しみください。



ポークビーンズ

材料(4人分)と作り方

- 1 ジャがいも(中)2個は角切り、にんじん1/2本はいちょう切り、たまねぎ1個は薄切り、にんにく1片はみじん切りにする。
- 2 サラダ油小さじ1で、にんにく、豚こま肉100g、ベーコン30g、にんじん、たまねぎ、ジャがいもを炒め、野菜がかぶるくらいの水、トマト缶1缶、コンソメ顆粒小さじ1を加えて煮る。
- 3 煮えたら、大豆水煮60g、ケチャップ大さじ1、ウスターソース小さじ1、砂糖、塩各小さじ1/2、こしょう適量を入れて煮込む。
- 4 パセリ適量を振りかけ完成。



じゃこわかめふりかけ

材料(4人分)と作り方

- 1 みりん小さじ1、しょうゆ、酒、砂糖各小さじ2を煮たてておく。
- 2 カットわかめ2gを水で戻し、刻んだものをごま油小さじ1/2で炒める。
- 3 ちりめんじゃこ10g、かつお節10g、炒めたわかめを①に加え、混ぜ合わせて完成。



ビビンバの具

材料(4人分)と作り方

<肉炒め>

- 1 切干大根16gを水で戻す。
- 2 サラダ油小さじ1/2を熱し、すりおろした少量のにんにく、しょうが、千切りの牛肉200gを加えて炒める。
- 3 水を切った①を加えて炒める。
- 4 砂糖、甜麺醤各小さじ1、豆板醤小さじ1/4、塩小さじ1/2、醤油大さじ1/2を加え、炒めて完成。

<ナムル>

- 1 2cm幅に切ったほうれん草1/2束、千切りにしたにんじん1/4本、もやし1/2袋をゆで、冷まして水気を切っておく。
- 2 ごま油、砂糖各小さじ1、しょうゆ、酢各大さじ1を合わせ、①に和える。
- 3 白いりごま大さじ1/2を振りかけ完成。

自信を持って「おいしいよ」って伝えたい



水戸の柔甘ねぎ 生産者
吉田 朋広さん

子どもたちに安心して食べてもらえるように、肥料や栽培環境にこだわって作っています。「水戸の柔甘ねぎ」は、名前のとおり柔らかく、辛みが少ないのが特徴です。驚く方もいるかもしれませんが、生で丸かじりをする方もいます。

我が家にも小学生の子どもがいるので、給食について話をすることがあります。自分が作った野菜を給食で食べてもらえるのがうれしいです。自信を持って「おいしいよ」って言える野菜。苦手な子もいるかもしれないけれど、一生懸命作っているの、ぜひ食べてほしいです。

水戸の柔甘ねぎを使用したシチュー▶



子どもたちの笑顔のおかげで頑張れる



吉田小学校 調理員
萩原 ふみ子さん

給食を作るうえで一番気を付けているのは、「安全に提供する」ということです。異物が混入しないように常に意識しています。給食室内には、さまざまな規則があり、手の洗い方や給食室内を動く際の動線も決められています。身に付けるエプロンの色も、作業工程によって変えなければなりません。

また、釜を混ぜる作業は全身を使います。大変な事も多いのですが、子どもたちが、給食室の前を通ったときに、「おいしかったよ」「完食できたよ！」と元気な声を聞かせてくれるのがうれしくて、また頑張ろうって思えるんです。

調理員の皆さん▶



エプロンの区分
調理 配食 配膳

食べることは、生きること



吉田小学校 栄養教諭
伊藤 結花さん

勉強、運動…何を頑張るにも、健康が一番大事。バランスよく食べることで、身体がつくられて、精神面の安定にもつながります。だから、おいしくて、栄養価を満たせる献立を作りたいんです。食べたいものだけを食べていても、味覚は育ちません。食べられるものが多ければ、食べる楽しみも多く、人生が豊かになることは確か。今のうちに、いろいろな食材に触れる機会を作ってあげたいです。

最近、子どもたちが休日に家で食べたメニューを分析して、足りない栄養素や、追加すると良い食材を考える授業を行いました。これは、子どもたちが大人になって自分で食材を選ぶときにも役立つ、大切な知識です。食べることは、生きることに直結する、生涯をとおして大切な営み。子どもたちが健康的な生活を送れるように食の面から支えたいです。 授業の様子▶



コロナ禍で、給食の時間は、全員が前を向いての「黙食」となりました。しかし、食べているときは、とびきりの笑顔を見せてくれる子どもたち。食事は、楽しい時間だということを改めて気づかされます。

学校給食をとおして、子どもたちが将来にわたって「食」をコントロールするための土台を作れるように支えていきます。そして、食事の喜びや楽しさを学び、笑顔あふれる食卓をご家庭にもつなげていきますように――。

これからも、未来をリードする子どもたちに、魅力あるおいしい学校給食を提供していきます。

給食だいすき！！
いっぱい食べるぞっ



「いただきます」を支えます