



特集

しっかり食べて げんきに育とう

—学校給食センターと食育—

毛呂山町の学校給食は、昨年開催された『第10回全国学校給食甲子園』で埼玉県代表として入賞しました。

学校給食センターでは、町立小・中学校に通う児童生徒の健やかな成長のため給食を作っています。また、子どもたちが食をとおして生きる力を養えるように「食育」にも取り組んでいます。この特集では、学校給食センターの取組と「食育」を考えます。

県内初のオール電化

現在の学校給食センターは、平成18年に県内初のオール電化方式を採用した施設として開所しました。オール電化では火を使わないため室温も上がらず、衛生的環境を維持することができ、電気料金の割引制度を活用できるため、運用のための維持費を減らすことができました。また二酸化炭素の排出が少ないため、地球環境にも優しいクリーンな施設として運用されています。

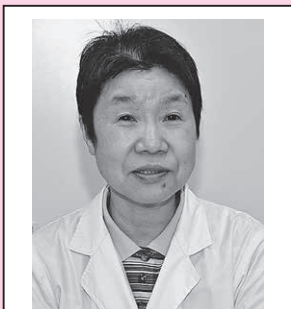
現在学校給食センターでは、子どもたちに安全で安心な給食をいとも届けられるように、衛生面、栄養管理面には、とりわけ注意を

払い調理などを行っています。また学校・家庭と緊密な連携を図ることで、児童生徒の健全な成長の助けとなるよう日々給食作りに取り組んでいます。

地産地消

学校給食センターでは、食材選びに対して工夫をしています。まず安全面を考慮し、品質が確かな材料を選び、材料の産地などを公表しています。そして、季節感のある食材をできる限り選び、また地元で採れた食材も使うように心がけています。地元で採れた食材を使うことで、児童生徒に地域を愛する心を養うことを目的としています。

学校給食センターでは、手間を惜まず丁寧に給食を作っています。例えば、カレーを出すときには、ルウをつくる事から始めています。また食材に関しては、季節感のあるものを選ぶようにし、なるべく加工品を使わないようにしています。何よりも給食を食べてくれる子どもたちの身体を第一に考え、給食を提供しています。



学校給食センター栄養士
三上 和美さん

祝 全国学校給食甲子園入賞

毛呂山きゅうりのパリパリ和え

農産物加工所で作られたパリパリとした食感のきゅうり漬けに、キャベツを和えて程よい味わいに仕上がっています。

鶏肉の桂木焼き

毛呂山町の特産品である『桂木ゆず』で作られた「ゆずジャム」で鶏肉を焼き上げたものです。



やぶさめ汁

毛呂山町で採れるだいこん、こまつな、ねぎと町内でとれた大豆を加工した豆腐・みそを使用するほか、流鏝馬の際にまかれる餅に見立てた「だまこ餅」を加えた汁物です。



給食の時間 (泉野小学校)

地産地消 ～生産者の声～

「地産地消」とは、「地域で生産された農産物を地域で消費する」、また「地域で必要とする農産物は地域で生産すること」です。地域でとれた新鮮で安全・安心な農産物を通じて、作る人、流通させる人、加工する人、販売する人、消費する人など各分野の皆さんが連携し、お互いの顔が見える関係を築いていく取り組みです。

おいしいお肉を食べて、丈夫に育ってください。児童生徒の皆さんには、食べ物を無駄にしないで、物を大切に作る心を養ってもらえれば嬉しく思います。



吉澤ファーム
吉澤 光春さん

野菜は季節感を感じることができ、好きな食材です。好き嫌いをせずに、旬の野菜をたくさん食べて、よく学びよく遊んで健康に育ってほしいと思います。



野菜の生産者
宮寺 賢信さん

卵は、栄養価が高い食べ物です。私の所では、鶏においしい餌を与え、おいしい卵をつくるように努めています。ぜひ毎日、卵を食べてほしいと思います。



有波田鶏園
波田 二三雄さん

楽しく食事をすることは

食に対する課題

近年の子どもたちの食に対する課題として「こ食」があげられています。「こ食」とは、ひとりで食べる「孤食」、自分の好きなものを各自が食べる「個食」、自分の好きな固定したメニューしか食べない「固食」、食べる量が少ない「小食」、パンやパスタなどの粉を使った主食を好む「粉食」のことを言います。このような食生活を続けることで、栄養バランスの偏りによる発育不全を起すほか、子どもたちの心の働きにも影響を及ぼすともいわれています。

食事の意味

食事をすることで食物からさまざまな栄養素などを摂取することは、生きるために必要な行為です。しかし食事は、単に生命を維持するために行われる行為ではありません。

せん。

食事をとおして、自分たちがさまざまな命によって生かされていることを知ることができます。そのことが分かれば食べ物を残してはいけないことが分かります。また、自分たちとは違う世代の人と食卓を囲めば、コミュニケーション能力やマナーを学ぶことができます。

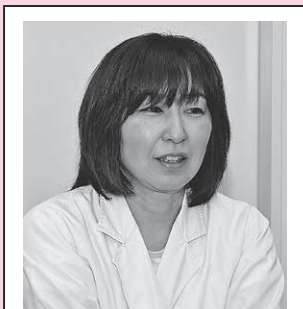
そして何より、楽しく食事をすることは、子どもたちの安定した心の発育にも役立つのです。

家庭での食事のサポート

そこで重要となってくるのが、「家庭での食事」です。

学校給食センターでは、家で楽しく食事をするために、子どもたちに給食を提供するほか、栄養に関する授業や調理実習などのさまざまな取組をとおして、家庭での食事のサポートをしています。

現在、スーパーや外食店に行けば、季節に関係なく色いろな食材に出会えます。そのため給食のメニューでは、「地域の旬の素材を使用する」ことを念頭に置いて考えています。地域を知り、旬を知ってもらうことで、自分たちが住んでいる町を理解し、興味を持ってもらいたいと考えています。また、各学校でさまざまな教室や実習を行っていますが、知ること、作ること、食べることをとおして「食事は楽しいんだ」ということを伝えていきたいと考えています。



学校給食センター管理栄養士
石井 知子さん



五平餅を焼く調理実習（川角小学校）



大豆の授業（光山小学校）

給食の人気メニューベスト3

ごはんメニュー

1	ごはん
2	わかめごはん
3	おにぎり

パンメニュー

1	ココア揚げパン
2	揚げパン
3	パン

めんメニュー

1	めん
2	ラーメン
3	うどん

飲み物メニュー

1	コーヒーミルク
2	いちごオレ
3	オレンジジュース

おかずメニュー

1	から揚げ
2	カレー
3	ハンバーグ

デザートメニュー

1	アイスクリーム
2	ケーキ
3	黒ごまプリン

※このアンケートは、平成27年10月に学校給食センターが、町立小学校6年生284人と町立中学校3年生267人を対象に実施したものです。

給食を食べるようになって…

お肉の脂身が食べられるようになりました



毛呂山小学校1年
小川 彰花さん

リンゴが食べられるようになった



毛呂山小学校1年
田村 優師くん

苦手だったキノコが食べられた



毛呂山小学校1年
成田 皓陽くん

いんげんが食べられるようになったよ



毛呂山小学校1年
樋口 ひなたさん

もろやま町観光大使の皆さんに思い出の給食メニューを聞きました



甘くて、おいしかったので「ココア揚げパン」が大好きでした。



瀬戸 大也さん



いっぱい食べてくれて、よく給食当番をしました。思い出の品は「コンビーフサンド」です。



奥山 裕次さん(サスケ) 北清水 雄太さん(サスケ)



「カレーうどん」が好きでしたね。給食は学校での一番好きな時間のひとつでした。



「ゆずすいとん」が好きでした。毛呂山のゆずが入っていておいしかった♡



根岸 愛さん

ココア揚げパン



材料（1人分）

コッペパン（1個）	40g
揚げ油	適宜
上白糖	9g
ピュアココア	1.5g

作り方

- ① 上白糖とココアをよく混ぜ合わせる。
- ② 200℃に熱した油でコッペパンを揚げる。
※油にパンが浮くので、箸で上から押えながら上下を裏返し、表面が少し硬くなるまで（1分程度）揚げる。
- ③ コッペパンを取り出して、さっと油を切り、熱いうちに①を全体にまぶしてできあがり。



お家で作ろう 人気の 簡単給食メニュー

学校給食センターでは、児童生徒のために大きな釜などを使って、たくさんの給食を作っていますが、なかには、お家で簡単に作れるメニューもあります。そこでお子さんに人気のある3品を紹介します。



豚玉毛丼の具



材料（1人分）

だし汁	17g	
しょうゆ	8g	
本みりん	0.2g	
三温糖	3.5g	
清酒	4g	
毛呂山豚肉肩 小間	40g	
玉ねぎ	40g	5mm幅半月切り
ゆず	0.7g	皮を千切り
糸みつば	4g	2cm長さに切る
鶏卵	40g	割ってほくす

作り方

- ① 鍋にだし汁、しょうゆ、本みりん、三温糖、酒を入れて火にかける。
- ② ①が煮立ったら、肉を入れる。
- ③ 肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて更に煮る。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、ゆず、糸みつばを加えてさっと混ぜ、鶏卵を表面全体を覆うように流し入れる。
- ⑤ 鶏卵が好みの固さになったら、できあがり。

マーボー豆腐



材料（1人分）

ごま油	1g	にんじん	12g	千切り	
にんにく	0.4g	みじん切り	水	35g	
根しょうが	0.4g	みじん切り	ポーク&チキン スープ	5g	
長ねぎ	12g	5ミリ小口切り	木綿豆腐	100g	さいの目切り
トウバンジャン	0.6g		しょうゆ	10g	
豚挽き肉	30g	肉に酒を振って おく	テンメンジャン	5g	
清酒	1g		三温糖	1.2g	
たけのこ水煮	18g	千切り	かたくり粉	1.8g	水溶き

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、にんにく、根しょうが、長ねぎ、トウバンジャンを焦がさないように弱火で炒める。良い香りがしてきたら火を強め、酒を振っておいた挽き肉を入れて炒める。
- ② 挽き肉に火が通ったら、にんじん、たけのこも炒め、水を加えて煮る。
- ③ にんじん、たけのこが軟らかくなったら、豆腐を入れ、調味料を加えて煮る。豆腐がくずれないように、ざっくりとかき混ぜながら火を通す。
- ④ 最後に、水溶きかたくり粉を流し入れ、とろみをつけてできあがり。



「おいしいね」の時間

家庭での食事の重要性

学校給食は、子どもたちの成長に必要なエネルギーや栄養素などを考えて作られています。しかし、子どもの成長のためには、給食だけでは十分ではありません。何よ

り各家庭での食事が大切になります。子どもが健やかに成長するために、食することは不可欠です。一般に幼児期は食習慣の基礎づくり、学童期は完成期、思春期は自立期と言われ、中学生までに成長に必要な栄養素や食に対する知識を習得する必要があります。

給食は教育の教材

子どもたちは給食で、健康のために必要な栄養素、食文化、生産者への感謝の気持ち、食べることの楽しさなど、様々なことを学んでいます。その学んだことを実際に活かせる場が家庭での食事なのです。

家庭において家族で一緒に食事をすることは、給食で学んだ知識を定着させるだけでなく、家族の絆を深めるための大切な時間です。



女子栄養大学
西村 早苗 准教授

女子栄養大学を卒業後、日本赤十字社医療センターの管理栄養士を経て、女子栄養大学栄養学部の専任講師となる。現在は、准教授として実践食事を専門としている。

す。一緒に楽しく食べるといっただけで人と人のつながりを学ぶ時間にもなります。

一緒に作って、食べよう

各家庭において時間など様々な制約があるものと推察されますが、ぜひ子どもと一緒に食事を作り、食べる時間を作ってもらいたいと思います。子どもにとって「よくできたね」とか「また頑張ろうね」、そして「おいしいね」と会話する時間は、何より生きるための意欲と知識を得られる貴重な時間になります。

子どもたちがいつまでも心身ともに健康な状態でいられるためには、家庭での食事が大切です。給食は、あくまでそのサポートの役割です。ぜひ子どもと向き合う時間を作ってください。



学校給食センターでは、申込みに応じて給食の試食を行っています。給食費（小学校用 230 円、中学校用 280 円）を添えて、学校給食センターまでお申し込みください。なお、実施人数などの詳細は、学校給食センターへお問い合わせください。

申・問 学校給食センター ☎ (294) 2242



子どもの食に関する相談など「食育」に関するお問い合わせは、保健センターまたはゆずの里保育園で行っています。栄養士がご相談をお受けしますので、事前にご連絡のうえ、来所してください。

申・問 保健センター ☎ (294) 5511、ゆずの里保育園 ☎ (294) 6066