

給食試食会

R1 6月26日(水)

育友会広報部:記



今年度も1年生の保護者の方を対象に、給食試食会が開催されました。

44名の保護者の方が参加され、学校給食を通して『食とは何か?』について知識を深めました。

まず始めに、給食の食材と献立について、栄養職員の矢橋先生からスライド形式で説明がありました。



【1食〇〇〇人分を調理する!】

本校では学校内で530人分の給食が調理されています。

もちろん『ごちそうさま』のあとは530人分の洗い物があるのですが、なんと食器は手洗いをしてから機械で洗浄していました!

530人分の食材の量にどよめきが起こる会場。しかし、それ以上に調理師さん達の手際よさに保護者のみなさんは感心していました。

(給食作りのビデオ鑑賞の様子より。)

【自分の『ちょうどいい』量って?】

ごはん食(兵庫県産)については週3.5回実施し、そうでない日はパン食です。

ごはん・パンの量は低学年・中学年・高学年の三段階で分けられ、それぞれの適量を提供しています。

ごはんについても、1年生は調理師さんが配膳し、量の管理をしています。



(映像はカレーのじゃがいも。)

パンの三段階(コッペパン編)



低学年 中学年 高学年

(画像イメージ)

適量を知るといことは、意外と難しいことではないでしょうか?好きな食べ物だと、ついつい食べ過ぎてしまう。嫌いな食べ物だと、食が進まない等、様々です。

学校給食ではその様な偏りを少なくするため、盛り付けサンプルを目安に、配膳がなされています。

お腹だけを満たす食事より、体が栄養で満たされる食事を目指したいですね。

出世魚のように大きくなるコッペパン。
子どもの成長が垣間見えます。

【おかずへのこだわり】

栄養バランスはもちろんのこと、旬の食材を使用し、『食』を通して四季を感じられるような給食作りに取り組んでいます。

だし汁は給食室で昆布、削り節、とりガラ、煮干しを一から取り、カレーなどのルウも小麦粉と油から作ります。

また、行事にちなんだ料理(行事食)や日本各地の郷土料理、外国の料理などを取り入れ、『食』を通して異文化を知る学びにつなげています。

このような【おかず作りへのこだわり】は、『子ども達の健康を第一に考えたこだわりであり、安心、安全な給食をおいしく食べてもらいたいという熱意の表れ』だと、実感しました。

『食』を通して、四季を感じたり、異文化を知るきっかけになったり、地産地消（尼崎いもを使った給食）で、尼崎のことをちょっと考えたり…様々な学びにつながっていきます。

ちなみに給食のメニューを考えて、児童の前に出てくるまでに2年間も費やすそうです。試行錯誤の後、できあがってきたメニュー。気になりますか？

保護者でさえ知らない料理が出ることもあります！（例えば ）
ぜひ献立表を見て、子どもに「どんな食べ物だった？」と聞いてみましょう。



孤食ってなに？

～「いただきます」の向こう側～

あいさつするのは当たり前！と思いたいところですが、実際のところ、そんな簡単なものではありません。核家族化、共働き世帯が増え、誰もいない家へ帰った時。大きな声で「ただいま！！」と言える子どもは、そう多くいないのではないのでしょうか。

朝、忙しく子どもと同じ時間にご飯を食べられない。あるいは、習い事で一家のだんらんを持ってない時、子どもは「いただきます！」と手を合わせてから、ご飯を食べているでしょうか？

あいさつというのは、相手がいるからこそ、するところもありますよね。

『孤食』という言葉に象徴されるように、独りで済ませる食事の向こう側では、やむを得ない事情があるとはいえ、心の空腹を満たすことまでは出来ません。

週に1度でもテレビを消して、家族そろって「いただきます！」で始まる食事。笑顔のこぼれる食卓は、体も心も満たしてくれます。

さあ、手を合わせて「いただきます！」 いっしょに言ってみませんか？



いよいよ 給食試食です！



☆今日の献立☆

ごはん
牛乳
はるまき
野菜炒め
焼きじゃがいも



学校給食っておいしい！

ごはんは温かくモチモチ、はるまきは皮がパリパリ！野菜炒めは低学年でも食べやすいように、食材が細かくカットされており、箸休めのはずの焼きじゃがいもが、シンプルながら箸が止まらないほど美味しかった。塩分は標準値以下なのに、全体的に味がしっかり付いていて感動した。

配膳時は「(量) 足りるかな？」と思ったが、牛乳200mlを半分飲み終えたところで、不覚にも腹八分目を超えてしまった。

～先生に聞いてみた～

りんごは黄色に決まっている！？

栄養職員の矢橋先生に「最近気になる事はありますか？」とお尋ねしたところ、「調理した状態の食材しか知らない児童がいることですね。」と答えて下さいました。例えば、りんご。りんごは赤い皮に包まれた球体で、その真ん中に円柱状のシんと種がある果実です。

これは誰もが知っていることですが、食卓に出されるりんごが、いつも『カットされた黄色いりんご』であったならば、子どもは調理される前の赤くて丸いりんごを知るチャンスがありません。

それは野菜、魚など、どの食材にも共通して言えることです。

元の形を知ってもらうために、矢橋先生から提案がありました。それは「夏休みを利用して、お子さんと買い物へ行き、いっしょに食材選びからして頂けたら嬉しいです。」とのこと。

食材の色、におい、手触りが、調理される過程でどう変わっていくのかを体験することによって、『食』に関する知識、興味、関心も深まっていきます。

嫌いだった食材も食べられるようになるかもしれません。

この夏休みはぜひ親子で『買い物、クッキング、団らん』を楽しんでみてくださいね。



【 最後に… 】

給食試食会を通して、改めて『食』の奥深さを感じました。世間は飽食の時代。有り余る食べ物を、好きなだけ手に入れることが出来ます。しかしながら、その一方で、ゴミ箱へいってしまう食品も同じくらいあるわけです。

その食材を生産してくれた人、鮮度を保ったまま運んでくれた人、調理してくれた人、たくさんの人が関わって、いま自分の口に入ることを忘れてはならないと思いました。

日頃、子ども達の体や、食べることを『心から楽しい！』と思えるような給食作りをして下さっている矢橋先生をはじめ、調理師さん達に、お礼を言いたいと思います。ありがとうございます！



本日の給食試食会は育友会・厚生部が主催・運営しました。会場設営、片付けはもちろん、配膳もして下さいました。大変有意義な会をありがとうございました！



【アレルギーをお持ちの児童の保護者様へ】

2期ごとに献立表を配布しています。献立表には材料、分量が記載されてありますので、特にアレルギーをお持ちのお子さんについては、十分にご確認ください。

学校給食では食物アレルギーについて、一部食品の除去食や、特定原材料の連絡などの対応（面談の上で検討）を行っています。

気になる事があれば、学校へご相談ください。