



苦手な物にも **トライ** しよう!



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.12.24

12月23日(木)で2学期の給食は終了しました。今月もどのクラスもよく食べていました。

栄養士として、おいしく食べてもらえることが、やりがいを感じる瞬間です。と、同時に「苦手だと思っていたけれど、食べてみたらおいしかった!」という言葉を聞くと、給食の意味や役割を改めて考えるきっかけになります。小学生のうちから、様々な味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。2022年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひトライしてみてくださいね!

お子さまは、家庭で苦手な食べ物が出たら、どんな反応をしていますか。全く手を付けない人もいるかもしれませんが、できるだけ、まずはひと口でよいので食べてみるように勧めてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていくこともあります。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手なものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。引き続き、3学期も、おいしい給食づくりに励んでまいります。

《12月6~10日、市全体で実施している給食残菜量調査がありました。》

本校の残菜量は約3~4%、牛乳は4~5%でした。昨年度と比較すると、残菜量は増えていました。この結果をもとに、献立計画を検討していきたいと思えます。ただ、食べ残しを減らすのは簡単。カレーやハンバーグなど人気の料理だけを出せば、きっと完食が続きます。しかし『食育』とはそんな単純な話ではないと思えます。子どもは毎日の食事で季節を感じたり、郷土の文化に触れたりします。だからこそ、きちんと考えて、子どもに給食を提供したいと思っています。小・中学校9年間で、2000食以上の「給食」を経験します。子どもたちにとってもかけがえのない体験となることを願っています。

《12月6日(月) に給食運営協議会を実施しました。》

当日は、保護者の代表の方々にご参加いただき、本校の給食に関して、校長・副校長・学務課保健給食係・委託給食会社の㈱レクトンの代表者と協議いたしました。貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。協議した内容の一部をご紹介します。

・(株)レクトンより 『安心・安全』な衛生管理について

履物・エプロン・調理器具の使いわけ、アレルギー対応の複数確認についての説明がありました。

・本校給食室チーフより

安心して美味しく食べられるよう、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるように、調理作業を進めています。

・学務課保健給食係より

毎日の給食調理、コロナ対応についてなど、子どもたちひとりひとりのことを考えて、丁寧に作業していることが確認できた。市議会では、必ず給食が話題にのぼる。アルコールを過信せず、手洗いの徹底が衛生管理の基本。食中毒を起こさないように注意してほしい。

・1年生保護者より 家では、工夫できず、見た目判断して食べないこともあるが、給食では食べている。

そら豆のさやむきは印象に残っている。家を出しても食べなかったのに、「そらまめくんのベッド」を読み、体験した後の給食では、美味しかったと食べてきたので、ありがたかった。

・2年生保護者より 美味しいと言って帰ってくる。うらやましい。まさかガトーショコラが、一から手作りだったとは驚き。

魚が嫌いだが、給食では美味しく食べていた。骨のとり方の指導はありがたい。

・3年生保護者より ダシが効いていて、素材の美味しさが出ている。野菜の歯応え、素材の味が残っていて、すごく美味しい。

メニューを家庭でも見ている、世界の国々の献立は自分でタブレットや本などで、料理を調べ、食に興味をもっている。

Q. 牛乳は、給食に外せないものなのか?

A. 成長期に必要なカルシウムの目標値をクリアするために、ほぼ毎日提供しています。カルシウムは、小魚等ほかの食品でも摂取もしていますが、毎日クリアするためには、予算上も考慮して、牛乳で摂取し補っているのが現状です。





1/24~1/30

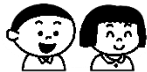


「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

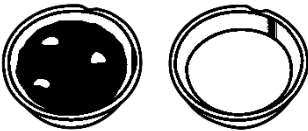
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地さまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

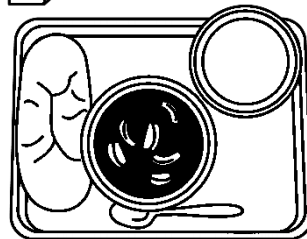


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

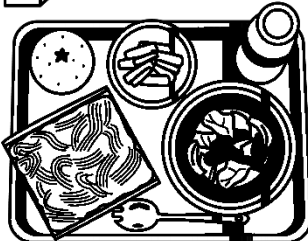
昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

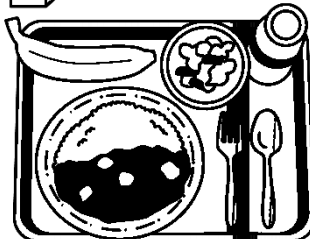
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフト麺（ソフトスパゲッティ式麺）が導入されました。牛乳は昭和33年から一部で供給され昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、様々な国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



3学期の給食は、1月12日（水）から始まります。

保護者の皆様には、給食着の洗濯・修繕やランチョンマットの用意など日頃より様々なご協力をいただき、ありがとうございます。3学期も引き続き、よろしくお願いいたします。

