

# School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校  
平成 27 年 3 月 23 日  
栄養教諭 足立愛美

この 1 年の給食では、そら豆のさやむきやとうもろこしの皮むきをはじめ、調理員の教室訪問、農業体験でお世話になった生産者の野菜を給食に使うこと、子どもたちの育てた野菜を給食で味わうこと、そして給食委員が考えた献立を提供したことなど、子どもたちが生産者や調理員、食材や給食そのものをより身近に感じられるように取り組んできました。普段食べている給食がどのように作られているのか、考えるきっかけにもなったのではないのでしょうか。

自分の食べるものに興味を持つことは、自分の食を考えるための第一歩になります。これからも食を楽しみながら、自分の食に向き合い、食の世界を広げていってほしいと思っています。



## 6 年生の卒業のお祝いに

卒業を控えた 6 年生に、給食室からバイキング給食のプレゼントをしました。バイキング給食は、献立表に載っている給食とは異なる特別メニューです。6 年間の給食のまとめとして、自分の食べる料理の、エネルギー計算も事前に行いました。



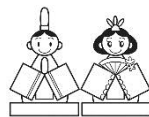
盛り付けの見本を示さなくても、一人ひとりが彩りを考えながら自分のお皿に美しく盛り付ける姿がとても印象的でした。自由におかわりができる時間も設定し、学校生活を共にした仲間や、先生との楽しい会食となりました。

6 年間で 3 人の栄養教諭が関わった給食、まさにさまざまな味に触れたことでしょう。これから自分で食を選択する機会が増えてくると思います。6 年間の給食をベースにして、食を楽しみながら、自らの食を築いていくことを願っています。

## 季節の行事の日

ひなまつりの献立を、3 月 2 日に出しました。「明日がひなまつりなのに、どうして今日がひなまつりのメニューなの？」と疑問に思った子どもがいたようです。

古くからある食文化を知ってほしい、そして食を通して季節を感じられるようになってほしいという思いから、八十八夜や、入梅、十五夜、冬至などの季節の行事の際に食べる食材や料理を、本校の給食にも積極的に取り入れています。しかし、これによって、かえってその料理が家庭と重複してしまうこともあるように感じています。ひなまつりの献立を前日に出したのは、3 月 3 日に、ちらしずしが昼、夜と連続にならないようにと意図がありました。給食では本来の日から前倒しにする、アレンジした料理を出すなどしていきます。家庭で行事食を食べる機会を大切にいただきたいと思います。



### ・・・給食食材の産地・・・

3 月 10 日 (火) 献立は右の「今月の給食から」参照  
たまねぎ・じゃがいも (北海道) にんじん・大根 (千葉)  
しょうが (高知) キャベツ (愛知) もやし (群馬)  
にんにく (青森) いちご (佐賀) 豚肉 (茨城)

## 今月の給食から

3 月 10 日 (火) 【トルティーヤ、豆と野菜のスープ、くきわかめの海藻サラダ、いちご】



今月は、給食委員会が全校を対象に行った「好きな給食アンケート」で上位になった料理が給食に登場しました。この日は、アンケートで第 2 位になった、くきわかめの海藻サラダでした。日頃、給食室にもこのサラダをまた出して！というお手紙がよく届きます。給食の定番メニューのカレーライスや揚げパンだけでなく、このような野菜料理も楽しみにしている子どもたちがいます。

給食室で料理ができあがってから、子どもたちが食べるまでには少し時間があります。給食室で野菜にドレッシングを和えると、野菜から水分が出て味が薄まってしまうほか、野菜のシャキシャキとした食感が失われるので、野菜とドレッシングを別々に出して、教室で配膳するときに和えるようにしています。このひと手間も、野菜をおいしく食べるひみつです。

### < くきわかめの海藻サラダ > 4 人分

だいこん 3~4cm	【ドレッシング】
きゅうり 1/2 本	しょうゆ・砂糖 各小さじ 2 強
にんじん 2cm	酢 小さじ 2 弱
海藻ミックス (乾) 3g	ごま油 小さじ 1 弱
くきわかめ 20g	塩、からし 少々
コーン缶 40g	白ごま 小さじ 1

1. 大根は短冊切り、きゅうりは半月切り、にんじんは千切りにしてゆでて、冷やしておく。
2. 海藻ミックスとくきわかめはもどしておく。
3. ドレッシングの材料を合わせ、1、2と合わせる。

※季節に応じて使う野菜を替えています。

※野菜やドレッシングは、給食では一度加熱していますが、ご家庭では必要に応じて加熱してください。