

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 4 月 23 日
栄養教諭 足立愛美

栄養教諭として着任いたしました、足立愛美と申します。昨年度まで都内の小学校で栄養士として勤務しておりました。子どもたちの笑顔を励みに、安全安心おいしい給食の提供、そして食の学びを深められるような給食時間を目指したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食について

<安全な給食>

給食は、安心安全であることが第一です。

食材の安全、調理の衛生上の安全、食物アレルギーのある子どもたちの安全。給食室だけでなく、食材納入業者や教職員と連携して食の安全に取り組んでいきます。

<栄養面について>

学校給食実施基準（文部科学省）に基づき、献立作成を行っています。栄養価だけでなく、食品構成にも配慮し、現代の食生活でなかなか摂りにくいと言われる豆類、芋類、海藻類なども積極的に献立に取り入れます。

<手作りにこだわって>

おかずや、デザートは給食室での手作りを基本にしています。カレーやシチューに使うルーは、小麦粉をバターで炒めて作ります。また、給食では、化学調味料やインスタントのだしは使用していません。削り節や昆布、鶏ガラなどを使って、だしをとっています。

<一人ひとりの食の世界を広げる>

旬の食材を取り入れた料理、季節の行事食、日本各地の郷土料理、そして世界の料理。さまざまな味に出会い、クラスの友だちと楽しい時間を過ごしながら、自分の食の世界を広げていってほしいと思います。

また、「パクパク通信」というおたよりを毎日クラスに配付しています。料理の盛り付け方や食器の置き方がわかるような写真と、その日の給食にかかわる食材や栄養の話を載せ、食の知識が深まるようにしています。

給食の食材に触れる体験学習型の授業や、たてわり給食なども行います。

マゴタチボード

雄飛の広場には、「マゴタチボード」と呼ばれるものがあります。これは、「マゴタチワヤサシイコニ」という 1 日のうちに摂取したい食品群の頭文字をとったものです。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| マ・・・まめ（豆・豆製品） | ヤ・・・やさい（野菜・果物類） |
| ゴ・・・ごま（種実類） | サ・・・さかな（魚・魚介類） |
| タ・・・たまご（卵類） | シ・・・しいたけ（きのこ類） |
| チ・・・ちーず（牛乳・乳製品） | イ・・・いも（芋類） |
| ワ・・・わかめ（海藻類） | コ・・・こめ（穀類） |
| | ニ・・・にく（肉類） |

マゴタチワヤサシイコニ、ご家庭でもぜひご活用ください！

今月の給食から

4 月 18 日（金）、1 年生の給食が始まりました。給食ボランティアの保護者の方のお手伝いをいただいたこともあり、配膳がとてもスムーズに行われていました。

1 年生には前日に、給食で使うざるやへらを見せながら話をし、給食を楽しみにしていてね、と伝えてありました。給食時間に教室にお邪魔すると、「今日は昨日のしゃもじ（へら）を使って作ったの？」「このパンは買ってきたの？」と、給食に興味津々でした。そして、「このパンおいしいね」「野菜のおかわりしたよ！」と、うれしい声をたくさん聞かせてくれました。



・・・給食食材の産地・・・

4 月 18 日（金）

【ツナドッグ グリーンサラダ ソイポタージュ】

- | | |
|------------|----------------|
| 玉ねぎ（佐賀） | ブロッコリー（愛知） |
| じゃがいも（鹿児島） | パセリ（千葉） |
| にんじん（徳島） | きゅうり（群馬） |
| キャベツ（千葉） | ベーコン（茨城・群馬・千葉） |



朝、その日の給食に使う食材の絵をマゴタチボードに貼りにいくと、登校してきた子どもたちが自然と集まり、お手伝いをしてくれます。前の日の給食の感想や、給食のメニューのリクエストも聞ける時間でもあり、着任して 1 か月の栄養教諭にとって、大事な時間の 1 つです。