



特集

# 給食の力

本市では、各小・中学校に栄養士と調理員を配置し、地元食材を多く取り入れ、学校ごとに特色ある献立を提供する「自校給食」を行っています。安全、安心でおいしい本市の学校給食が、今、大きく注目されています。

■問い合わせ先 教育総務課学校支援係  
☎0263⑤0280 内線3113

## 自校給食で地産地消を推進

「給食の先生」。本市の小・中学生がよく口にする言葉です。

市内の小・中学生は、給食当番の際に、給食室で実際の調理風景を目にし、栄養士や調理員と言葉を交わします。これはとても大切なことです。子供たちは、調理現場の大変さを知り、感謝の気持ちを抱きながら、出来たての給食を食べることができず。また、栄養士や調理員は、子供たちの声を直接聞けるので、献立や調理の工夫がしやすく、よりおいしい給食の提供に役立っています。この他にも、食物アレルギーへのきめ細やかな配慮や、学校行事などへの臨機応変な対応など、自校給食には大きな利点があります。

この自校給食を堅持するとともに、本市では、給食に地元産の食材を積極的に取り入れる「地産地消」を推進しています。主食では、週4回の米飯給食に、すべて市内産のコシヒカリを使用しています。また、主食以外でも、牛乳の原乳はすべて県内産を使用し、肉や野菜、果物にもできるだけ市内・県内産を取り入れています。この結果、野菜の約2分の1、果物の約3分の1が、市内・県



木曾平沢の伝統工芸士が丹精込めて仕上げた塗り箸。塩尻東小学校の地域食材の日に使用されました。木のぬくもりと漆の光沢に児童たちは大喜び。「大切に使用したい」との感想が出ました。

## 五感で味わう「地域食材の日」

内産となり、安全で安心な給食を提供しています。

本市では、給食を通じて地域の特色を理解したり、地域文化に触れたりする「食育」も積極的に推進しています。本年度は、全小・中学校で、食材をできるだけ市内産で賄う「地域食材の日」に取り組んでいます。

また、広報しおじり1月1日号の特集「子ども議会」における、木曾檜川小学校児童の提案に応え、木曾漆器の塗り箸を導入しました。各校の地域食材の日に合わせ、今後、全小・中学校で使用していきます。

こうした取り組みにより、子供たちは、五感で感じながら、学校給食を通じて地域への愛着や誇りを身に付けていきます。



## キムタクごはんのレシピ紹介

### 材料(4人分)

炊きたてごはん……………2合  
ベーコン……………4枚  
キムチ……………90グラム  
たくあん……………90グラム  
薄口しょうゆ……………小さじ2弱  
油……………少々

※ごはんは少し固めがお薦めです。  
※ベーコンは豚肉で、たくあんはつぼ漬けでも代用できます。

### 作り方

- ① キムチとたくあんを2センチ幅に、ベーコンを1センチ幅に切る。(キムチの汁は残しておく)
- ② フライパンに油を引き、ベーコンを炒める。
- ③ 刻んだキムチとたくあんを入れ、軽く炒める。(この時、キムチの汁も入れる)
- ④ 薄口しょうゆを加え、味を調える。
- ⑤ 温かいごはんに混ぜ込む。



動画サイトYouTubeでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。  
(URL) <http://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

市内の小・中学生から圧倒的な支持を受けるキムタクごはん。本市オリジナルの給食メニューです。2月に全国ネットのテレビ番組に取り上げられると、学校や給食関係者をはじめ全国から問い合わせが殺到し、今では、日本中の多くの学校で給食メニューとして提供されています。その人気の秘密は、ユニークなネーミングや、酸味と甘みなどが絶妙に絡み合う味加減ばかりではありません。まず、栄養のバランスが良いことが挙げられます。キムチに含まれるカプサイシンは、新陳代謝を高め、脂肪を燃焼させます。肉類にはビタミンB2なども豊富に含まれています。ビタミンB2は、体内でお米をしっかり燃焼させ、エネルギーに変える手助けをしています。また、家庭で気軽に作られることも、高い支持を得る理由の一つでしょう。実は、本市の学校給食メニューに

### 自校給食ならではの特色あるメニューがたくさん

全国に広がる塩尻発人気メニュー  
**キムタクごはん**  
今年の2月に、テレビ番組で紹介され、一躍注目を浴びた本市の学校給食メニュー「キムタクごはん」。その人気の秘密を探ります。



この日は、桔梗小学校でキムタクごはんが出されました。このクラスでは、「いただきます」の前に、各自が食べきれるように量を調整。キムタクごはんは、大盛りにする児童が並んでいました。

は、キムタクごはんの他にも、牛肉と野菜のコチュジャン炒めをご飯にのせた「ヨン様丼」(片丘小学校)や、油揚げに味付けし、ご飯にのせた「桔梗ヶ原の玄蕃の丼」(桔梗小学校)など、各校の栄養士や調理員が考案したユニークな給食メニューがたくさんあります。こうした取り組みは、自校給食ならではのものであり、勉強や運動でエネルギーを使う児童・生徒の元気源となっています。

## 地域の人に愛される料理になってほしい

### インタビュー

キムタクごはん考案者に聞きました



健康づくり課 管理栄養士  
上野 やすみ 保佐美

キムタクごはんを考案したのは、平成14年、塩尻西部中学校の栄養士として勤務していた時です。わが家の子どもたちに、漬け物をおいしく食べてもらおうと工夫したのがきっかけです。好評だったので、学校給食にも出してみようと思い、キムチとたくあんから「キムタクごはん」と名づけました。その後、市内小・中学校の栄養士の集まりなどで紹介し、全校に広まりました。マスコミに取り上げられたことで、家庭

で作る人も増え、多くの反響をいただいています。子育て中のお母さんからは、「食べ過ぎて困るくらい」とよく言われます。子どもたちに愛されているのがうれしいですね。キムタクごはんは、とても簡単に作れるので、親子や、普段料理をしない男性にも積極的に作ってほしいです。また、学校給食にとどまらず、地域の味として、これからも幅広い年代の皆さんに親んでもらいたいですね。

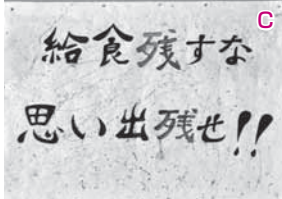
# 生徒が作る給食献立



この日は、生徒が考えた献立を調理。約600個の餃子を手際良く仕上げます。献立を考えた生徒もその様子を見学に来ました。



**A** 給食室前は、「いいにおい」など、生徒たちの会話でにぎわいます。  
**B** 生徒会による食べ残し調査もユニークな取り組み。  
**C** 2年2組のクラス目標  
**D、E** 給食のブドウを生徒が収穫。栽培から収穫までを体験し、食の大切さを学んでいます。



## 「めざせ完全食！」広陵中学校の取り組み

市が進めている「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」運動の一環として実施した生活実態調査の結果、本校の生徒は、「朝食を毎日食べる」割合が増加していました。しかし、その内容を見ると、野菜が不足していたり、献立の組み合わせが良くなかったりと、課題が多いことも分かりました。

そこで、野菜不足を学校給食で補い、健やかな体で学校生活を送れるよう、栄養士や調理員をはじめ、先生や生徒会が一体となって「めざせ完全食！ 楽しくおいしく気持ちよく」をテーマに、給食を残さず食べるよう取り組んでいます。

## 食の主体性を育てる

食生活の改善には、生徒が主体的に食べるのが重要です。そのためには、食に関するさまざまな体験が必要です。

その体験の一つとして、本校では、

広陵中学校では、給食を中心に、授業や学校生活と連携し、食について総合的に学ぶ取り組みが行われています。その内容について、栄養教諭にお聞きしました。



インタビュー  
 広陵中学校 栄養教諭  
**杉木 悦子**

栄養教諭とは  
 食生活を取り巻く環境が大きく変化する中で、子供たちが健康に生活できるように、食に関する専門的な指導を行う教諭。17年度から、学校への配置が進められています。

生徒が自ら献立を考えています。これは、授業と給食が連携した取り組みで、生徒は、家庭科の授業で学ぶ栄養学習の実践として献立を考えます。給食日数の半分以上が、生徒が考えた献立になっています。献立を考える際には、「食べてくれるみんなのことを考える」「六つの食品群全てから食材を選ぶ」「自分たちが育てた野菜や地域で採れた野菜を使う」など、八つのルールを決めています。



広陵中学校1年 塚原 潤也さん(原新田)

しっかり考えて献立を作ったので、残さず食べてほしい

僕が考えた献立は、味噌ラーメンと餃子、大根サラダです。ラーメンが好きなのと、給食の献立に中華料理が少ないことから、この献立にしました。栄養バランスや食材の基準量を達成するのが難しかったです。

実際に給食に出された時は、みんなどんな反応をするのか、少し緊張しましたが、おいしいと言ってもらえたので、うれしかったです。自分の献立がどうやって作られているのか、給食室の見学にも行きました。献立作りを通して、栄養のことや調理のことなど勉強できて良かったです。



みんながおいしく完食できるように

1年生の担任をしています。塩尻市の給食は、作りたてを食べられるので、毎日おいしくいただいています。野菜など、地域の食材がたくさん使われているのもいいですね。

子供たちが献立を考える取り組みも、とてもユニークだと思います。献立を考えた生徒は、給食の時間に全校放送でみんなに紹介されるので、本人もうれしそうです。

好き嫌いがあがる生徒や野菜が嫌いな生徒も、できるだけ食べ残さずにおいしく食べようと、学校全体で取り組んでいます。中学生は育ち盛りなので、おいしく食べて、心身共に健康に過ごしてほしいですね。



広陵中学校 中村 敬子教諭

ます。また、自分の献立がどのように調理されているのか、給食室の見学を行い、最後に感想などをまとめます。これにより、食について総合的に学び、体験することができ、食生活の改善につながります。

献立を考えた生徒からは、「みんなの好きな物を入れたので残さず食べてほしい」「栄養バランスを考えると大変だったけど、頑張った甲斐があった」といった感想が多く聞かれます。

世界に誇れる塩尻市の給食

この他にも、生徒会による食べ残し調査や、野菜やブドウの栽培など、さまざまな取り組みを行っています。

これまで、世界各地の学校給食を見てきましたが、栄養バランスなどの面で、日本の給食は優れていると感じました。その中でも、自校給食で、各校に栄養士が配置されている塩尻市の学校給食は、特に素晴らしいと思います。

栄養士や調理師は、子供たちにおいしい給食を食べてもらおうと、頑張っています。素材の味を生かすため、添加物は使わないようにしています。世界に誇れる塩尻市の給食を、多くの皆さんに知ってほしいですね。

※広陵中学校ホームページ( <http://www.shiioji-koryo-j.ed.jp/> )では、給食の献立や調理の様子を毎日紹介しています。

第26回学校給食展

学校給食への理解を深めてもらうと同時に、学校と家庭、地域が連携し、食生活を通じて子どもの健康を考えることを目的に、毎年、塩尻市文化祭に合わせて開催しています。

- 期間 11月1日(火)～3日(木)
- 時間 午前9時～午後5時
- ※3日(木)は、午後4時までです。
- 場所 総合文化センター2階教養室



■テーマ

「心を育む学校給食—地産地消の取り組みから—」

■内容

- 展示コーナー 各学校の実際の給食と給食風景、地産地消や給食の歴史など
- 試食コーナー 地元食材を使った献立の試食
- クイズコーナー 全問正解者に景品をプレゼント
- 調理員のコーナー 給食室の様子などを紹介
- ビデオコーナー キムタクごはんなどのクッキングの様子を放映

※試食コーナーは3日(木)のみ行います。