



校庭で青空給食（6ページ参照）を楽しむ片丘小学校の児童たち

おいしくて安全な

特集 学校給食を 支えるヒーロー

—学校栄養士の活躍—

本市の学校給食を普段から支えている学校栄養士。市内小・中学校の学校栄養士14人が、子どもたちを笑顔にする健康的でおいしい給食を提供するために、どんな苦労や努力をしているのか。食育の活動や共に働く給食調理員の活躍など、普段は見えない部分で日々奮闘する姿をお伝えします。



自校給食で出来たてを提供

4時間目が終わるころ、小学校の校舎内においしそうな給食の匂いが漂ってきます。ぺこぺこのお腹が刺激され、空腹はピークに。何度も時間を確認し、給食の時間を今か今かと待ちわびる子どもたち。授業終了のチャイムと同時に、「やったー。給食だ!」と声を上げ、楽しみに待っていた給食の準備を始めます。

本市では、すべての市立小・中学校に給食の調理施設がある、「自校給食」を実施。給食はいつも出来たてで提供されます。

全学校に一人ずつ栄養士を配置

子どもたちの健やかな成長を支える学校給食。栄養バランスの取れた給食は、単にお腹を満たすだけでなく、正しい食習慣や食材への理解を育てる「食育」の場でもあります。

しかし、物価高騰など、学校給食を取り巻く環境は大きく変化しています。そんな中、各学校で給食を支えているのが「学校栄養士」です。

本市では、すべての市立小・中学校に栄養士が一人ずつ配置されており、子どもたち一人ひとりの健康と成長を支える食のプロフェッショナルとして活躍しています。

今回は、学校栄養士の仕事に密着しました。



どんな仕事しているの？

学校栄養士は普段どんな仕事をしているのか。栄養士のインタビューと共に、さまざまな業務がある中でも、重要な仕事の一部をご紹介します。

やりがいは、子どもたちの喜ぶ笑顔

学 校栄養士の大切な仕事の一つに「食育」があります。私が食育で心掛けていることは、こちらが一方的に話すだけでなく、子どもたちが興味や関心を持ち自ら考えられるような内容にすることです。野菜の生産者をお呼びして話をしてもらったり、給食で出すトビウオの実物を見せてみたり、子どもたちの記憶に少しでも残るような食育を目指しています。

自校給食で学校に栄養士や調理員がいるためか、本校には食への興味や関心が高い子どもが多いと感じています。学校給食は生きた教材でもあるので、子どもたちが楽しみな「食」について学ぶ場になってくれたらうれしいですね。今後は、A・L・T（外国語指導助手）の故郷の料理や、品種違いの野菜の食べ比べなどを給食で



両小野中学校
佐野 陽菜

取り入れてみようという計画中です。新しいメニューを考える時は、いろいろな料理を食べてみたり、周りの人たちの作っている料理や子どもからの意見を参考にしたりしています。考えたメニューは、実際に家で試作してから提供しています。自校給食は、子どもたちの素直な反応を目の前で見て、感想などを直接聞けるので、それが一番のやりがいになっていますね。

子どもたちの力になる給食を

物価高騰の影響で、食材は年々値上がりしています。今後も物価が上がる可能性を考えながら、予算内で献立を作らなければいけません。その中でも、地場産食材を積極的に活用しながら、栄養価を落とさずに子どもたちの力になる給食を提供していきたいです。

旬と地場産食材を取り入れた

こだわりの食材発注



学校給食で使用する野菜などは、できるだけ地場産の物を使うようにしています。時期によって採れる物が違うので、卸売業者や地元農家さんにどの時期に市内産が出るかなどの情報提供をしてもらっています。発注時も市内産の物を指定するなど、地産地消を意識しています。

子どもたちに、今の季節はどの野菜がおいしいのかなど旬を感じてほしいので、旬の物は必ず出すように心掛けています。

—— つながりを大切に、地産地消を後押し ——



生産者直売所 アルプス市場
社長 犬飼 浩一さん

学校に納品する野菜などの生産者を選ぶときは、生産者のお孫さんがいればその学校に提供できるように意識するなど、つながりを大切にしています。それも食育につながると思うので。これからも、地産地消を推進する塩尻市の学校給食を、影ながらサポートしていきます。

法律で決められてる！？

献立作り

栄養士が一番大切にしている献立作成。本市では、栄養計算ソフトを用いて献立作成をしています。食品を選択すると栄養価を自動で計算してくれる優れものです。

献立は好きなものを自由に組み合わせれば良いというわけではなく、学校給食法という法律で目標が決められており、その他にもポイント（下記参照）があります。給食調理員の数や釜の数も限られているので、調理方法が偏らない、かつ時間内に完成させられるものでなければいけません。物価が高騰していますが、なんとか予算を超えずに子どもたちにしっかりと食べてもらえるような工夫をして献立を作っています。献立は学校ごとに作るので、学校行事に合わせるなどの工夫もできます。

献立作成のポイント

- 各校で算出した給与栄養目標量の栄養素基準を満たしているか
- 予算内に収まるか
- 調理ルールを守った上で作れるか
- 地場産食材や旬の食材は使われているか
- 揚げる・炒めるなどの調理方法や、味付けが連続または重複しないようにバランスが取れているか
- 行事などに合わせた食事になっているか
- 国が定める学校給食衛生管理基準に基づいているか



POINT!

各学校に栄養士がいることで、児童・生徒の実態に応じた献立や、地域性を生かした特色メニューなどを提供することができま

塩尻東小学校 藤森

気を抜けない

食物アレルギー対応



食物アレルギーは、一歩間違えると命に関わる重大な事故につながります。そのため、学校では医師に書いてもらった書類を基に、食物アレルギーのある子どもの保護者と毎年面談を行います。面談でアレルギー症状の確認や緊急時の対応を検討し、対応の可否を決定します。

対応食を提供する子どもの家庭には、通常の献立表とは別に、代替品名や何が入っているかなどを記載した食物アレルギー用の献立表を事前に確認してもらいます。発注時も、「卵不使用マヨネーズ」など細かく品目を指定し、原材料を確認しています。また、調理中は専用エプロンを着用し、給食提供までに複数回のチェックをしています。

食の大切さを伝える

食育の伝道師



食育の一環で、教室に出向き食育の授業をすることもあります。運動会の練習が始まって体を動かす授業が増えてくる時期には、「朝食の大切さ」について給食時に話をしました。手作りの教材を用いて子どもたちの興味を引き、朝食を食べることで朝から元気に過ごせることを、分かりやすく伝えました。



桔梗小学校 飯島

豆知識たっぷり

食育だより作成

学校ごとに月に1・2回発行している食育だより。月の給食目標に合わせて、その時期に伝えたいことや豆知識をイラストなどを交えて分かりやすく伝えています。また、予定献立表では、その日の給食のポイントや思いを伝える一口メモが記されている学校もあります。



POINT!

給食の時間に子どもたちが校内放送する「今日の給食」の原稿も、栄養士が作成します。食への関心を高めるために、野菜の産地情報や豆知識などを入れています。



宗賀小学校 青柳

塩尻市ならではの食育の取り組み

本市の食育は、学校栄養士が授業などで伝えるものだけではなく、食を通して児童・生徒が自ら体験して学ぶことも多く取り入れています。工夫を凝らした食育の一部をご紹介します。



レタスづくり

野菜を作る大変さや楽しさを知り、生産者の皆さんへの感謝の気持ちを養う



4月中旬 種まき



6月中旬 定植



7月上旬 収穫



献立

- レタスチャーハン
- わかめスープ
- しゃぶしゃぶサラダ



貴重な体験を通して農家さんの大変さが分かったので、無駄にせずしっかり食べようと思いました

洗馬小学校5年生
大橋 拓真さん



農業が盛んな地域なので、子どもの時から農業に触れて、大変さや楽しさを知ってもらいたい！

JA洗馬 佐原 果緒里さん



青空給食

学校生活を豊かにし、社交性やコミュニケーション能力を養う

5月の青空の下、子ども同士の心のつながりや先生との絆を深め、コミュニケーションを取ってみんなで楽しく給食を食べることを目的としています。具材を挟んだホットドッグやハンバーガーなど、持ち運びやすいメニューになっています。



片丘小学校



学校給食のこと



余ったパンを持ち帰っちゃダメなの？



学校給食衛生管理基準で、給食は調理後2時間以内に食べるように努めることとなっています。また、食中毒予防などの観点から、余った給食の持ち帰りはできません。昔は持ち帰っていた時代もありましたが、今はかなり厳しくなっています。



夏休みなどの給食がない長期休み中、栄養士の先生は何をしているの？



給食がある時と同様に、翌月の献立作成や食材発注をしています。その他にも、給食提供がない分、新しい給食メニューの考案や保健所などの研修会への参加、野菜生産者の元へ出向いて意見交換をするなど、普段なかなかできないことも行っています。

塩尻中学校 今井





お弁当の日

食事への正しい理解を深め、バランスの良い食事を自分で判断する能力を養う

両小野中学校では、自宅にて自分で自分のお弁当を作ってくる「お弁当の日」があります。お弁当作りを通して、作り手への感謝の気持ちや自分の体は自分で作るという意識を持つこと、さらに「自立」に向けた

ステップを目的としています。また、ただ作るのではなく、学年ごとにねらいや目標を定め、栄養士が事前指導や事後指導を行っています。



盛り付けが難しかった。唐揚げは味が濃かったの、再チャレンジしたい！

彩りを意識しました。手早くお弁当を作るとすごいんだなと思いました



両小野中学校 1 年生
戸谷 太一さん



所さん作



両小野中学校 1 年生
所 かえでさん

番外編

家庭でできる食育

子どもの体と心を育てる「毎日の食事」

プロのスポーツ選手には、専属の栄養士が付いていることがあります。それは、体のコンディションを整え、力を最大限発揮するためには、「何をどう食べるか」がとても重要だからです。

これは、心も体も大きく育つ成長期にある子どもたちにも同じことが言えます。毎日の食事が、将来の健康などに影響を与えるのです。例えば、「集中力が続かない」「朝から元気がない」「運動後に疲れやすい」というときこそ、食事の見直しが大切です。朝ごはんを抜かず、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けることで、日々のパフォーマンスも大きく変わってきます。

また、食卓は家族のコミュニケーションの場でもあります。



「苦手なものも食べられたね」などの声掛けが、子どもたちの食への興味や自信にもつながります。家庭での食事の時間が、子どもたちの健やかな成長の土台になるのです。

！
こんな取り組みも！

学校栄養士による「親子料理教室」

学校給食を家でも親子で一緒に作れるように、学校栄養士会が主催して、市内小学生の親子を対象に毎年行っている料理教室です。給食の人気メニューの中から、子どもが作れそうな献立を考えています。

実際に作ってみて、ごはんを作るって大変だなと思いました。これからお手伝いをしようと思います！

吉田小学校 4 年生
櫛原 颯佑さん
みゆきさん



学校栄養士さん

教えて！



給食室の中は入れないの？



厳しい衛生管理をしている給食調理室に入れるのは、月 2 回の検便や、毎日の健康状態のチェックをしている栄養士や調理員だけ。学校長であっても入れません。普段から菌を持ち込まないように徹底しており、学校では児童・生徒とは別の専用トイレを使用するなどしています。



なんでごはんの日が多いの？



給食は、ごはんを中心に主菜、副菜、汁物を組み合わせるのが基本。これは日本の伝統的な食事である一汁三菜をベースとしていて、栄養バランスが優れているのが特徴です。バランスよく食べてほしいという思いや、どんなおかずとも相性が良く献立のバリエーションを増やせることも、ごはんが多い理由です。



塩尻西小学校 中沢

安全でおいしい給食を作る

塩尻中学校の給食調理室に潜入！ 学校栄養士が考えた献立を、実際に調理している給食調理員の皆さん。どのようにして給食を作っているのか、普段は見ることのできない裏側をのぞいてみましょう。

今日の献立



○ご飯

○肉団子のもち米蒸し

○あやみどりサラダ

○夏野菜のポトフ

○牛乳

<栄養素>

エネルギー 841kcal

たんぱく質 36.5g

脂質 25.9g

食塩相当量 2.2g

<一口メモ>

ポトフは寒い季節の料理のイメージですが、夏野菜をたっぷり使って彩りよく作りました。



給食室に潜入！

給食ってどうやって作られてるの？

スタート！！

4

9:00 野菜をゆでる



野菜は原則、加熱して提供します。ゆでて水で冷やし、水気を切ったら冷蔵庫に入れておきます。

3

8:15 野菜を切る



無駄なく使い切るために、基本は手作業で切り分けます。同じ野菜でも、使う献立によって切り方を変えています。

2

8:10 野菜を洗う



野菜に汚れや虫が付いていないかを確認しながら、3槽シンクで計3回、流水で細かいところまでしっかり洗います。

1

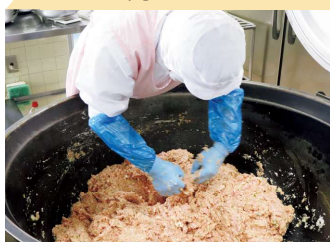
8:00 野菜が届く・検収



はかりを使って発注量と相違しないか確認します。冷蔵品などは、10℃以下で運ばれてきたか温度をチェックします。

7

10:30 肉ダネをこねる



大釜で肉、野菜、調味料を混ぜ合わせてこねていきます。材料が均一になるように、全身を使って混ぜます。

6

10:10 ミーティング



学校栄養士と給食調理員全員で、食物アレルギー対応食の再確認や、翌日の調理工程の確認をします。

5

9:30 紙カップを並べる



肉団子用の紙カップをトレーに人数分並べます。量が多いため、2回に分けて蒸していきます。

なるほど！ 豆知識



食中毒発生時の原因究明のため、調理前の食材と出来上がった給食は、すべて50gずつ2週間冷凍保存しておきます。

エプロンの色分け

調理場では、加熱前、加熱後、混在させてはいけない食材などがあります。誰がどの作業をしているか、自分はもちろん周りの調理員にも分かるように、作業ごとにエプロンを色分けしています。

また、食物アレルギー対応食を作る際は専用のエプロンを使用していますが、色分けは同様です。エプロンを分けることにより、食材の混入などを防ぎ、安全な作業に意識を向けることができます。

検収
野菜・果
物洗い仕上げ
盛り付け加熱前の
肉・魚

調理



塩尻中学校 給食調理員
足助 茂樹

残さずおいしく食べてもらえるように

自校給食で作ることのやりがいは、提供してすぐに反応があることです。子どもたちとすれ違うというんな感想を聞かせてくれますし、食缶に残食がない時は、子どもたちがおいしく食べてくれたことが伝わってきます。

大量調理は多くの具材を混ぜるため、力が必要です。給食調理員は女性が多い職場で、市内に男性調理員は私を含め2人しかいないので、力の見せ所ですね。給食調理員になって今年で30年。初めは大変でしたが、好きなことだからこま

で続けられました。私が調理員になりたての頃に給食を食べていた子どもが親になり、その子どもも入学。私のことを覚えていて保護者として声を掛けてくれたときは、とてもうれしかったですね。

今年は、子どもたちに人気の揚げパンの新メニュー「三色揚げパン」に挑戦し、大好評でした。揚げパンの数が増えるのでなかなか大変でしたが…。これからも学校栄養士と相談して、子どもたちが喜ぶような新しいメニューにどんどん挑戦していきたいと思っています。

11

11:45 サラダを和える



冷蔵庫で冷やしていた野菜やワカメなどを大釜に入れ、調味料と混ぜ合わせてサラダを仕上げていきます。

10

11:30 ポトフをつくる



コンソメなどは使用せず、肉と野菜から出るうま味で味付け。野菜からも水分が出るので、水は調整して入れます。

9

11:15 肉団子を蒸す



スチームコンベクションオーブンで肉団子を蒸し、蒸し上がったなら温度計で中心まで火が通っているか確認します。

8

10:40 肉団子を作る



水に漬けておいたもち米を、丸めた肉団子にまぶしていきます。同じ大きさになるように丸めます。

15

14:00 食器洗浄・片付け



食べ終わった食器や使用した調理器具などの洗浄を行います。仕上げに90℃の食器消毒保管庫で殺菌し乾燥させます。

14

12:40 給食配膳



給食を取りに来た生徒の様子を見ながら、栄養士が声を掛けます。調理員はその裏で調理器具の片付けをしています。

13

12:20 配缶



食缶やボウルに盛り分けます。摂取基準を踏まえた量ですが、日頃の残食の量を見て、クラスごとに量を調整しています。

12

12:20 検食



給食配膳前に給食の安全性を確認するため、責任者である学校長が事前に試食をして味、量、衛生面などを記録します。

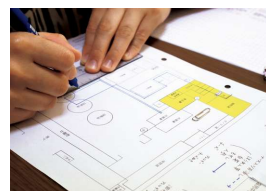
動画で見てみよう！

給食が出来上がっていくまでの給食調理室での作業の様子など、記事では伝え切れない部分を動画で公開中です。左のコード(市公式YouTube)でご覧ください。



作業工程表・作業動線図の作成

相互汚染を防ぐため、人の動き、食材の動きを目で見分けるようにするものです。毎日違う献立なので、毎日作成して動きを確認しています。これを見ると作業中の衛生面での注意ポイントがすぐに分かります。



いつもおいしい給食をありがとう！

給食が大好きな子どもたちに、いつも栄養たっぷりのおいしい給食を作ってくれる学校栄養士や給食調理員の皆さんのすごいと思うところを聞きました。

本やアニメの料理を再現してくれるところがすごい！

時間内に全員分の給食を作れるってすごい！

毎日違うメニューで、全部おいしくて、最高！



栄養バランスの考えられたおいしい給食を毎日ありがとうございます！！



カンパイ！



塩尻東小学校の全校児童(354人)に聞いた！

好きな給食ベスト3

1位 揚げパン (87票)

不動の人気No.1！ きな粉、ココア、抹茶など味も豊富

2位 東っこラーメン (61票)

塩尻東小オリジナルメニューがランクイン！

2位 フルーツポンチ (61票)

デザートはやっぱりフルーツたっぷりのこれでしょ！



同順位！

東っこラーメン

■由来 塩尻東小学校の伝統行事「東小祭」でのリクエストメニューが、「元気が出そうな野菜たっぷりのごまみそラーメン」だったことで誕生したメニュー。ほうれん草とピーマンの緑で、阿禮の杉を表しています。



リクエストメニューを募集！

本市の給食レシピを紹介するショート動画「こんこんレシピ」を、市公式YouTube(上のコード)で毎月公開しています。

「このメニューの作り方を知りたい」というものがあったら、ぜひコメントでリクエストしてください。

給食が未来の笑顔もつくるよ♡

学校栄養士に、いつも元気に給食を食べてくれる子どもたちへのメッセージを聞きました。



片丘小学校 杉本



丘中学校 小畑



広丘小学校 山田



広陵中学校 長崎



榎川小中学校 岡澤



洗馬小学校 吉江



吉田小学校 北沢



塩尻西部中学校 百瀬

編集後記

塩尻市で生まれ育った私にとって、学校に栄養士の先生がいて、自校給食で温かい給食を食べられるのは当たり前の環境でした。すべての学校がそうではないと知ったのは大人になってから一。

今回、学校栄養士に焦点を当てた理由は、「栄養士の先生って普段何をしているんだろう。給食を作る調理員さんとは何が違うんだろう」と小学生の頃に疑問に思っていたことを、取材で久しぶりに学校給食を食べて思い出したのがきっかけです。

今回の取材を通して、学校栄養士の子どもたちを思う気持ちや安全安心に提供するための努力など、普段表立っては見えない部分を知ることができました。子どもたちの笑顔や健康のために日々奮闘する姿は、まさに「ヒーロー」。この特集で、学校栄養士の思いが皆さんに伝わったらうれしいです。

思いが伝わる自校給食

学校栄養士の皆さんには、毎日の給食が安全安心で楽しいものになるよう、さまざまな配慮や工夫をしていただき感謝しています。

教員時代は「今日の給食、○○だよ。楽しみ」という子どもたちの声を毎日聞きました。給食に携わる皆さんの思いは、確実に子どもたちに伝わっています。塩尻市が誇るおいしい自校給食を、これからもよろしくお願いします。



教育長
佐倉 俊

今回の特集で取材した本市の食育の取り組みを、ショート動画でも公開しています。右のコード（市公式YouTube）でぜひご覧ください。

