



特集 おいしい学校給食の時間です

☎ 学校給食課(☎77・2039 FAX71・1891)

市は、昭和32(1957)年から各学校で給食を作る「自校調理場方式」を、また平成23(2011)年から各学校で米飯を炊飯する「自校炊飯方式」を採用しています。最近は、給食センターで複数校の給食をまとめて作り配送する市町が増え、県内でも約半数を占めています。子どもたちに出来たて・炊きたてのおいしさを味わってもらえるよう、市は、市内全ての公立小・中・特別支援学校で自校調理・炊飯を行っています。食材はできるだけ国産のものを使用し、また、季節感を感じられるよう新鮮な旬のものを取り入れるなど、子どもたちの健やかな成長を願って丁寧に作っています。

特徴1 出来たての給食が食べられる

宝塚市の学校給食は60年以上の間、自校で調理し、出来たてのおいしい給食を届けながら子どもたちに親しまれてきました。また、給食を学びの場として捉え、さまざまな取り組みを行っています。今回は、そんな自慢の学校給食を紹介します。



中山台小学校2年2組の
給食の時間を取材しました



めったに見られない給食室に
カメラが潜入！
調理の様子は10月中旬公開の
「知ってよ！宝塚」YouTubeで



年に数回実施している「地産地消給食デー」では、西谷地区で作られているタマネギやジャガイモ、ネギなどの野菜を使用しています。子どもたちは、校内の掲示板で生産者や使われている食材の紹介を見て、地産地消への関心を広げています。地産地消は、その季節に地域で作られた野菜を使うので、旬を感じられるのももちろん、食材を運ぶ経費の節減や地域の農業を守ることもつながります。

特徴3 地産地消メニューで おいしく学べる



①体をつくるもと②エネルギーのもと③体の調子を整えるもとの3つのグループに分けて表示し、栄養バランスが取れていることを分かりやすくお伝えしています。

特徴2 栄養バランスを考えた献立

給食の献立は、栄養教諭が原案を考えます。さらに、「献立作成委員会」で給食担当教諭、調理員などが栄養量や食材・分量などをしっかり確認し、多くの人が関わりながら健康に配慮した献立を作っています。

また、給食のことを保護者にも知ってもらうため、毎月、献立表を配布しています。使用する食材

おいしいだけじゃない！ 食の学び

市は、食の学びにも力を入れています。給食を通して、食材の産地や特徴、料理の工程や由来を学ぶことで、子どもたちが栄養バランスや食事の基本的な知識、地域の食文化や食材の安全性、健康的な食習慣を身に付けることにつながります。



給食室探検 @山手台小学校

1学期最後の給食を終えた7月。1年生の生活科「がっこうのなかをあるこう」で、普段は入ることができない給食室を探検。給食が届けられるまでに多くの人々が関わっていることに気づき、感謝していただく心を養います。

初めて入る給食室に子どもたちは大興奮！炊飯釜や大きなしゃもじを持ち「重い！」「初めて見る」「楽しい」など、興味津々でした。



ここは野菜を洗うところ



炊飯釜を持ってみた。重い…



しゃもじと背比べ。大きい！



授業を担当した給食調理員の皆さんと栄養教諭の蔵前隆広先生



保護者の試食会 @すみれが丘小学校

保護者を対象に、食に対する意識を高めてもらうよう給食試食会を実施。参加者からは、「家の食事とは味付けが違うので、子どもがどんなものを食べているのか興味があった」「想像以上によく考えて子どものために作ってくれていると感じた」「ジャムを手作りしたり、化学調味料を使わずに出汁を取ったりと、信頼できる」など、市の学校給食に満足する声をいただきました。



管理栄養士の職員が学校給食について講義



子どもたちと同じように配膳



小学生の気分で「いただきます！」



うぐいすきな粉を使った抹茶きな粉揚げパン



劇団からっぽ大作戦

「劇団からっぽ大作戦」は、平成24(2012)年に市の給食調理員の有志で結成。台本・衣装・小道具など全て手作りの食育劇を企画・公演するほか、SNSを通じた活動も行っています。

今年6月には、10年にわたる活動が評価され、農林水産省が主催する「食育活動表彰」の教育関係者・事業者部門において、消費・安全局長賞を受賞しました。



6月に行われた表彰式の様子



食育劇の様子

劇団からっぽ大作戦の活動はこちらから



YouTube

おうちでつくってみよう!

学校給食レシピ

サケは北海道で「秋味」とも呼ばれるように、秋が旬の魚です。今回は、キノコと一緒にトマト味のシチューにしています。パンにもごはんにもよく合いますよ。

〈1人あたり〉
エネルギー209kcal タンパク質12.1g 脂質8.3g 塩分1.7g

材料(4人分)

サケ(切り身)	2切れ	ルウ	
調理ワイン	小さじ1	小麦粉	大さじ2
ジャガイモ	中2個	バター	20g
タマネギ	1個	油	小さじ1
しめじ	1/2パック		
トマト	小1個	トマトピューレ	大さじ2
炒め油	小さじ1	ケチャップ	大さじ2
水	2カップ	コンソメ	小さじ2
粉チーズ	小さじ2	ウスターソース	大さじ1
		とんかつソース	小さじ2
		塩	小さじ1/2
		こしょう	少々



過去のレシピ
はこちら

サケとキノコのトマトシチュー

作り方

- ①サケは一口大に切ってから、調理ワインを振りかけて蒸し焼きにしておく。
- ②ジャガイモは一口大の乱切り、タマネギはくし形切り、しめじは石づきを落としてほぐす。トマトは皮をむいてざく切りにする。
- ③(ルウ)鍋に油を入れて弱火にしたところにバターを入れて溶かす。小麦粉を振り入れて木べらで混ぜながら炒める。焦げないように気を付けながらきつね色になるまで炒める。
- ④別の鍋に炒め油を入れて温め、野菜を弱火でじっくりと炒める。
- ⑤水を入れて煮立ったところでアクをすくい取る。野菜が柔らかくなったら、Aを入れて③のルウを少しずつ溶かし入れる。
- ⑥①のサケを加えて、粉チーズを加えダマにならないように混ぜ、味を調える。