

# 考えよう!

いただきます



# 学校給食

子どもたちが大好きな給食。

命を育み、心と体を育てる給食。

それは地域を担う子どもたちに最も身近な『食』のかたち。

学校給食のいまを知り、子どもたちに身に付けてほしい望ましい

食習慣についても考えましょう。



## 1月25日の献立

- ごはん
- 牛乳
- ポークメンチカツ
- 大根サラダ
- 筑前煮
- 給食週間ミルクプリン

エネルギー	872cal
タンパク質	31.6 g
脂質	29.1 g
カルシウム	407mg

※小学生の量で算出しています

おしえて！

## 行方市の学校給食のいま

### 1日に約3650食を調理！

行方市では、4つの幼稚園、18校の小学校、4校の中学校に給食を提供しています。平成17年の合併を機に統合がすすめられ、給食費も統一して新たな歩みをはじめました。

現在は、1日に約3650食を麻生学校給食センター、北浦学校給食センターの2つの施設で調理しています。

午前8時には本格的に調理が始まります。平成21年度に改訂された衛生管理マニュアルに従い衛生的な調理を行っています。例えば加熱調理（揚げ物、焼き物、蒸し物）は中心温度が85℃で1分以上になるよう確認するなど安全な給食を提供するためにさまざまな注意を払っています。午前10時ごろには安全を確認する検査を実施。午前10時45分ごろから各校へ配達を開始します。

### 安全・安心な食材で作られる給食

給食センターでは栄養士が作成した献立にもとづいて食材を発注して

います。同じ品質なら少しでも安い品をと、情報を集めながら工夫を重ねていますが、産地を十分確認するなどして安価な外国産の食材は使用が控えられている傾向にあります。

外国製品から国産品に切り替えたことで大幅な値上げにつながった例もありますが、価格を優先しても安全を後回しにすることはありません。

### 地産地消に取り組んでいます

食を取り巻く環境は大きく変化しています。行方市の子どもたちが、生涯を通じ健康に過ごせるよう、地域で採れた安心・新鮮・おいしい農産物を学校給食に取り入れ地場農産物の大切さや、地域の産業などを学んでほし

### 学校給食における地産地消状況(図1)

※平成20年度末現在

品目	全体使用量 (単位:kg)	行方産 使用割合
米	37,544	100%
チンゲンサイ	2,351	100%
水菜	887	100%
人参	9,489	46%
きゅうり	4,769	41%
たまねぎ	12,258	0%
じゃがいも	5,923	6%
さつまいも	734	100%
いちご	15,380 個	100%
しめじ	889	100%
なめこ	291	100%
エリンギ	572	100%
生レンコン	529	100%
大葉 10枚/束	2145 束	100%
生しいたけ	122	81%
キャベツ	11,662	6%
大根	3,227	56%
長ネギ	3,277	0%
かぶ	196	100%
生小松菜	52	100%

### いくらかかるの？

#### 一行方市の給食

給食1食あたりの食材費  
約240円(年間の平均)  
(この金額は食材の実費で、光熱費や人件費などは含まれません。)

い・また地域に伝わる様々な食文化に触れながら、郷土への関心を高め、郷土への愛着を持つてもらいたい・このような理由から、市では積極的に地場農産物を利用した献立をたてています。米は年間をとおして100パーセント行方産のコシヒカリを使用。野菜もJAなめがた、産直センター等を通じて地元産の農産物を積極的に使用しています。(図1参照)



大鍋を使い効率よく筑前煮が作られていきます。



メンチカツを揚げる作業。  
メンチカツに使用されている豚肉は茨城産のものです。



筑前煮の材料となるこんにゃくを切る作業。食材によって機械で切る場合と手作業で行う場合があります。

# おいしく食べて！ 食育としての学校給食

## 残食がでてしまう現実

学校給食はたくさんの地域の人たちの手がかかっています。地域で育ったお米や野菜を使い、栄養のバランスを考えて作った献立を給食センターで様々な注意をして作り、安全で安心な食事を子どもたちに提供しています。一生懸命作った給食ですが、残食がで

てしまうことも事実です。21年度の4月から9月の平均では全体の19・2%が残食として廃棄処分されています。7月や9月などの暑い時期は食べにくいことを考慮して調理場でも出す量を調整するといった工夫もしており、残食量は20年度より減少傾向ではありますが、ゼロにするのは難しいのが現状です。

## 和食の良さを知ってほしい

現在、月水金ご飯、火曜日がパ



栄養教諭  
高野加代子さん  
(たかのかよこ)

鹿行地区内の給食センターで栄養士として勤務後、21年度4月より行方市の栄養教諭として市内の小中学校の食育指導にあたる

献立は、市内の給食センター栄養士が集まり検討会議を実施し決定しています。季節を感じることでできる行事食を实施したり、なるべく旬の食材や地場産物を使用した献立となるように工夫しています。また、月に1回、行方の日を設けて郷土の味を楽しんでもらっています。2月18日には行方市漁業振興協議会の協力で霞ヶ浦北浦

産のワカサギが南蛮漬けで登場しました。ワカサギ漁の方法や食の歴史、栄養素などを説明しながら楽しく食べることができました。地元で獲れたものは子どもたちにとっても関心が高いようです。給食は食育において実践です。食生活は一生続いています。食の大切さを学ぶことで、自分で自分のことを管理できる能力を培ってほしいと思います。

ン、木曜日がパンか麺類を基本として献立を作成しています。残食量は、子どもたちの体調や気温などに左右されることや時間的なこともあり厳密な数量を把握することが難しいですが、行方市の残食量は和食の日に多い傾向があります。

子どもたちの好きなものだけで給食の献立を作れば残食を減らすことにはつながりますが、学校給食には、栄養補給と同時に食べることに付いて学ぶという目的があります。昔ながらの郷土食や和食の良さを知ってもらいたい。そのために献立に積極的に取り入れています。残念ながらそういったメニューの日に残食が多いです。

## 食を通して生きる力を

多くの食材が氾濫し、子どもたちにとって『食べやすいもの』『おいしいもの』となっている現代。特にここ数年は、地域の郷土食や和食を『食べたことがないから食べられない』という子どもたちが増えてきました。また、『寝るのが遅くなり朝ごはんが食べられない、おやつを食べて晚ごはんが食べられない』という声も耳にします。生活習慣と食習慣は密接に関係し

ています。食生活の乱れは、心身の成長や一生の健康に大きな影響を与えるので望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

国は平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。これはすべての国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、食生活の大切さを学ぶ「食育」を推し進めることが大切だと定めたものです。

学校給食が食育を担う大切な拠点であることは間違いありません。行方市では今年度4月より専任の栄養教諭を配置し、各学校への食に関する学級活動での指導、給食の時間における食材の説明、保護者に対して食育だよりを発行するなど、今まで以上に具体的な指導を行っています。

それと同時に『家庭での食育』も重要です。家族で食卓を囲み、食事のマナーや給食の献立などを話し合ってみてください。小中学生は将来の自分の健康の基を作っているとても大切な時期です。残さず食べることを、食事のマナーといった基本的なことをしっかりと身に付けることが大切です。給食も食の実践の場としてその一翼を担いますが、家庭、地域でも食を通して生きる力を育みましょう。