

# 特集 食のチカラ

～イケてる! 宇陀市の給食～

平成 17 年に食育基本法が制定され、同 20 年には学校給食法が 54 年ぶりとなる大改正がなされました。

近年、偏った栄養摂取や朝食を食べないなどの食生活の乱れや肥満・やせ型傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

その中で今回は、宇陀市の取り組みを通して、様々な役割を持つ学校給食の姿を紹介します。

問 学校給食センター (☎ 82・3784)



大宇陀中・菟田野中には、全校生徒と教員と一緒に食事できるランチルームがあり、給食の時には、楽しい会話や笑顔が広がる。

# 宇陀市の学校給食の目指すもの

食という字は、「人を良くする」と書きます。ご家庭での食事には、お子さんのために「元気で育って」「たくましく育って」「今日も一日、元気で過ごせますように」という思いが込められています。そして栄養や成長に必要なものばかりでなく、「まごころ」もご家族の「愛情」という栄養も入っているはずですよ。

市では、学校給食の方針を定め、安全で安心な心のこもった『食』の提供に努めています。

## (1) 衛生管理等の徹底

日常業務において、調理準備や作業、調理内容に至るまで徹底した衛生管理を行っています。また、調理員が共通理解するため

ミーティングや独自の研修を実施し、衛生管理に対する知識を高め、作業の改善に努めています。

## (2) 食育の推進

現代の子どもたちは、ファーストフードや外食の機会が多く、偏った食生活になりがちです。給食の献立では、児童生徒の健康の保持増進と体位向上のために様々な食品を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を心がけ、彼らにとって食事の見本となるものを提供しています。学校教育を通じて、正しい食事の量や内容、望ましい食習慣、食事の大切さが理解できるよう努めています。

## (3) 地産地消の推進

給食に地場産物を活用することで、児童生徒がより身近に地域の自然・食文化・産業などについての理解を深めるとともに、給食の向こうにいる生産や流通、調理に関わる人たちの「思い」、そして食べることにへの「感謝の気持ち」を感じることができたらと考えています。関係する方々とは、学校給食を通して学校教育への理解、学校と地域との連携・協力関係を築けたらと考えています。

地産地消には郷土に対する関心を深め、郷土の良さを感

じるなど教育的な意義もあります。今後、農産物直売所など生産者の方々の協力を得て、連携を図りながら地産地消に取り組めます。

## (4) 食物アレルギーへの対応

みなさんが懸念される食物アレルギーについて、対象の児童生徒は、アレルギー対応食を提供しています。現在徹底した管理体制のもと卵、乳製品、かに、貝類、エビの5品目を除去しています。

また、各ご家庭には、各料理に使用する食材とアレルギー（原因食品）のわかる詳細な献立表と加工品の成分のわかる資料を配布しています。

毎年、学校長・園長、PTA代表、学校栄養士、センター職員、市議会議員の方々が学校給食センター運営協議会を開催し、学校給食について話し合いを行い、向上に努めています。

今後とも地域のみなさんに、より一層、喜んでいただける「人を良くする食」につながる給食の提供ができますよう教育委員会一丸となっても取り組んでいきますのでよろしくお願ひします。



宇陀市教育長 福田裕光

## 学校給食の目標

- ①適切な栄養を摂取し、健康の保持増進を図る。
- ②日常の食生活について正しく理解し、健全な食生活、食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、社交性や協同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つことについて理解し、生命や自然の尊重、環境保全の大切さを学ぶ。
- ⑤食生活が食にかかわる人々に支えられていることを理解し、勤労の大切さを学ぶ。
- ⑥日本や地域の優れた伝統的な食文化を理解する。
- ⑦食料の生産、流通・消費について、正しく理解する。



(昭和40年代の給食)  
牛乳・揚げパン・おでん・チーズ

- 1889年 (明治22) 山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で給食を実施。これが日本の学校給食のはじまりとされる。
- 1943年 (昭和18) 戦争により日本の食べ物が不足し、給食も中止せざるを得なくなった。
- 1946年 (昭和21) アメリカの民間団体からの援助物資で学校給食が再開。
- 1952年 (昭和27) 完全給食 (パンや米飯、ミルク、おかずによる給食) が全国すべての小学校で行われる。
- 1954年 (昭和29) 学校給食法が公布され、法的な学校給食の体制が整う。
- 2005年 (平成17) 食育基本法が公布され、食育について基本理念などが定められる。
- 2008年 (平成20) 学校給食法の一部改正が公布され、食育の観点からの学校給食の目標が改定される。

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん



野菜の皮むきや大まかなカットは手作業



魚はオーブンで焼き上げます



魚のタレを絶妙な美味しさまで煮込む



タレはこだわりの手作り



お雑煮を調理



お味はどうか？



調理後は明日に向けて後片付け



学校毎のコンテナに仕分け



今回はお雑煮解説のプリントを一緒にお届け

# 食って、 作るの？



特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん



市内で採れた新鮮野菜



地元食材を納品



3層のシンクで野菜は3回洗い

# 1月18日(水)の献立「テーマ:奈良のお雑煮」



# 給ど

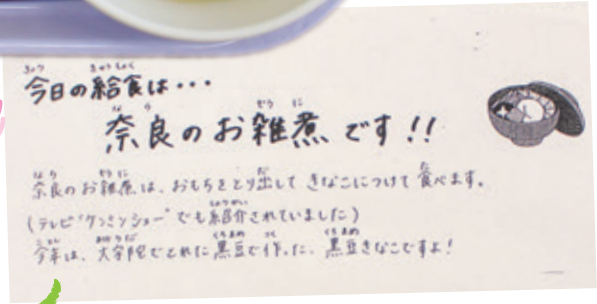
ご飯 (奈良県産ヒノヒカリ)

栄養価 (小学校用)

エネルギー	638kcal
たんぱく質	24.1 g

1食の価格 235円

給食と一緒に配られた  
栄養教諭手書きの  
お雑煮解説♪



校長先生による検食もOK



学校では給食当番さんが盛り付け



安全運転でアツアツの給食をお届け

# みんなは給食が好き？

多くの「人」の、  
多くの「気持ち」で  
給食を作っています



全国学校給食甲子園 決勝大会に出場した  
左：調理主任 宇良さん、右：栄養教諭 内藤さん

「宇陀市の給食は美味しいよ」  
って喜んでくれたら  
うれしいな!

昨年、全国学校給食甲子園で2004校の応募の中から見事上位入賞を果たし、先月、地産地消給食等メニューコンテストで2年連続で近畿農政局長賞に表彰された宇陀市学校給食センター。

今回は、センターを代表して栄養教諭内藤さんと調理主任宇良さんに宇陀市の給食の魅力をお聞きしました。

——宇陀市立学校給食センターってどんなところ？

内藤（以下、内）榛原小学校に隣接していて、全25名のスタッフが市内の小中学校、幼稚園、全13施設分約2500食を毎日調理しています。

宇良（以下、宇）だいたい朝7時30分頃から準備を始めて、11時頃には各所への配送を開始します。調理終了後は全器具と調理場の清掃、そして今後の献立を検討したり、明日の給食に向けたミーティングや準備などを行っています。

——給食の献立ってどうやって決めるの？

内…まず、その時期の旬な食材を使った栄養バランスの良いものを考えます。センター内で献立検討会があって、そこで調理工

程や色合いなどの意見を聞きながら決めていきます。特に新しい献立の場合は給食に出すまで、自宅で作って研究したり、センターでも何度も試作を重ねます。

どんな料理を見ても、栄養バランスはどうか？分量は？何を使って味付けしてるの？手際よく調理できるか？など、常に給食に出すにはどうすればいいか？と考えてしまうんです。職業柄ですかね（笑）

——宇陀市の給食のこだわりは？

内…素材の味を引き出すこと。子どもたちにとってのソウルフード、第2の家庭の味、宇陀の郷土料理となることを目指して、身近で親しみやすい味付けを心がけています。地域の食材を積極的に使って、できるだけ手づくりするよう心がけています。また給食を通じて、普段あまり口にしない、他の地域の郷土料理も知ってもらおうという企画も考えています。

今年、「全国うまいものめぐり」として、北海道や沖縄、四国の郷土料理に挑戦しました。

宇…新しい献立ができる、十分な準備が必要だし、不安もありますが、それ以上に「新しいレパートリーが増える」「子どもたちの反応はどうか？」って期待やワクワク感が上回ります。

月間の献立表を見た子どもにも「今日の給食楽しみやな」って期待してもらえよう、みんなが献立名も考えていますね。

また、やっぱり生産者が食材に込めた「想い」を給食を通じて子どもたちに伝えたいんです。だからこそ、「期待に沿えるよう美味しい給食を作るぞ」と、スタッフみんなでチームワークを大事にしています。

また毎回、料理を振り返って、もっと調理や味が良くなるように日誌をつけていて、次回の調理に生かしています。

——今年度もコンテストで入賞しましたね。

内…昨年度に引き続き、地産地消の面で表彰いただけたのは、日頃から生産者の方に、安心安全なものを提供してもらっているからで、とても感謝しています。やはり身近な地域の産物を食べることは身体的にも合っているし、地域や産業育成にとって良いことだと思います。

何より、このことを子どもや周囲に理解してもらおうことが一番大事だと思っています。

宇…コンテストに応募するにあたっては、みんなで話し合いをし、いろんなことに挑戦しました。このように評価され、注目を集めることで、子どもたちが給

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

食に関心を持ってもらえると思  
うんです。その中で市や私た  
ちが伝えたい学校給食の大切  
さを少しでも理解いただけれ  
ばありがたいなあと思ってい  
ます。

給食の魅力は？

内…食を通して、自分たちの地  
域や遠く離れた他の地域の風  
土や文化、歴史を知ることが  
できることです。

また、給食の時間って、み  
んなにとってお話ししたり楽し  
い時間なんです。だから、給  
食は大人になっても思い出話  
になるような共通の話題にな  
るんです。

宇…作る側にすれば、「美味し  
い」って喜んでくれる子ども  
たちの笑顔が見れること。毎  
日、やりがいがありますね。  
自分たちの作った給食でみん  
なが成長する姿を見て「作っ  
てよかった」と思えることも  
大きいですね。

—年度末にはアンコール給食  
があるんですね？

内…卒業生の思い出づくりの一  
環として、昨年度から小学校  
6年生と中学校3年生を対象  
に、もう一度食べたい給食の  
投票をしているんです。以前  
「子ども議会」であった提案を

元に始めました。

バラエティ豊かな献立が私  
たちの自慢なのですが、投票  
の結果、なぜかいつもカレー  
が1位か2位なんです(笑)

宇…実は、私たちの特におすす  
めの献立は、煮込み料理なん  
です。手間を惜しまず、絶妙  
のタイミングで仕上げること  
で、味は大きく変わります。

私たちは今までの経験上、  
その料理が一番美味しくなる  
ポイントを覚えていきます。だ  
からカレーの人気の高いのも  
納得できます。

—宇陀市の給食が目指すことは？  
内…子どもたちが大きくなって  
も思い出に残る給食、周りに  
自慢できる給食です。

食育という言葉があるよう  
に、食を通じて、体力だけで  
なく知力や、社会性を育んで  
もらえればと願っています。

宇…子どもたちが「楽しいな、  
美味しいな」って笑顔あふれ  
る給食を目標に全力を尽くし  
ます。

私たちの給食を食べた子ど  
もたちが、心身ともに健全に  
育って、郷土の思い出と食事  
に込められた多くの人たちの  
「気持ち」を胸に明るい未来  
の社会を担ってくださることを  
願っています。



地産地消給食等  
メニューコンテスト  
入賞メニュー

- ・みょうがずし・牛乳・夏野菜のもちもち  
コロッケ・大和まなのカラフル煮  
・えびととうがんのスープ・すいか

全国学校給食甲子園  
特別賞メニュー

- ・黒豆入り奈良茶飯・牛乳  
・三輪そうめんを使った大和肉鶏の養揚げ  
・大和まなかきの白あえ  
・さとも入りかきたま汁・みかん

私たちの作る給食が  
みんなが育つ「チカラ」に  
なってほしい！

コンテストに入賞した給食  
レシピを紹介しています。

宇陀 学校給食 レシピ [検索](#)

イケてますよ！宇陀市の給食！



給食は好きです。美味しいし、みんな一緒に食べることで、い  
ろんなコミュニケーションが生まれますね。大宇陀中ではラン  
ルームにみんなの美術などの作品を展示していて、話題にもなり  
ますよ。明るい雰囲気の中で美味しい食事を楽しんでいます。  
きっと、この風景は、ずっと私たちの思い出に残るでしょうね。  
給食に関わる全ての人に感謝しています。

◀「本日の献立」看板を囲んで大宇陀中学校生徒会のみなさん