



特集

家庭と給食でつなげる食育

「この魚、やわらかくておいしい!」「野菜が甘くて、これなら食べられる!」と教室で給食を頬張る子どもたちの姿。毎日の給食が楽しみのひとつだという子も多いのではないのでしょうか。今回の特集は「給食と食育」をテーマに、栄養満点な上田の給食を作る人と施設を紹介するとともに、家庭での朝食の大切さをお伝えします。



食育ホール(2階)

実際に調理をしている様子を見ることができる見学窓があります。栄養、郷土食などについて学ぶ展示スペースもあります。



食物アレルギー対応室

食物アレルギー対応食の提供ができるようになり、卵と乳のアレルギー対応を開始します。対応食は対象児童に確実に届くよう、専用容器で学校へ届けます。

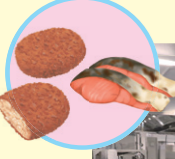


煮炊き調理室

14台の大きな釜で、煮物・汁物・炒め物などを作ります。

第二学校給食センターが42年ぶりに新しくなりました!

【運営について】第二学校給食センター ☎25・1287
【工事について】教育総務課 ☎23・5100
第二学校給食センター(昭和56年築)は、施設の老朽化に伴い、令和3年から改築工事を進めてきました。令和6年1月から、新しい施設が稼働し、給食の提供を開始します。



焼物・揚物・蒸物室

焼く・蒸す・煮るなど、さまざまな調理ができるスチームコンベクションオーブンや、大型の揚物機を備えています。



洗浄室

食器、食缶などを専用の機器で洗います。



野菜類下処理室

野菜の洗浄を行います。魚や肉を扱う部屋と分けています。

どんな施設になっている?
調理エリアを、清潔な作業をする場所と食材の下処理や洗浄をする場所に分け、作業の流れを明確にし、衛生管理機能を高めました。また、今までの施設にはなかった食物アレルギー対応専用の調理室や食育ホールを整備しました。厨房機器だけでなく、食器や食缶も新しくなり、食缶は保温性が高く、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供することができます。



今後の工事予定

令和6年度以降、旧施設の解体工事と解体後の外構工事を予定しています。工事車両の出入りなどでご迷惑をおかけしますが、引き続きのご理解をお願いします。

所在地…上田市古里(現在の第二学校給食センターの隣接地)
平面計画…1階:調理エリア 2階:食育ホール、会議室
調理能力…6,000食/日 対象校…小学校15校

学校給食負担軽減事業を実施しています

令和5年度は学校給食費の改定をしましたが、引き上げ分の24円は保護者負担をお願いすることなく、学校給食負担軽減事業を実施しています。しかし、4月以降も牛乳や主食などの毎日提供される固定費が上昇し、さらなる物価高騰も重なり、主菜や副菜などおらずに充てる金額が減少してしまっています。そこで、8月以降の学校給食費に1食当たり22円を追加交付し、栄養バランスや質、量を保った給食を提供できるようにしています。

【1食22円の積算根拠】
主食と牛乳の単価上昇分12円+物価動向に係る上昇分10円=22円

☎ 学校保健給食課 ☎23・5173

調理におけるこだわり



小森栄養教諭

野菜をたっぷり使うように心がけています。一日に必要な野菜の量の40%以上を給食で食べられるよう献立を考えています。
第二学校給食センターでは6000食を作りますが、食材に合わせて手切りと機械切りを使い分け、時間をかけて丁寧にだしをとります。朝早くから下ごしらえをして、煮干し・かつお節・香味野菜などを煮出しただしを使います。カレーやシチューも、小麦粉とバターを炒めた手作りルウで作ります。

給食の献立を考える際のこだわり



八巻栄養教諭

給食では和食・洋食・中華と幅広いメニューを提供するだけでなく、季節のもの・旬のものをはじめとしたいろいろな食材を使用しています。
各家庭で食べるものは、食材を購入する人の好みや家族のリクエストなどによって、パリエーションが少なくなってしまうこともあるので、多くの食の経験ができるよう、たくさんのおかずを使い、調理法も工夫しています。
特に小学生は味覚形成の大切な時期。苦味や酸味は経験することで身に付く味覚のため、低学年のうちにいるいろいろな食材に触れることが大切です。酸味のある料理はまるやかにして食べやすくしたり、苦みのある野菜の味付けを工夫したり、子どもたちが豊かな食の経験をできるように給食を作っています。

栄養教諭、調理員の皆さんがこだわりを持って作っている「学校給食」。
市内小学校に美味しい給食を届ける第二学校給食センター栄養教諭のお二人にお話を伺いました。

とにかく時間がない時に！短時間でできる簡単給食レシピを紹介します！



にんじんしりしり

しりしりとは沖縄の言葉で千切りのことです



【作り方】

- ① にんじんをよく洗い、ピーラーで帯状にひく。
- ② 小ネギは小口切りにする。
- ③ にんじん、もやしをごま油で炒める。
- ④ ツナフレークを加えさらに炒める。
- ⑤ 調味料で味を整え、仕上げにかつお節、ごま、小ネギを散らす。

エネルギー 41kcal たんぱく質3.3g 脂質1.7g 食塩相当量0.4g

■材料（5人分）

ごま油	小さじ 1
にんじん	1 本
もやし	1 袋
ツナフレーク	1 缶
しょうゆ	大さじ 2分の 1
しお	適量
こしょう	適量
かつお節	5 g
ごま	適量
小ネギ	15g

スタミナ納豆



【作り方】

- ① ごま油でしょうが、にんにく、鶏ひき肉、長ネギを炒め、Aの調味料で味付けをし粗熱をとる。
- ② ひきわり納豆にBの調味料で味付けをする（パックに入っている小袋調味料も可）。
- ③ ①と②をあわせてできあがり。

エネルギー 124kcal たんぱく質8.9g 脂質8.3g 食塩相当量0.1g

■材料（5人分）

ごま油	小さじ 1
しょうが	6 g
にんにく	6 g
鶏ひき肉	150g
長ネギ	1 本
しょうゆ	小さじ 1
上白糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
ラー油	1.5g
ひきわり納豆	40gパック 3つ
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

ちょっぴりがんばると後々楽レシピ



たまご1パックを煮卵に！ゆで卵のめんつゆ漬け

卵を半熟にするときは、沸騰したお湯に8分茹でます。ゆで卵の殻をむいて、煮立てためんつゆに入れて、時々転がしながら、2～3時間漬けます。冷蔵庫で2～3日保存できます。



パスタソースを使ってキノコの常備菜!!

買ったキノコを全て使い切り!! オリーブオイルで炒めたら、市販のパスタソースで味付けするだけ。サラダやお弁当の一品に。おススメはオイル系パスタソースです。



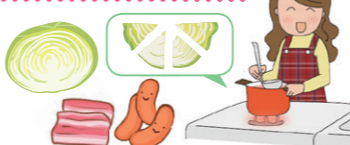
今年豊作のレンコンを使って一品

レンコンをたたき割ってきんぴらにしてもよし、スライスしたレンコンを茹でてすし酢に漬けたり、梅干しであえてもよし。今年は水温上昇によりレンコンが大きく育ち豊作です!



丸ごと買った白菜、キャベツは買ったらすぐに半分消費!

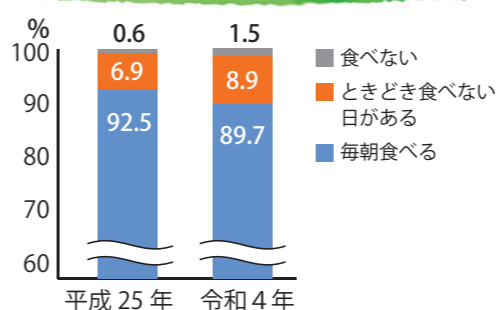
白菜やキャベツの半分をくし形に4等分し、鍋へ入れて、コンソメスープのもとで煮るだけ。ウィンナーやベーコンを入れるとボリュームアップ!



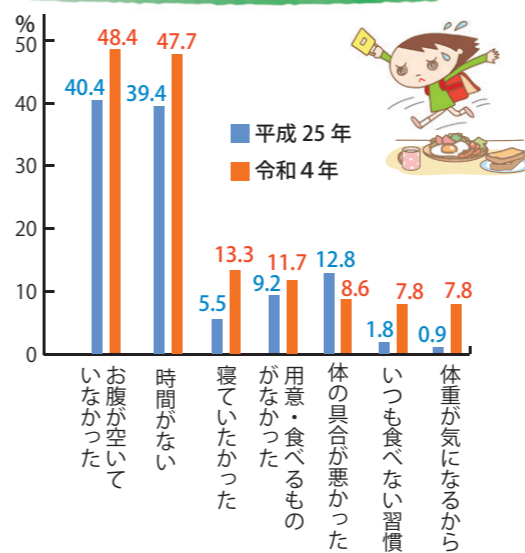
食 食べることは生きること。友だちや家族との会話を楽しみながら食べるのは、生きる上でとても大切なことです。家庭で、給食で食べたものが身体を作り、食べる楽しみが心を育むことで、子どもたちは心身ともに成長していきます。市は、子どもたちの成長に欠かせない給食を、これからも大切に作り続けるとともに、健康な食生活について情報発信していきます。

令和4年度長野県児童生徒の食に関する実態調査結果（上田市小学5年生の場合）

朝食は食べていますか？



朝食を食べない理由



子どもたちの食生活の現状は… 身長がぐんぐん伸びて、体重がどんどん増える子どもたちにとって、学校給食だけでなく家庭での朝食も成長に欠かせない大切な食事です。朝食を食べる人の割合が減ってきている昨今、上田市の子どものうち10年前と比較すると朝食を食べている割合が減っています。

食べない理由にも変化がありました。「お腹が空いていなかった」「寝ていたかった」「用意・食べるものがなかった」「体重が気になるから」などが10年前より増えていました。夜型の生活リズムや、社会情勢の変化などが影響していると考えられます。

★頭が目覚める!

日中の集中力や記憶力が高まり、学校生活で学びの多い子どもたちにとって、大切な脳のエネルギーになります。

★内臓が目覚める!

小腸や大腸が動き、朝の排便につながります。

★体が目覚める!

脳や腸にスイッチが入り、生活リズムが整います。



図 学校保健給食課 ☎23・5173

Q & A

保護者の声より

朝食を食べることは大切。でも朝は忙しい! どうしたらいいの?

Q 毎日パターン化して同じものになってしまってもいいの?

A 忙しい朝は食べ慣れているものが一番! 筋肉や骨になるたんぱく質は卵や納豆、ソーセージで、体の調子を整えてくれる野菜は全部汁物にするなど、そのまま食べられるものや早く火が通るものをおすすめです。エネルギーになる主食もパターン化しているほうが、用意する人も食べる人も負担にならずいいですね。

Q 野菜を出しても食べてくれない。野菜不足になってしまう。

A そんな時は汁物がおすすめ。汁物になっていると野菜も食べやすくなります。冷蔵庫の余り野菜でみそ汁やスープを作っても良いですし、インスタントスープでも野菜たっぷりの商品が出ています。野菜から摂れる栄養はビタミンや食物繊維なので、代わりに果物でも良いですね。みかんなどの柑橘類はビタミンCが、リンゴは食物繊維が豊富ですよ。



Q 時間がないので1品料理になってしまう。

A パンなど1品だけになってしまう場合は、手間のかからない乳製品や果物を足してみよう。



朝ごはんを食べる元気に一日をスタートしよう!