

みず・まち・自然 エンジョイ!米子

広報 よなご

6

2020 June
No.183



◎ 特集

食べて・学んで・つながって

●特集

食べて・学んで・つながって

6月は食育月間です。米子市の学校給食の取り組みや生産者さんたちの想い、そして「食べることの味」を食べて学び、食を通して学校・地域・家庭とつながる、そんなよなごの「食育」について特集します。

問合せ 学校給食課 (☎33-4751、FAX33-4757)

学校給食の今

皆さんは子どものころ、どんな給食を食べましたか？どんな給食時間を過ごしましたか？好きだったもの、苦手だったもの、友だちと楽しく話しながら食べたことなど、いろいろな思い出があるので、是非思い出してください。

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を持ってこられない児童に昼食を提供したことが始まりとされています。現在の学校給食のもとになる「学校給食法」が制定されたのは昭和29年。そして近年の「食」を巡る課題に対応するため平成20年に大幅に改正され、これまでの「栄養の改善」という給食の目的から「学校における食育の推

進」へと変わりました。

学校給食は今、クラスメイ卜や先生と昼食を楽しみながらお腹を満たすだけではなく、栄養教諭や学校栄養職員などと一緒に、学校給食を「生きた教材」としてさまざまな食に関する学びを深めるなど、「食育」の推進にも努めています。

心と体を育む「食育」

「食育」とは「生きる」と「食」です。生涯にわたっていきいきと暮らすためには、質の高い食事が不可欠です。子どもにとっての「食」は、心身の成長と人格の形成に大きな影響を及ぼし、成人にとっての「食」はがんや生活習慣病などの病気の予防に大きな影響

を与えます。また、高齢者にとっての「食」は、身体機能の維持や健康寿命の延伸に関わります。このように、すべての年代で健全な食生活を実践するために、幼少期に食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げること、そして成長とともに体験を深め、自分に合った食生活を実現し、健全な食生活を次の世代へと伝えていくことが大切です。

そして、この健全な食生活を実践していくための力を養うのが「食育」です。さらに、「食育」の目的には食に対する感謝の心を育むことや食文化を伝承することも含まれ、心と体の健康を維持することだけでなく、食べる喜びを通じて、豊かな人間性を育むうえでも欠かせないものです。

和田小学校1年生の給食時間の風景

happy

amazing

tasty



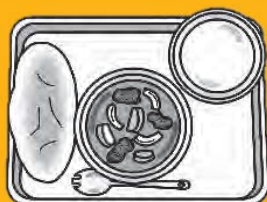
学校給食の歴史

明治22 (1889) 年頃～
おにぎり 焼き魚 漬物



山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが始まりとされています。

昭和25 (1950) 年頃～
コッペパン ミルク (脱脂粉乳)
カレーシチュー



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった完全給食が始まりました。

昭和38 (1963) 年頃～
ソフトめんミートソース
牛乳 フレンチサラダ



牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進みました。またソフトめんも開発され、メニューの幅が広がりました。

昭和51 (1976) 年頃～
カレーライス 牛乳 サラダ
ゆで卵



米飯給食が始まり、野菜や果物などを使ったさまざまな献立も取り入れられるようになりました。



給食当番が盛り付けます



みんなで一緒にいただきます！（3密に配慮した座席配置です）



この日の献立は大山こむぎコッペパン、牛乳、ささみフライ、焼豚サラダ、米粉マカロニのミネストローネ

fun

wonderful



米子の食育

米子市では平成30年度に市独自の「米子市食育推進計画」を策定し、さらなる食育の推進を図っています。そのために、学校給食に地元のおいしい食べ物を取り入れ、ふるさとの食の魅力を伝えることで、食べる楽しみやいきいきとした豊かな心、郷土愛を育む取り組みをしています。

取り組みの一環として、平成30年度から「いきいきこめっこプロジェクト」を立ち上げました。毎月19日の食育の日に、地元産の食材をふんだんに使用した給食を楽しむ「いきいきいぬい（いぬい）」を設



食に関する指導

栄養教諭や学校栄養職員が給食時間などに、給食を教材とした食に関する指導を行っています。



夏休み料理教室

夏休みを活用し、児童生徒や保護者を対象に料理教室を実施し、食の実践力向上の支援を行っています。



魅力ある献立

安全安心な給食はもちろんのこと、成長期の子どもたちに必要な栄養バランスや季節・行事を考慮した献立、地場産物や郷土料理などを取り入れた魅力的な給食の提供に努めています。



(一財)米子市学校給食会ホームページ
今月の献立



米子市学校給食キャラクター こめ太・こめ子

米子市のおいしい水と栄養たっぷりの土から誕生したお米のキャラクター。給食センターの食育推進部員として活躍しています。

地域とつながる

生産者交流事業

地元の生産者や業者の方々を講師に、体験活動や、授業を行ってもらっています。



ふるさとの味を子どもたちに届けるため、学校給食でも地元の食材を使用する地産地消の取り組みを行っています。これは、地元食材の生産者の皆さんの協力のもとで成り立っています。ふるさとの食材のおいしさや多様さはもちろん、それらが全国に誇れるものであるということを知ってほしい、という生産者の皆さんの思いがあります。



安全・安心・おいしいパンを届けたい

昭和4年に創業し、現在は学校給食や病院食にパンを^{おろ}卸しています。給食は安全・安心なものであることが前提であり、衛生管理には特に気を付け、社員一同緊張感と使命感を持って取り組んでいます。そんな中で、子どもたちから「パンがおいしかった」という手紙や感想をもらうと、社員みんなで大喜びします。気温や湿度に応じて、いつもおいしいパンを作るよう努力し、そのための技術を大切にしています。

有限会社 木村屋 専務取締役 小椋 洋行さん

おいしいものが生み出せる地域に誇りと自信を

「大山こむぎプロジェクト」は2010年から始まって、今年で10年目。そんな節目の年に、米子市の学校給食として供給をスタートさせることができ、うれしく思っています。学校給食には自分たちが今できる一番安心で安全な小麦を供給しています。大山こむぎのパンを食べるときは、ぜひ「鳥取で作ってるものを食べている」という意味と意義を感じながら食べてほしいと思いますし、そんなおいしいものが生み出せる地域に誇りと自信を持ってほしいと思います。

株式会社 大山こむぎプロジェクト
代表取締役 事務局長 笠谷 信明さん



地元食材の良さを知って

昨年、米子市の学校給食へ「大山どりのから揚げ」を寄附したのは、子どもたちに、この大地で育てられた鶏肉の美味しさを感じてもらい、地元の食材に親しんでもらいたいと思ったからです。鳥取には、肉も野菜もおいしいものがたくさんあります。それを給食で味わえる喜びを子どもたちに感じてほしいと願います。大山どりは素材本来の味を凝縮できる生産方法を用いています。ぜひ鶏のうま味を味わってください。

株式会社 大山どり 工場長 尾崎 正秀さん



家庭とつながる

家庭での食事が大切

食育において、課題となっているのが朝食の欠食率です。朝食には、全身に栄養を行き届かせ体温を上げ、眠っていた脳や体を目覚めさせる働きがあります。また、胃腸の働きを整える効果もあり、さまざまな病気の予防にもつながることから、子どもはもちろん大人にとっても欠かせないものです。

しかしながら、朝食を食べない大人や子どもが多く、平成28年の国の調査によると、鳥取県の20歳以上の大人の朝

食欠食率は15・5%で、これは全国平均である12・8%を上回る数字でした。また、米

子市の小学5年生を対象にした平成30年度の調査では、朝食を食べない、または食べない日もあると答えた児童は13・5%で、これは30人のクラスであれば4人が食べていない計算になります。

子どもの朝食の摂取は家庭の協力がが必要です。米子市では食育推進計画のなかで、朝食を欠食する人を減らすことを目標のひとつに掲げ、朝食の大切さを児童生徒や保護者に伝え、忙しい朝でも取り入

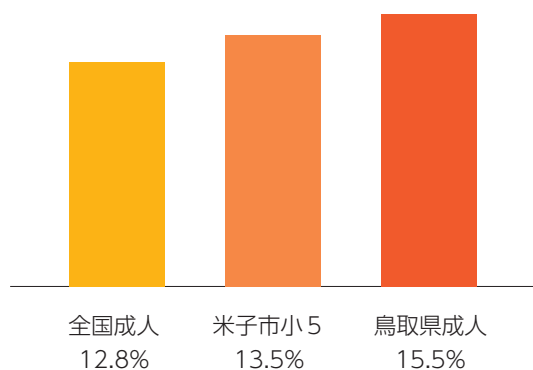
れられるおいしく簡単に栄養のとれる朝食のレシピを紹介しています。

食育において、特に大切なのは「家庭」です。学校給食は子どもたちの一日の食事の三分の一であり、残りの二分の二は家庭が担っています。さらに年間の回数で考えると、約8割が家庭での食事です。給食は2割に過ぎません。そこでまいちど、家庭での食事の大切さについて考え、できるだけ家族で食卓を囲み、大人も子どもも食事を楽しみながら、健やかな心と体を育んでいきたいものです。

朝食の欠食率



鳥取県成人の欠食率は、全国成人平均を上回っています。



全国と鳥取県成人の値 出典：「平成28年国民健康・栄養調査」鳥取県実施分集計結果速報値及び「国民健康・栄養調査」、米子市小5の値 出典：「平成30年食事と生活についてのアンケート」鳥取県学校栄養士協議会

スタミナ納豆ごはん

加工品を上手に使うって！スタミナ納豆ツナバージョン

【材料（1人分）】

ひきわり納豆 …… 1/2パック しょうが（チューブ） …… 適量
納豆付属のたれ …… 1/2袋 にんにく（チューブ） …… 適量
シーチキン水煮 …… 30g ごま油 …… 適量
青ねぎ …… 5g 豆板醤 …… お好みで
ごはん …… 適量

【作り方】

- 1 シーチキンは水気をきっておく。青ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を引き、しょうが、にんにくを加え、香りが出るまで弱火で焦がさないように加熱する。
- 3 納豆、シーチキンを加え、炒める。
- 4 納豆のたれ、お好みで豆板醤を加え、さらに炒める。
- 5 青ねぎを加え、混ぜ合わせたら火を止め盛り付ける。
- 6 ごはんと一緒にいただく。



栄養満点！朝ごはんレシピ

朝食にはご飯やパンなどの炭水化物だけでなく、卵や肉・魚、野菜、果物など、もう一品加えて食べましょう。



グラパン

一品で栄養がそろって簡単でおいしい朝食の味方

【材料（1人分）】

食パン（6枚切り） 1枚 ポタージュスープの素 1袋
牛乳 200cc 冷凍ほうれん草 30g
スイートコーン缶 10g ピザ用チーズ 20g

【作り方】

- 1 食パンを一口サイズに切り、アルミカップや耐熱皿に並べる。ほうれん草は水でさっと洗い水気をきって、食べやすい大きさにざく切りする。スイートコーンは水気をきる。
- 2 鍋で牛乳を温め、ポタージュスープの素を加えて溶かす。
- 3 2に冷凍ほうれん草、スイートコーンを加え、とろみがつくまで加熱する。
- 4 1のパンの上に3をかけてチーズをのせ、オーブントースターで10分程度焦げ目がつくまで焼く。

トマト味噌汁

トマトのさわやかな酸味と味噌がベストマッチ

【材料（1人分）】

トマト 1/8個 味噌 小さじ1と1/3
小松菜 2枚 煮干し 5g
厚揚げ 25g 水 150cc

【作り方】

- 1 煮干しの頭とはらわたを取り、だしをとっておく。
- 2 トマトは2cm角、小松菜は2cmの長さに切る。厚揚げは湯をかけ油抜きをし、さいの目切りにする。
- 3 1の中に小松菜の茎、トマト、厚揚げの順に入れ火を通す。
- 4 味噌を溶いてから加える。
- 5 小松菜の葉の部分を入れる。



干草和え

忙しい朝は電子レンジを上手に活用！

【材料（1人分）】

ほうれん草 1株 ハム 1枚
にんじん 5mm 濃口しょうゆ 小さじ1/2
えのき茸 1/8株 ごま油 小さじ1/8

【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでて冷まし、2cm幅に切る。
- 2 にんじんは千切りにし、えのき茸は石づきを落として半分に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで熱し、冷ましておく。ハムは短冊切りにする。
- 3 1・2を濃口しょうゆとごま油で和える。

