



私たちの健康維持に欠かせない「食」。生活スタイルの多様化によって、食生活が大きく変化しています。また、日々忙しい生活を送る中で、食の大切さに対する意識が希薄になりつつあります。子供たちのために、毎日の食事について、もう一度考えてみませんか。

今日、何食べた？

安心・安全 おいしい給食から学ぶ食育

食生活の変化——このことは、未来を担う子供たちにも大きく関わっています。朝食を抜くなどの不規則な食事や栄養バランスの乱れ、生活習慣病の低年齢化など、子供たちの健康を取り巻く環境が大きな問題になっています。

こうした食生活の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の原因として指摘されています。そのため、子供たちが「食」についての正しい知識と食習慣を身に付けることができるよう、積極的に「食育」に取り組んでいく必要があります。

なぜ、食育が必要なの？

「食育」とは、食に関する知識と、多くの食品の中からバランス良く食べ物を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践する人

を育てることをいいます。

今、外食や調理済みの料理が手軽に購入でき、手作りの料理が食卓に並び割合が少なくなっています。また、家族が別々の時間に食事を取る「孤食」も増加傾向にあり、食の大切さや食事を取る楽しさが希薄になるばかりでなく、食生活の乱れの原因にもなっています。

子供たちがバランスの取れた正しい食生活を身に付けることは、将来、健康な生活を送る基礎につながります。「家族そろって楽しい食卓を囲む」「一緒に食材を買いに行き、料理をする」など、子供たちが心身ともに健やかに成長していけるよう、できることから食育に取り組んでいきましょう。





給食のいいところは、いろいろな種類の食材が使われていて、バランスが取れているところです。机を並べて、クラスのみんなとおしゃべりしながら食べる給食が大好きです。

野口 れんさん (見沼中学校)



苦手なものでも、給食なら頑張っ
て食べようという気持ちになります。
給食を食べると気分が良くなって、
やる気がわいてきます。学校給食セ
ンターの皆さん、いつもおいしい給
食をありがとうございます。

田口 敦也さん (見沼中学校)

生徒の声

**食材から子供たちへ、
命のリレー**

「安心・安全でおいしい学校給食の提供」を第一に考える学校給食センターでは、徹底した衛生管理はもちろんのこと、子供たちに残さず食べてもらえる給食作りを心掛けています。

子供たちは普段食べ慣れないものを残す傾向があります。調理方法や切り方を変えたり、冷たいものは冷たいまま、温かいものは温かいままの状態を出したりと、苦手なものでもおいしく食べられるように工夫しています。

給食を作ることは、食材から子供たちへ命を移し替えることだと思います。給食を通して、命を大切に思う心や食材に限らずものを無駄にしない心をはぐくんでほしいという願いを込めて、調理員一同、安心で安全なおいしい給食を作っていきます。

学校給食センター
ひまわり

料理長 齋藤 学さん



インタビュー

また、「学校給食がおいしかったと子どもが話しているので、家庭でも作ってみたい」という保護者の声に応え、人気があるメニューのレシピを献立表で紹介しています。

さらに、学校給食で使われている食材がどこでとれたか分かるように、食材の産地を献立表と市ホームページで公開しているほか、食材の放射線量を測定し公表しています。

栄養士の学校訪問

毎年11月の「彩の国ふるさと学校給食月間」と、1月の「全国学校給食週間」に合わせて、栄養士が市内全小・中学校を訪問し、栄養指導をしています。

平成23年度の彩の国ふるさと学校給食月間では、訪問する学校の献立に使用されている行田



栄養士の話聞く
見沼中学校の皆さん

安心・安全な給食を提供

栄養バランスを考え、学校給食摂取基準を確保することはもちろんのこと、児童・生徒の好みも考慮して献立が決められています。

献立表には、メニューごとに使用した食材のほか、教材としても役立つために、黄色は熱や力になる食品、赤は血や肉になる食品、緑は体の調子を整える食品と、色で食品を分類し、掲載しています。

学校給食センターの食育

栄養バランスが取れた食事内容などを実際に体験できる「生きた教材」として、望ましい食習慣を形成することを目的に、学校給食を提供しています。安心・安全な学校給食を通して食育を推進する、学校給食センターの取り組みを紹介します。

産の野菜を「しかけ絵本」にして紹介しました。また、全国学校給食週間には、給食の時間に学校を訪問して「給食の歴史」や「大切な食べ物について」などの指導をしました。



「しかけ絵本」

