



## 食に関する授業



### とうもろこしの皮むき体験

とうもろこしの豆知識や皮のむき方を説明した後に、皮むき体験をしてもらいます。旬の食材に触れ、とうもろこしの構造を知る体験を通して多くのことを学んでいます。



### おはしの持ち方

正しいお箸の持ち方をふだんから実践できるように、簡単なスポンジから難しい豆まで、正しい箸の持ち方でチャレンジしています。



### 五大栄養素とその働きについて知ろう

五大栄養素の体への働きについて学んでいます。料理カードを使って、その料理に使われている食品を五大栄養素に分け、栄養のバランスを確認しています。

五大栄養素とは…

- 炭水化物
  - たんぱく質
  - 脂質
  - ビタミン
  - ミネラル
- のことで!



### やさいを食べて元気な体をつくろう

タブレットを使って野菜ビンゴゲームを行い、楽しみながら野菜に興味を持たせます。野菜の働きについて伝え、好き嫌いなく食べるためのきっかけを学んでいます。



### たべもののひみつをさぐろう

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。給食にはそれらがバランスよく入っていることを学び、元気な体を作ろうという意欲を高めています。



## 特集

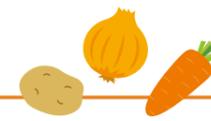
# 食べ盛りの子どもたちへ

1月24日から30日は全国学校給食週間です。市内の小・中学校では地場産野菜やはなみずきみそ、埼玉県の郷土食等を取り入れた給食を実施しています。そこで蓮田中央小学校での食育への取り組みや給食ができるまでの過程について紹介します。☎教育総務課学校給食担当 内線 173

## 蓮田中央小学校の取り組み



### 夏野菜カレー



児童の委員会活動を中心にトマトの栽培を行っています。トマトの花や実のなり方などを実際に見ることで成長の過程を学ぶことができます。収穫したトマトは給食の「夏野菜カレー」に使用し、みんなでお楽しみいただきました。



### 親子料理教室



夏休み中の1・2年生の親子12組を対象として、食のボランティアである蓮田市食生活改善推進員協議会の協力のもと2日間に分けて親子料理教室を実施しました。

親子で調理を行うことでいっしょに料理を作ることや食べることの楽しさを伝えています。



市では、令和4年9月から令和5年3月まで新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、市内の小・中学校、特別支援学校に通学している児童・生徒の給食費相当額の全額を補助しています。また、物価高騰による食材価格の上昇により、給食の質と量の低下を防ぐため、給食食材価格の高騰分を市で負担しています。

### 学校給食への支援

そのため、市内小・中学校でも食育に関する授業を行っています。その他にも市では、食の安全に関する検査等も実施し、安心・安全な学校給食の提供に取り組んでいます。

孤食（子ども一人で取る孤独な食事）などの課題を改善するための取り組みとして「食育」が行われています。平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。そのため、市内小・中学校でも食育に関する授業を行っています。その他にも市では、食の安全に関する検査等も実施し、安心・安全な学校給食の提供に取り組んでいます。

偏食（偏った栄養摂取）や欠食（食事を取らない。特に朝食）、「食」を学ぶ

一部の野菜は旬の地元野菜を使用しています。また、蓮田市産のはなみずきみそや梨を使用した献立や、蓮田市マスコットキャラクター「はすびい」にちなんだカレーや卵焼き等を提供し、特色ある給食の取り組みを行っています。給食を通して子どもたちが蓮田市に愛着を持ち、感謝の気持ちを育む時間となっています。その他にも、カルシウム強化献立や筋力アップ献立のように、「食」に関する知識を学べるよう毎月1回テーマに沿った献立を提供するなどの取り組みもしています。

### 市の学校給食

市の学校給食は、全ての小・中学校に整備した給食施設の調理場で調理をする自校方式です。学校ごとの給食時刻に合わせて調理を行い、適温の給食を提供しています。食材には、蓮田市の農産物も取り入れていきます。お米は蓮田市産のコシヒカリを100パーセント使用し、一部の野菜は旬の地元野菜を使用しています。また、蓮田市産のはなみずきみそや梨を使用した献立や、蓮田市マスコットキャラクター「はすびい」にちなんだカレーや卵焼き等を提供し、特色ある給食の取り組みを行っています。給食を通して子どもたちが蓮田市に愛着を持ち、感謝の気持ちを育む時間となっています。その他にも、カルシウム強化献立や筋力アップ献立のように、「食」に関する知識を学べるよう毎月1回テーマに沿った献立を提供するなどの取り組みもしています。

# 学校給食ができるまで

子どもたちが食べる学校給食は、献立を考えたり、食材を届けたりと調理をする以外にも多くのかたが携わっています。今回は給食を食べるまでの全体的な流れを紹介します。

START

## 調理作業

(はなみずきケーキの場合)

①はなみずきみそなどの材料を混ぜ合わせます。



②小麦粉などの粉類をダマやムラにならないようにふるっています。



③調理員2人がかりで生地を混ぜ合わせています。



④紙カップに生地を1人分ずつ入れていきます。



⑤焼きムラをなくすため、並べ方を工夫しています。



⑦ケーキが適正温度でしっかりと焼けているか中心温度計で計測しています。



## 納品・検収

発注をしたその日に使う全ての食材について、数量や品質、温度などを細かく確認します。



## 給食実施月直前 物資検討委員会

安心・安全でおいしい給食を提供することや、学校間での価格や品質等に差が生じないようにするため、青果物の価格交渉を行います。



## 6~7ヶ月前 献立作成会議

栄養教諭・学校栄養職員が献立の原案を検討し、献立検討委員会で献立を決定します。その後、家庭配布用献立表に記載するアレルギー表示等の確認を行います。



## 配膳

5・6年生の給食配膳の様子です。



給食当番が手際よくお皿に盛り付けをしています。



## 検食

出来上がった給食を子どもたちが食べる前に校長等が検食し安全性を確認します。



いただきます



- 11月17日 実施  
地場産ウィーク 献立
- きつねうどん
  - 磯香和え
  - はなみずきケーキ

## インタビュー



蓮田市長 山口京子

実際に食べてみて

久しぶりに給食をいただきました。今回は地場産ウィークということで、蓮田市産の食材を使用している献立をいただきました。市の学校給食は自校方式なのでどれも温かく、そのうえ味・栄養バランスもよい。そのためおいしかったです。特に「はなみずきケーキ」は出来たため、外はカリッ、中はフワッとしていて自校方式ならではの食感を楽しめました。

給食を食べる子どもたちに向けて

育てた食材や作った食品、給食に関わる多くのかたがたに感謝し、できるだけ残さないように食べ、すくすくと元気に育ってほしいです。また、蓮田市の給食を食べた子どもたちが大きくなり、その子どもも市の給食を食べ、親子で給食の話ができたらとてもうれしいです。