

時代とともに 給食は豊かに

 約60年前に始まった
岡垣町の学校給食

岡垣町では、昭和34年に吉木小学校で給食が始まりました。当時は食料が少なく、献立はおかず1品と脱脂粉乳といったとても簡素なものでした。その後、昭和52年に海老津小学校が開校と同時に給食を導入し、町内すべての小学校で給食が提供されるようになりました。このころには、脱脂粉乳が牛乳に変わり、おかずも2、3品に増え、献立はより充実したものに変わりました。

中学校では、平成17年に給食を導入。栄養のある温かい食事を子どもたちに食べさせたいという保護者の強い要望から始まりました。

 給食には
仕掛けがいろいろ

現在の給食は、1汁2菜と主食、牛乳を基本としています。米飯は週3回。栄養価の高い麦ご飯を月7日提供するほか、ピラフや混ぜご飯なども取り入れています。また、クリスマスなどに、ケーキやゼリーを数種類の中から選ぶリザーブ給食や世界の料理など、豊富な内容になっています。

子どもたちは毎日、朝から給食室をのぞいたり、教室にある献立表を見たりと、給食時間を楽しみに待っています。



給食の歴史

※明治・戦後の給食は、当時を再現したものです



明治の給食

- めざし
- おにぎり
- 味噌汁

戦後の給食

- 揚げパン
- すいとん
- バナナ



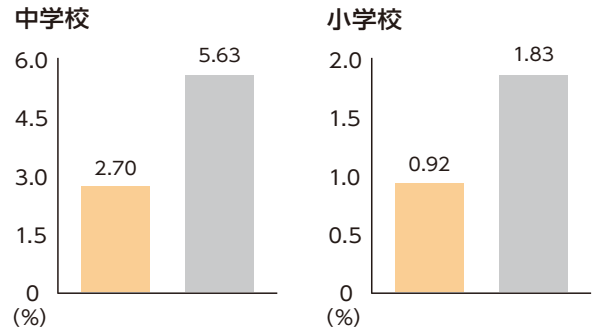
現在の給食

- サンマの塩焼き
- レンコンのきんぴら
- ご飯
- 味噌汁



History

■岡垣町と遠賀郡内平均の残菜率 (平成 28 年 11 月)



■ 岡垣町 ■ 遠賀郡内平均 (岡垣町含む)

子どもたちに給食への思いを尋ねると「いつも給食を楽しみにしている」「献立表に好きなメニューがあると、その日が待ち遠しくなる」という声が聞かれました。また、子どもたちの「おいしい」という気持ちは、給食室に返却される空っぽの容器に表れています。

岡垣町は、給食の残菜率が遠賀郡内の平均に比べて非常に低く、食べ残しが少ないことが分かります。クラスによっては、残っている給食をおかわりするじゃんけんが熱が入ることもあります。

「おいしいかった」を伝える空っぽの容器



給食を食べると元気が出て、午後の授業や部活動を頑張れます。

岡垣東中2年
三原知紗さん

給食時間はいつもにぎやかです。給食で苦手なヒジキを克服できました。

岡垣中2年
添田翔大さん

Q
あなたにとって、
給食とは？

多くの年代の人に聞いてみました

- 給食といえば三角パックの牛乳(50代女性)
- 脱脂粉乳はまずかったけど、月1回のチョコレート味は飲みやすかった(60代男性)
- 揚げたクジラと大豆をしょうゆで絡めた料理がおいしかった(40代女性)
- トマトが丸ごと一つ出たときはびっくりした(30代男性)
- ちくわの磯辺揚げが好きだった(20代女性)
- 今みたいに箸ではなく、先割れスプーンで食べていた(50代男性)



学校生活の一番の楽しみ! 魚が出る日は朝からとてもワクワクします。

吉木小4年
山下楓真さん

愛され続ける 給食のヒミツ

子どもたちが毎日食べているおいしい給食。このおいしさには、給食づくりに携わる多くの皆さんのこだわりや努力が、たくさん詰まっています。



給食が届くまで

子どもたちのもとに給食が届けられるまでには、多くの人が関わっています。食材の生産者は、安全に安心して食べられる食材を、手間暇かけて作っています。夏の暑い日や冬の寒い日でも、子どもたちの笑顔のために惜しみなく作業します。その食材を、納入業者が調理時間に間に合うように、朝早くから配達します。

献立の作成や調理は、栄養教諭や調理員が担当し、できあがった給食は学校長などが検査します。この検査で異物が混入していないか、おいしくできているかなどを確認し、問題なければようやく給

食が完成します。



飽きない献立で 毎日を楽しみに

献立は、栄養教諭が成長期の子どもたちに必要なカロリーや食材、量などを考えながら作成しています。また、子どもたちが楽しみな「食」にまつわることを学べるようにと、世界の料理や郷土料理なども取り入れています。さらに、旬の味覚や自分の住む地域の食材を知ってもらうために、できるだけ新鮮でおいしい地元の食材を調達しています。



「おいしい」を 追求する職人魂

調理員は、とにかくおいしい給

食を作るために日々研究を重ねています。

岡垣中学校の給食は、岡垣東中学校にある給食センターで作って配達しています。時間が経っても冷めないように、二重になった食缶を使っています。さらに、子どもたちが食べるときに味が染み込み、おいしくなるように調理方法や時間などを工夫しています。

各学校で給食を作る小学校では、毎日作られた給食を子どもたちに提供できます。しかし、作る量が学校により大きく異なるため、学校ごとに味が変わりがちです。このため、すべての学校で同じ味の給食を提供できるように、定期的に調理員が集まり、作り方の確認などを行っています。





給食では、子どもたちに好き嫌いなく多くの食材を食べてもらえるように、たくさんの工夫をしています。苦手な子が多いピーマンやニンジンなどは、細かく刻んだり、子どもが好む味付けにしたりして、食べやすくしています。ただし、濃い味付けは控えています。体のことを考え、薄味でもおいしく感じるように、昆布やかつおなどのだしとうま味を生かして調理しています。

夏は、子どもたちはたくさん汗をかくので、いつもより塩分を濃い目にします。また、天候や時期によって野菜



▲味見をしながら最終調整

から出る水の量なども変わってくるので、味が落ちてしまわないように工夫しながら調理しています。

私たち調理員は、子どもたちをわが子のように思っています。子どもたちが大人になった

給食を良い思い出にしてほしい



内浦小学校
調理員 早川友季子さん

ときには、「おいしくて楽しい給食だったな」と思い出してもらえると嬉しいです。

子どもたちの笑顔のために 「おいしい」を追い求める

子どものころにいろいろな味を知ってほしいので、旬の食材をたくさん使い、和食や洋食、中華などさまざまな献立を考えています。特に和食は、子どもたちに



海老津小学校
栄養教諭 白尾雅子さん

食の楽しさや大切さを 学んでもらいたい

昔ながらの日本の食文化を受け継いでもらうために、月に1回「和食の日」を設けています。

また、給食が1食の食事の見本となるよう、主食と汁物に、

おかずやサラダをあわせるなど、バランスの良い組み合わせを心掛けています。子どもたちには、料理をするときや惣菜を買うとき、給食を思い出しながら組み合わせを考えてほしいです。

そのほか、学校では食への興味や関心を高め、親子で一緒に「食」について考えてもらうために、学期に一度「弁当の日」の取り組みを行っています。この日は自分で作った弁当をみんなで食べます。

子どもたちに、給食を通じて食の楽しさや大切さを学んでもらえるよう、今後もさまざまな取り組みを行っていきたいです。



▲町の郷土料理「波津ごはん」

体だけでなく 心も育てる

かつては栄養を補うことを目的としていた給食。しかし今は、子どもたちの心を成長させたり、マナーを身につけたりと、学びを深めるものへと変わってきています。

子どものころからの 習慣が大切

子どものころに身につけた食習慣は、大人になってもほとんど変わりません。朝食を食べなかったり、好きなものだけ食べたりしていると、栄養が偏ってしまい、生



▲戸切小学校の学校農園

苦勞を知って 感謝の気持ちを育む

活習慣病などのリスクが高まります。また、食事は生命の維持だけではなく、人格形成や生き方にも大きく影響します。そのため、学校給食では栄養面以外のサポートにも取り組んでいます。

町内の小中学校では、田植えやイモの苗植えなど学年に応じた農業体験を行っています。生産者に教わりながら食材を作る大変さを肌で感じ、食べ物を食べられることへの感謝の気持ちを育みます。さらに小規模校では学校農園を運営し、収穫した野菜を給食に取り入れています。
年に一回行う「給食感謝集会」で



▲子どもたちからのメッセージが給食づくりの活力に

は、給食に携わる人たちに、手紙などで日ごろの感謝を伝えます。栄養教諭や調理員との会食を通して日ごろの苦勞を知ると、子どもたちは「もったいないから残さないようにしよう」と、給食をたくさん食べるようになります。

マナーを身につける

食器は、温かい料理を温かいまま提供できるように強化磁器製のものを使っていきます。雑に扱ったり割れてしまう食器をあえて取り入れることで、子どもたちはものを大切にするようになります。

また、箸の持ち方をはじめ、主食、おかず、汁物の基本的な並べ方なども日ごろから指導しています。

感謝の気持ちを大切にしてほしい

海老津小学校校長 松山時春さん

町内の小中学校では、9年間かけて「食に関する指導」を行っています。具体的には、低学年は野菜の皮むきを行い、高学年は1食分の食事を作るなど、学年に応じた内容になっています。

食事は、生きている限り必ず必

要なものです。子どもたちには、命をいただくことや食事を作ってくれる人たちに、しっかりと感謝の気持ちを持ってほしいです。また、食の安全や栄養を考えながら、自分で食事を作り、食べることができる大人になってほしいです。





家族で考える 「食」のこと



子どもにも必要な
「食」を選ぶ力

給食を通じて多くのことを考え始める子どもたち。初めは皿に用意された量を食べていますが、学年が上がるにつれて、自分に合うように量を調整したり、好きな料理はおかわりしたりと食を選ぶよ



食べ物のことを
みんなでお話そう

うになります。ここで大切なのは、好き嫌いだけで選ぶのではなく、食に関心を持ち、必要な栄養素を自分で選ぶ力を身につけることです。

外食産業が発展し、ファストフードなどの食べ物が簡単に手に入るようになりました。しかし、便利な一方で、一人ひとりの食べ物の選び方が問われる時代でもありません。体のことを考えると、インスタント食品などを毎日食べるのではなく、野菜や炭水化物などをバランス良く食べることが一番です。

毎日の食事の栄養バランスを整えるためには、どうすればよいのか。まずは家庭の中で、今日は何を食べたのか、どのような食材だったのかなど、給食の話をしてみてください。日ごろの食生活を見直し、話し合うことで、これから先の「食」がより良いものになっていくでしょう。

献立・おすすめレシピを紹介中

町公式ホームページで、毎月の献立とその中のおすすめレシピを紹介しています。栄養満点でおいしい給食を、家庭でも味わってください。



URL <http://www.town.okagaki.lg.jp/080/030/050/index.html>