

美郷町南学校給食センター 栄養士 山下 康子さん

南 学校給食センターで、美郷中学校和仙南地区の小学校の給食を担当しています。献立をつくる時はほぼ毎日、食材のいずれかに地場産食材を活用しており、月に1回は一品が地場産食材の給食である「美郷給食の日」、年に2回は給食の献立に全て地場産食材を使用する「まるごと美郷給食の日」を設けています。生産者の紹介文やメッセージを添えたチラシを学校に配ると「○○くんのおばあちゃん

が作ってくれたんだあ」などの反響があります。身近な方が生産した食材だとわかると、「残さず食べなきゃ」という意識が働くためか、普段は小食な子どもでも完食してくれることもありま

す。そのような時は改めて「顔が見える給食」の重要性を実感します。また、年に数回、給食センターの調理員が学校を訪問して、子どもたちと一緒に給食を食べる機会があります。子どもたちの食事のペースや苦手な献立を把握することで、調理員にとって

も大事です。学校でも家庭でも楽しく食べてもらえれば、作り手側としても嬉しいですね。

「食について感謝する気持ち」を育くむことも食育の重要事項の一つだと思います。食べ物豊富にある現代では大人でさえ忘れてしまいがちですが、食材を生産する人や配送する人、調理する人など、多くの人が関わって食卓に料理が並んでいます。東日本大震災で流通が滞り、店に並ぶ食材が少なくなつた時には、一人ひとりが「食べ物を大事にしよう」という気持ちが強かつたと思います。その時の気持ちをいつまでも大切にしてほしいですね。

食べることは健康づくりの基礎になります。自分の健康を守るためにも、子どもたちには自分で食を選択する能力を身につけてほしいです。その助力となるよう、今後も給食を通じてメッセージを発信していければと思っています。

給食 センターの



第2期美郷町食育推進計画における主な数値目標

指 標	現況値 (平成23年度)	目標値 (平成26年度)
朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	91.3%	100%
野菜を1日概ね両手2杯以上食べる子どもの割合	7.1%	20%以上
夕食時テレビを消して食べる努力をする家庭の割合	4.8%	100%
小学生の肥満傾向児出現率の割合	11.7%	9%以下
年1回は農作業体験をする子どもの割合	60.6%	95%以上
美郷の農産品・加工品を意識して積極的に食べる人の割合	54.9%	70%以上

第2期美郷町食育推進計画を進めるために

- ・達成状況を把握するため20の指標と目標値を設定し、平成26年度までの達成を目指します。
- ・家庭や学校・園に食育アンケートを実施し、食育への意識調査を行います。
- ・「美郷町健康づくり推進協議会」で、進捗管理および「食」を共通項にした地域連携の強化に努めます。



「第2期美郷町食育推進計画」は、町のホームページでご覧いただけます。

美郷町食育推進計画に関する問い合わせ先 ●
町福祉保健課 健康対策班(美郷町保健センター内) ☎0187(84)4900

栄養士さんの

おはなし

美郷町北学校給食センター

栄養士 佐々木周子さん



北

学校給食センターで、千屋小学校と千畑南小学校、六郷小学校の給食を担当しています。献立を立てる時には、栄養摂取基準を満たすこと、地域の食材を多用すること、季節感を出すことなどに気をつけています。また、「子どもにとって苦手な味の食品

や献立でも、慣れてもらうために繰り返し出す」ことも意識しています。「子どもの頃に苦手だった食品や献立が、大人になって味覚が変化し食べられるようになった」ということがしばしばあります。しかし、「食べず嫌い」のままでは、大人になって味覚が変化しただとしてもなかなか箸が伸びません。子どものうちにいろいろな味を経験させ、味覚の幅を広げてあげることが大事だと思います。そのためにも、給食の献立のバリエーションを増やすよう工夫を凝らしていますので、子どもたちにもいろいろな味付けに挑戦してもらいたいです。

学校で栄養指導の授業をする機会があります。家庭科の授業で献立作りのアドバイスをしたり、社会科の授業で給食の残菜の行方について説明したりもします。給食の残菜をもとに「どう

しているいろいろな食品を食べなきゃいけないのか」「食べるとうんないいことがあるのか」などを伝えたところ、次の日の給食から残菜の量が減ったこともあります。「食について自分で考える」というのが、食育の第一歩だと思います。

お子さんはご家庭でも1日3食きちんと食べているでしょうか。共働きなどで忙しく、「料理をする時間がない」「一緒に食事をする時間がない」など、様々な事情があるかと思えます。手の込んだ料理をする時間がないという場合は、作り置きができてすぐ食べられる「常備菜」として、ひじき煮やきんぴらごぼうなどの煮物や炒め物をおススメします。一度にたくさん作ることができ、しっかり火が通っているのが日持ちもします。調理の時間もあまりかかりません。このように時間がかたってもおいしい物が多いというのは日本食の特徴だと感じています。

食事は健康のためにも、コミュニケーションのためにも重要です。ぜひご家族と一緒に食卓を囲んで、お子さんの学校での話に耳を傾ける時間を作ってほしいですね。

あなたの食事をチェックしてみましょう

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。料理・食品を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5種類に分類し、バランスの良い組み合わせをコマのイラストで表しています。

量の単位は日常的な料理の量を目安とした単位「いくつ(SV)」を用いています。例えば、ごはん小盛り1杯を「一つ(SV)」と数えます。

食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはきちんと回っているでしょうか。

水やお茶などの「水分」がコマの主軸です。

コマを動かすには運動が欠かせません。

薬品・嗜好飲料 楽しく適度に

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = あじき1器 = 食パン1枚 = ローソク2巻 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スシロール1巻
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢物 = 真だんごの煮付け = ほうろく煮の煮付け = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏皮 = 納豆 = 白玉焼き一口 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳菓1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略