

たけおの食育

給食探検

～ 小学校編 ～



～ 目 次 ～

第1回 武雄小学校

第2回 山内東小学校

第3回 朝日小学校

第4回 山内西小学校

第5回 若木小学校

第6回 武内小学校

第7回 東川登小学校

第8回 西川登小学校

第9回 橘小学校

第10回 御船が丘小学校

第11回 北方小学校

第12回 山内西小学校立野川内分校

第13回 山内東小学校舟原分校

第14回 山内東小学校犬走分校

- この「給食探検」では、武雄市役所こども部食育課が市内の小学校を訪問し、給食の献立や学校の食育への取り組みなどを紹介します。

たけお君の給食探検（武雄小学校編）

4月19日の献立
ごはん、牛乳、
魚のマヨネーズ焼き
ひじき和え
豚肉と新ジャガの煮物



4月の新学期、ピカピカの1年生が給食の準備を始めています。
「今日は、どんな給食かな？」武雄小学校を探検してみよう。



先生の「給食の時間です。」の合図で、
まずは、手を石鹸でゴシゴシ洗って清潔な
手で食事の準備。



上手に洗えたかな？



給食当番が、配膳を行っています。

先生「つめは、短く切っていますか？」
給食当番「ハイ」



給食当番全員、衛生点検に合格。
早速、食器や食缶を取りにいきます。

配膳室に、出発 GO！



一年生にとっては、重たい食器と食缶だけど、
自分たちの大切な食事だから、力を合わせて大
事に運んでいました。

食缶を開けると、温かいご飯や煮物が入って
いました。



「自分たち出来ることは自分たちでしょう。」を
目標にお話することもなく、食材を食器に注ぎ分
けて一年生とは思えない手際で、あっという間に
配膳の準備が整いました。



僕も、ご飯の準備をしたけど、この上手
さは、みんなもお手伝いやってるんだね。





手を合わせて、
『いただきます。』

学校のことや食べ物の話をしながら楽しく
お食事タイムの始まりです。

お箸を使って、「グリンピース
挟み」に挑戦。しかし、まだ
これはちょっと難しそう。

早く上手に使えるように
ならんばよ。



食事の後は、自分で飲んだ牛乳パックを
洗って、開いてリサイクル。



きちんと出来たかどうかは、給食委員会で
厳しく確認しています。

一年生も上手に出来ているようです。
簡単だから、家庭でもリサイクルに取り組
みましょう。

最後に、給食担当の先生の紹介をします。

「武雄っ子」が強く、大きく育つように栄養バランスを考えた給食メニューを考える栄養士の吉本先生（左）と、給食指導を行っている嬉野先生（右）です。



食育課から一言

武雄小学校の給食探検いかがでしたか？

1年生も自分で、配膳から片付けまで自分でできました。家庭でもお手伝いできるはずです。時間は少しかかりますが、子どもと一緒に食事の準備をしましょう。

また、『食育』で身に付けたい力には、家族で食卓を囲み、食事の楽しさ、大切さを感じ子どもの時期に望ましい食習慣を身につけることがあります。

テレビのスイッチを消して、家族で今日一日の話をしながら、子どものお箸の持ち方を見てください。もし、使い方を間違っていたら、ただ注意するのではなく、お箸使って「米粒を数えてみたり」とゲームをしながら練習してみてください。

最後になりますが、武雄小学校のみなさま、お世話になりました。

4月19日武雄小学校給食メニュー レシピ
ごはん 牛乳



魚のマヨネーズ焼き

材料	小学生1人分	大人4人分
赤魚	40g1切れ	60g4切れ
塩・こしょう	少々	小さじ2/3
酒	1.4g	小さじ1
たまねぎ	12g	1/4個
えのき茸	5g	1/3袋
グリーンアスパラ	4g	2本
マヨネーズ	4g	大さじ1

作り方

魚には塩・こしょうをし、酒をふっておく
たまねぎはせんきりにし、えのきたけは石づきをとって、さいておく。グリーンアスパラは斜めきりにする。
の野菜とマヨネーズを炒めておく
アルミカップに魚をのせ、炒めた野菜をのせて、オーブンで15分ほど焼く。

ひじき和え

材料	小学生1人分	大人4人分
キャベツ	20g	3枚
きゅうり	20g	1本
塩	少々	少々
人参	5g	小1/3本
ピーマン	4g	1個
しそ味ひじき (味つけひじき)	3.5g	20g

作り方

キャベツは細切り、人参、ピーマンも細切りにする
きゅうりは輪切りにして、塩もみして絞る。
切った野菜はゆでてさます。
ゆでた野菜をしそ味ひじきといっしょに和える。



豚肉と新じゃがの煮物

材料	小学生1人分	大人4人分
豚肉	20g	120g
じゃがいも	65g	中2個
人参	5g	小1/3本
つきこんにゃく	15g	60g
ごぼう	10g	50g
たまねぎ	20g	1/4個
干しいたけ	0.5g	1枚
グリーンピース	4g	20g
油	1g	小さじ1
さとう	0.5g	小さじ1
濃い口しょうゆ	5.5g	大さじ1
薄口しょうゆ	0.6g	小さじ1
みりん	1.2g	小さじ1
酒	1g	小さじ1
だし汁	50cc	200cc

作り方

じゃがいも、1cmのいちょう切りにし水にさらしてあく抜きをする。
ごぼうは、短冊切りにして、水にさらしてあくをとる。
こんにゃくはゆがいてあくをぬく。
干しいたけはもどして、いちょう切りにする。
豚肉をいため、人参、ごぼう、こんにゃくを入れ炒め、だし汁を入れ、じゃがいも、たまねぎを入れ、調味料を入れて煮込む。
グリーンピースを途中で入れ、煮込み、味を整える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
小学生1人分	689kcal	26.6g	350mg



献立の分量は4人分です。是非ご家庭でも作ってみて下さい

血・筋肉・骨になるもの	あかの食べ物	赤魚・ひじき・チーズ・豚肉・牛乳
熱や力になるもの	きいろの食べ物	こめ・マヨネーズ・さとう・じゃがいも・あぶら
体の調子を整えるもの	みどりの食べ物	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・きゅうり

給食探検（山内東小学校編）

5月17日の献立
たけのこごはん、牛乳、
春がつおの抹茶てんぷら、
すまし汁
さがみかんゼリー



今日は、山内東小学校の「ふるさと食の日」です。
早速、山内東小学校を探検してみよう。

ところで、「ふるさと食の日」って何ですか？

「ふるさと食の日」は、「地場産物」を使った給食です。ここでは、山内町、または、佐賀県で作られた食材を使ってつくる給食のことで、今日は、今が旬の「たけのこ」「ふき」「えんどうまめ」など山内町の農家の方が、山内東っ子のために安全でおいしい野菜を食べてほしいと願いをこめて作った山菜を使っています。
野菜を作ってくれた方に感謝をして、残さず食べましょう。



山内学校給食センター
から食缶や食器がとどいた
ようです。



山内学校給食センターから食材が届きました。

まずは、学校内に搬入です。そして・・・



安全な食品であるかの温度計を食缶の中に入れて確認。

「スープの温度は67度、魚の・・・
点検終了、本日、異常なし」

山内東小学校の配送終了時刻
11時30分

次の学校は、山内西小学校、最後に山内中学校、給食時間まで後わずか、すべての学校の給食時間に間に合わせなければと、急ぎながらも安全な配達を心がけていらっしゃいました。

- 給食時間 -

給食当番は、給食エプロンをつけて、クラスごとに配膳室に食缶や食器を取りに行きます。

そこに待ち構えているのは給食委員。つめの点検表を持って一人ひとり厳しくチェック。



今日は、全員合格していました。

給食準備が整ったら、みんなで合掌して「いただきます。」放送室から、「ふるさと食の日」の紹介が流れています。

給食センターより放送します。「ふるさと食の日」の献立を紹介します。

今の時期、山や畑そして、海でたくさん取れている食べ物を使いました。

たけのこごはんには、「たけのこ」「ふき」「えんどうまめ」など、春の食べ物をたくさん使っています。今日のたけのこの種類は「しちく」という種類のもので、三間坂の山領さんの家の竹林でとれたものです。「ふき」も今の時期にしか食べることが出来ない山菜です。ふきは、食べる前にかくを抜いたり、すじを剥いたり、とても手間のかかる山菜です。今日は、8キログラムものふきを舟の原の永尾さん、三間坂の公文さんに用意をしていただきました。お吸い物に使っている野菜の殆どは、山内の農家の方が作られたものです。こねぎは、宮野の久保さん、玉葱は、犬走りの山下さん、人参は三間坂の田中さんです。

今が旬の食べ物をしっかり食べて、疲れが出始めた心と体に、たっぷり栄養を与えましょう。

給食センターより放送を終わります。



放送が終わる頃には、給食時間も終了。

2年生は、「ぺろりんカード」にシールを張るために、毎日ゴールを目指して給食を残さず食べていました。



ごちそうさまでした -

片付けの後に、歯磨きをすませ、今日は特別授業として、「食育かるた」使って勉強しました。

- 「や」 やめよう 朝食抜きの ダイエット
- 「ま」 まめに 活用 軽量スプーン
- 「う」 うれしいな お母さんの手づくり おいしいおやつ
- 「ち」 血をつくる 卵 牛乳 肉 魚
- 「ひ」 火の始末 きちんと元栓 締めましょう
- 「が」 カルシウム 乳製品食べて 骨丈夫
- 「し」 塩辛い 食事は控えて 薄味に

食育課の栄養士の先生のお話をしっかり聞いて、みんな大きな声でかるたを読むことが出来ました。

最後に、給食担当の先生の紹介をします。

「山内東っ子」が強く、大きく育つように栄養バランスを考えた給食メニューを考える栄養士の古川先生（左）と、食育担当の古川先生（右）です。



食育課から一言

食育かるたを使った学習の際に、栄養士の先生から、「おやつはお母さんが作ってくれたおやつのほうが、市販のおやつよりおいしいですか？」という質問に、子どもたちからは「はい」と元気な返事が返ってきていました。保護者の方が作った愛情たっぷりのおやつのほうが、栄養価も高く子どもたちにも好評のようです。簡単なおやつレシピを掲載しておきますので、休みの日に一緒につくってみてはいかがでしょうか。

最後になりますが、山内東小学校のみなさま、お世話になりました。

かんたんおやつ

りんごゼリー

ゼリーカップ5個分



材料

ゼラチン 10g
さとう 25g
水 200cc
りんごジュース 200cc
りんご 1/4個
レモン果汁 小さじ1

作り方

りんごは洗って5mm角の大きさに切ります。
ゼラチンは水でふやかしておく。
水にさとうとゼラチンを入れ煮とかす。
85℃以上になったら、りんごジュースと
のりんごを加えます。
火を止め、60℃まで冷ましたら、レモン果汁を加えます。
カップに流し入れて冷やし固める。

5月17日 山内東小学校給食メニューレシピ

(ふるさと食の日)

たけのごはん

材料	小学生1人分	大人4人分
ごはん	160g	880g
鶏肉	5g	20g
たけのこ	20g	80g
にんじん	5g	20g
ふき	7g	30g
こんにゃく	5g	20g
えんどう豆	3g	12g
油	0.4g	小さじ1/2
三温糖	1.6g	小さじ1
酒	0.4g	小さじ1/3
みりん	0.5g	小さじ1/3
薄口しょうゆ	1.8g	小さじ1
濃口しょうゆ	1.8g	小さじ1
塩	0.3g	少々

作り方

たけのこは2cm千切り、人参は千切り、ふきは1cmに切る。こんにゃくは、茹でて、あくを抜き2cmにカットする
鶏肉を油で炒め、野菜類をあわせ調味する。
を炊き上がったごはん混ぜる。



春かつおのてんぷら

材料	小学生1人分	大人4人分
春かつお	40g 一切れ	60g 4切れ
酒	1.5g	小さじ1
塩	0.1g	少々
ベーキングパウダー	1g	小さじ1/2
卵	4g	1/2個
小麦粉	3g	大さじ2
片栗粉	1g	大さじ1
抹茶	0.2g	小さじ1/3
油		適量

作り方

かつおに酒、塩で下味をつけておく。
抹茶、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーで卵、冷水で、てんぷらの衣を作る。
170℃の油で、かつおの衣をつけ揚げる。



すまし汁

材料	小学生1人分	大人4人分
豆腐	20g	1/4丁
わかめ	0.3g	1.2g
えのき	20g	1袋
人参	10g	40g
小ねぎ	5g	20g
玉ねぎ	10g	40g
削り節	3g	12g
水	120cc	500cc
薄口しょうゆ	5g	20g

作り方

えのきたけはいしづきをとり、洗浄し3cmにカットする。
人参、玉ねぎは千切り小ねぎは小口切りにする
わかめは水で戻しておく。
削り節でだしをとる。
釜に水とだしを入れ、野菜類を煮て、さいの目に切った豆腐、わかめを加え調味する。

牛乳

佐賀みかんゼリー

栄養価	エネルギー	たんぱく質
小学生1人分	614kcal	28g

血・筋肉・骨になるもの	あかの食べ物	かつお・とりにく・たまご・牛乳
熱や力になるもの	きいろの食べ物	こめ・マヨネーズ・さとう・じゃがいも・あぶら
体の調子を整えるもの	みどりの食べ物	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・きゅうり

給食探検 in 朝日小学校編

第1回 ふるさと食の日 ●6月28日木曜日の献立●

ごはん・牛乳
アジの竜田揚げ
のっぺ汁
ほうれん草のごま和え
ミニトマト



※ふるさと食の日とは、佐賀県産の食材を使った給食のことです。

3年生の教室では・・・

朝日小学校は、敷地内に給食室がある自校方式。

4時間目の授業中になると、学校中に給食室からいいにおいがしてきます。

いよいよ給食の準備が始まりました。

給食室に、クラスごとに並んで食器や食缶を取りに来ていました。

そして配膳準備、1年生の頃から準備しているだけあって、手際が良かったです。

驚いたことに、配膳の時間を利用して、『読書の時間』。

時間を最大限に有効利用し、心と体を落ち着かせて配膳が完了するのを待っていました。



残さず食べる・・・

配膳が終わって、合唱「いただきます！」

ところが、先生が「残っている食材がほしい人集まれ！」の言葉で残った食材に群がる元気いっぱいの朝日っ子。

中でも、この夏の暑さを少しでもクールダウンできる牛乳が人気の様子で、先生にじゃんけんして勝った児童だけが手にすることが出来るとあって、大きな声が教室に響いていました。

その他の食材も、ひとつ残らず子ども達のおなかの中に、元気の源となっていました。



みんなで元気に「朝日っ子」カルタ



最後に、食育カルタでお勉強

- 「あ」 朝ごはん きちんと食べて 元気な子
- 「さ」 秋刀魚や いわしは DHA たっぶり
- 「ひ」 火の始末 きちんと元栓 締めましょう
- 「つ」 土のなか 出来る野菜は 繊維がいっぱい
- 「こ」 心の触れ合う 楽しい食卓 三世代

ふるさと食の日

朝日小学校では、平成 18 年度から学校給食「ふるさと食の日」を実施しています。

ふるさと食の日には、学校給食の副食（おかず）になる食品の80%（重量ベース）以上を県産農産物を利用してつくることになっています。

今回の献立では、佐賀県産の食材を、なんと90%以上手配することができたそうです。

中でも一番苦労した食材は、『アジ』。

武雄市はもちろん海に囲まれた町ではありませんが、佐賀県には玄海灘や有明海に面した地域があり魚介類の水揚げもあります。しかし、学校給食では1ヶ月前に献立が決定し、質や量、手間の面から県内で水揚げされた魚介類を使用するのは困難なようです。

今回は、小学校の栄養士と市の農林課が連携し、唐津で水揚げされた「アジ」を利用することができたようです。

その他の市内産の食材としては、にんにく（山内町の中原さん）、もやし（武雄町の増山さん）、人参（武雄町の古場さん）、ごぼう（武雄町の松本さん）。



朝日小学校の給食探検いかがでしたか？

武雄小学校（1年生）、山内東小学校（2年生）、そして今回3年生のクラスにお邪魔しましたが、学年が進むにつれて給食の準備の手際よさや待ち時間の有効活用が図られているようです。

学校給食に、佐賀県産の食材を利用することが佐賀県食育推進計画に盛り込まれ、朝日小学校では県と市からの補助を受けて実施しています。

ふるさと食の日を通して、私たちの住む武雄市にどんな農産物があるのかを知り、食に関する関心を深め、農家の方のご苦労や農産物の持つ力について考えることができればと思います。

給食探検 in 山内西小学校編

毎月 19 日は食育の日です。第 4 回目の給食探検は 7 月 19 日に山内西小学校におじゃましました。

笑顔の素敵な中島校長先生に案内をしていただきました。

山内西小学校がめざす子ども像は・・・

「山」 もり学び (学力向上)

「内」 にやさしさ (心の教育)

「に」 っこり元気な (健康教育)

「し」 っかり仲間 (体験活動)

めざす子ども像そのままの子どもたち。

給食時間になるとかわいい 1 年生が給食センターから届いたばかりの食缶を教室に運んでいます。この日は 1 学期最後の給食日で特別メニューのため、子どもたちの押す力も自然と強くなりました。



6年生はさすが

6 年生の教室ではさすがです。配膳の手際がよく、待っている子どもたちも読書などをしながら静かに待っています。



レモングラスを使ったベトナム料理

この日は 英語のラム・タン先生との最後の給食ということで、先生のふるさと「ベトナム」料理。主菜は「鶏肉のレモングラス焼き」

市役所のレモングラス係がレモングラスの実物を手に「学級園でレモングラスをつくってください」と呼びかけました。レモングラスを手でちぎってみるとレモンのようなさわやかな香りにびっくりの 6 年生。



さよならタン先生

タン先生は2年間の勤務が終わりアメリカへ帰国されます。こどもたちに大人気の先生だけに涙ぐむ子も・・・こどもたちはこの日のことをきっと忘れないでしょう。



本日の献立

- ・鶏肉のレモングラス焼き
- ・フォー
- ・サニーレタス
- ・ミニトマト2個

鶏肉にほのかなレモングラスの香りがさわやかでした。こどもたちも初めて口にする料理に「おいしい」との声がある一方、「初めて食べるので・・・!？」の子もありましたが、世界の料理を知ることは素晴らしいことですよね。



古川栄養士より子どもたちへ

ベトナム料理は暑くても食欲がわく料理がたくさんあります。油をあまり使わないので健康にいい料理とも言われています。

せっかくの夏休みにおうちの人と一緒にいろんな世界の料理に挑戦してみてください。



レモングラス係井手さん（左）と古川栄養士（右）

給食探検 in 若木小学校編

若木小学校の給食時間におじゃましました。

若木小学校のまわりの田んぼの稲穂は黄金色に輝き秋の雰
囲気が漂っていました。

校舎は教室が、一つ一つコテージのような感じで、若木町
の大自然に合っていて、子どもたちはのびのびと学校生活を
送っているようでした。



給食の様子

給食の準備が始まりました。

給食室へ給食着へ着替えて取りにいきます。

きちんと給食室にならんでごあいさつします。

『調理員さん作ってくださってありがとうございます。』

今日の献立はなにかな？

今日のメニューは

チーズパン

牛乳

ラビオリスープ

ソーセージフライ

いかマリネサラダ

若木小学校では、汁ものに日田の天領水が使われています。

保健室の前にも天然水は飲めるようになっていて、こども達は
休み時間などを利用して飲みにきています。

子ども達は配膳がとっても上手です。

お当番さんはてきぱきとおかずをついでいます。

他のみんなはセルフ方式でトレーにのせていきます。

お当番さんの分もお友達がしてくれ、今日はみんなで輪になっ
て食べます。

パンにはチーズが入っていておいしいそう。

いつも野菜のおかずも残さずに食べています。



食育カルタで食育についてお勉強しましょう。

「お お く す の さ と 」

- お・・・お芋類 1日60グラムたべようね。
- く・・・くだものは食後にとろうビタミンC
- す・・・睡眠をしっかりとして、はい！おはよう
- の・・・飲み物はやさしい、くだものミキサーで
- さ・・・さんまやいわしはDHAたっぷり
- と・・・豆腐、納豆まめ類はすすんでたべよう



若木小学校のこども達は元気いっぱい。
給食も残さず食べてお昼休みには元気に外であそんでいました。



給食探検 in 武内小学校

今日10月4日は子どもたちが待ちに待った「お楽しみ給食の日」です。お楽しみ給食とは自分で料理を選んでとるバイキング給食で年に1回だけあります。
体づくり委員会の子どもたちが会の進行をします。



いつもおいしい給食をありがとうございます

1学期の最後の給食ということもあり、調理員の方と武内町特産品部会の皆さんが招待されています。

武内町特産品部会は地元の新鮮な野菜を子どもたちに食べさせたいとの思いで、今年から学校給食に納入されています。今日も切干大根やしょうがなどが使われています。

「給食は初めてです。」と笑顔をはころばせていらっしゃいました。



料理を選ぶ力を身につける

バイキングといってもさすが学校給食。食育の一環として子どもたちは主食・主菜・副菜・デザートとバランス良く選んでいます。



みんなで楽しく会食

上級生が下級生の面倒を見ながら、教室へ行きます。今日は1年生から6年生までいっしょに会食です。教室ごとに伝言ゲームなどちょっとしたゲームも。子どもたちはいつもと違う給食にわくわくドキドキ。

給食は栄養士、調理員、野菜を作る人、食材を納入する人や先生たちなどと多くの方に支えられています。子どもたちは今日のお楽しみ給食でたくさんのことを学びました。

来年のお楽しみ給食が今から待ち遠しい子どもたちでした。



給食探検 in 東川登小学校

東川登小学校は今、改装が行われています。

校舎の中はプレハブ建てのところもあり、子ども達も不便なところもあるかと思いますが、そんなことは関係なくみんなとっても元気いっぱいでした。

私たちが丁寧に案内してくれました。

今回は3年1組を訪ねました。

給食の様子

給食の前には手洗いをきちんとします。

給食当番さんも手際よく配膳をこなしています。

チームの連携もとれていて、おかずの盛り付けもとってもスムーズでした。

きっと家庭でもお手伝いができていることでしょう。

食事の前のごあいさつはみんなそろって「いのちをいただきます。」

みんな食べられることに感謝し楽しくいただきました。

今日は野菜たっぷりのメニューで大根やかぶなどの今の季節の野菜が盛りだくさんに入っていました。

3年1組はいつも残さずに食べているとのことでした。

とっても元気ではつらつとした子ども達ばかりでした。



今日の献立

小さいミルクパン ・ 牛乳

あべかわもち

大根サラダ

たっぷり野菜の煮物

松尾栄養士さんより献立についてコメントを頂きました



●あべかわもち

「畑の肉」といわれる「大豆」からできた「きなこ」と、栄養がいっぱいつまったアーモンド粉をまぶした子供達の大好物です。

★ 材料 ★	★作り方★
もち きなこ アーモンドの粉 きび砂糖 塩	① きなこ乾煎りし、アーモンド・さとう・塩とまぜておく ② もちを湯通しして柔らかくし、①のきなこをまぶす。

●大根サラダ

寒さが増して、いよいよ本格的な旬を迎えた大根を新鮮なサラダにしました。

★ 材料 ★	★作り方★
大根 ロースハム きゅうり たまねぎ パセリ 塩・こしょう ハーフマヨネーズ 粉チーズ アーモンドの粉	① 大根・きゅうりは千切りし、茹でて塩もみ後、絞る。玉ねぎはスライスし、茹でてしぼる。 ② ロースハムは細きりしたものを蒸してさます。 ③ ①と②をハーフマヨネーズに粉チーズ、アーモンドの粉、塩・こしょうを和える。

●たっぷり野菜の煮物

寒くなって風邪を引いている人もいますが、旬のかぶや人参など根っこの野菜やキャベツの煮物は、体全体を温めてくれます。

★ 材料 ★	★作り方★
豚肉 じゃがいも 人参 かぶ キャベツ 玉ねぎ 塩・こしょう 酒 コンソメ 油	① じゃがいも・かぶは一口大に切り、玉ねぎはくし型に、キャベツは色紙切り、人参はいちょう切りに切る。 ② 鍋に油を敷き、豚肉を炒め、玉ねぎ、人参を加え、じゃがいも、かぶ、キャベツを加えてさらに炒める。 ③ ②に水を加え、コンソメ・塩・こしょうを加え煮込む。 ④ 野菜が柔らかくなり、味を整える。

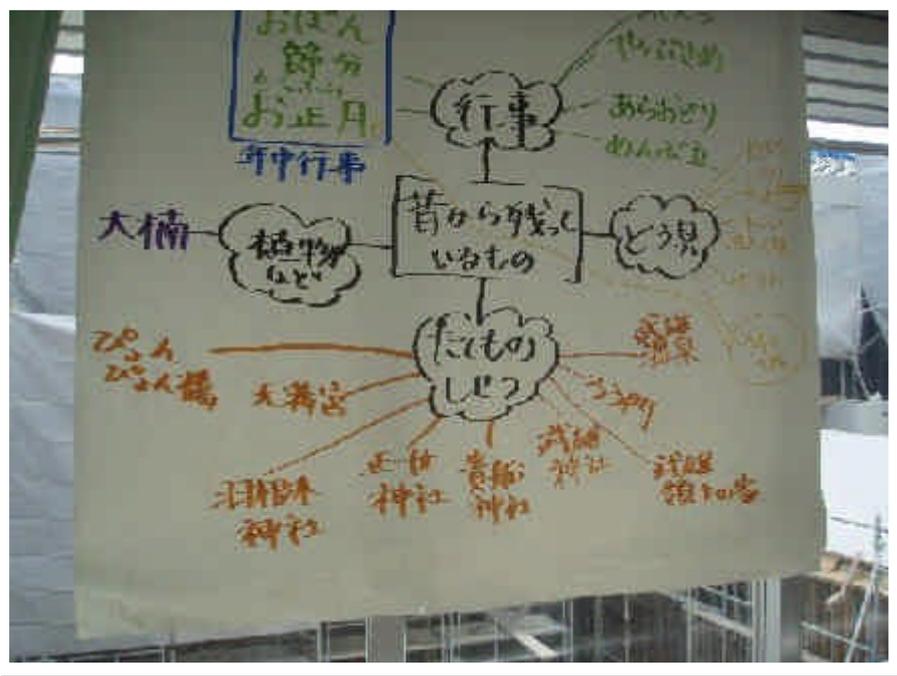
3年1組では、昔から残っているものについて書いた紙が貼ってありました。

みんなで、昔のことについて調べたそうです。

昔から残っているものの中には食べ物もたくさんありますが、今日の献立のあべかわもちも昔からありますね。秋に収穫された、もち米と大豆を使って、この季節によく食べられたものです。

こども達に大豆を使った食べ物はどんなものがあるか、尋ねたところ、豆腐や味噌、しょうゆ、納豆、きなこなどたくさんの答えが返ってきました。

大豆には筋肉をつくり、元気な体をつくる栄養がつまっています。たくさん食べて元気に育ててほしいです。



給食探検 in 西川登小学校

西川登小学校では、12月18日に日頃お世話になっている方々を招待し感謝する「2007ありがとうございますっ感謝祭り」を行うそうです。この日は「たてわりのなかよしグループ」によるだしものなどの練習が行われていました。

「たてわりなかよしグループ」は1年生～6年生までの全児童で班編成され、いくつかの班がまとまって兄弟班としています。この兄弟班でいろいろな学校活動をしているようです。

西川登小学校給食探検

みんな仲よし学校の元気印2年生の教室にJAさが西川登支所営農学級の10名の方々と一緒に給食探検に行きました。

営農学級の方々は、冬野菜を西川登小学校の給食に納入されている生産者の方々です。給食と一緒に食べてふれあうことができました。



給食当番さんは給食室で手を消毒して、給食を受け取ります。



今日は、私達が、大勢でおじゃましたので給食の数が多くなったけど、早く配膳ができました。

今日の給食メニューは

小ミルクパン

クラムチャウダー

ブロッコリーのサラダ

さつま芋のタルト

西川登小学校の給食は、手作りを心がけていて、今日のデザートやさつま芋のタルトも手作りでした。調理員さんの愛情が詰まっていた。



営農学級の方々と一緒に給食を食べました。矢筈分校の子供達もきていて、にぎやかな給食時間になりました。

自分のお孫さんのお隣に座られた方もいらして、「野菜も残さずに食べていたので、びっくりしました。」と言われていました。

普段、家では見られないお孫さんの一面を見てうれしそうでした。

食育かるた



給食を食べたあと大判の食育かるたをみんなでしました。
みんなで輪になってスタートです。



かるたとりには、みんな熱が入っていました。
誰が一番に手をついたかな？
審査が難しいです。
かるたをとった人は、自慢げにかるたを読んできました。

最後のカルタは

「おいもるい、いちにち60グラムたべようね。」の「お」でした。
お芋の種類は、何があるかな？
今日は営農学級の方が里いもとこんにゃく芋をもってこられました。



竹の谷加工所で、こんにゃく作りをされている本山さんがこんにゃく芋についてお話をして下さいました。

本山さんはいろいろなこんにゃくを作られていて、今年は新しくレモングラス入りこんにゃくを開発されて販売されています。

こんにゃく芋を初めてみた子供達もいて、熱心に話を聞いていました。

こんにゃくを食べてからだのお掃除をしましょうね。



給食探検 in 橘小学校

1月には、各学校で、給食についてのいろいろな取り組みが1週間行なわれています。

この週間を給食週間とよびます。献立も工夫され、昔の給食や郷土料理などのメニューが盛り込まれています。

橘小学校では、1月25日から給食週間ということで、献立の中に保護者様から提案してもらったメニューが入っています。

また、給食の後は給食委員会の児童達が企画した「げんきもりもり給食集会」がありました。

給食の様子



みんなで協力して給食の準備をします。入学したときよりずいぶん上手になりました。当番さんとの連携もバッチリとれています。



今日の献立です。



今日のメニューは

- ・ミルクパン
- ・鶏肉の酢っぱ煮
- ・根菜のスープ
- ・おからサラダ です。

おからサラダのレシピを学校栄養職員の吉本先生より教えていただきました。家庭でも簡単にできるので是非作ってみてください。おからがしっとりとしていて、マヨネーズととてもなじんでいます。是非つくってみてください。

★ おからサラダ ★

材料	4人分	作り方
おから	・・・ 60g	① おからは軽くフライパンで炒る。(レンジでもよい) ② ハムは細切り、きゅうりは輪切り、玉ねぎは線切りにして、塩でもむ。 ③ 絞ったきゅうりと玉ねぎをおからとマヨネーズで和える ※青しそドレッシングをかくし味としていれるとしっとりとなります。
ハム	・・・ 2~3枚	
とうもろこし(缶)	30g	
きゅうり	・・・ 1本	
玉ねぎ	・・・ 1/4個	
マヨネーズ	・・・大さじ2程度	

給食が終わったあとはしの練習ができる積み木遊びをしました。

橘小学校では今、給食指導としておはしの持ち方を重点的に指導されているそうです。

はしを使って、みんなうまく積み木を積むことができました。



給食集会



給食委員会で企画した給食もりもりたべよう集会が行われました。

給食や食べ物に関する企画が盛りだくさんありました。

給食委員さんの司会で始まりました。今日のために話合いや準備などみんなで頑張ったそうです。



「なるせみそ」角会長からのお話は子供達への愛情あふれていました。

日本では、昔からごはんをたくさん食べれるようにと味噌やしょうゆが作られました。

みそは大豆や麦を麹で発酵させて作り、熟成させるので出来上がるまで半年ぐらいかかります。

朝ごはんにはごはん味噌汁を食べると一日元気に過ごすことができます。

みなさんしっかり食べて大きくなって下さい。



劇「すききらいをしない」は
主人公の「しょうやくん」の好き嫌いをなくすため、夢の中の出来事としていろいろな食べ物が
登場してくるというストーリーで劇がありました。
食べ物の栄養についてもよくわかるようになっていました。



橘小学校では正しいはしの持ち方で「おはし名人」になろうという取り組みが行なわれています。
今日は、はし名人度を競うため、学年対抗の豆運び競争がありました。
みごと1年生が優勝しました。
子どもの箸の持ち方などのマナーについては、毎日の積み重ねがとても大切です。箸の持ち方が
上手になって、鉛筆の持ち方もきれいになり、字も上手になったそうです。

給食探検 in 御船が丘小学校



2月5日（火）御船が丘小学校の保護者の方を対象に行われた「給食参観・試食会」を探検しました。

年2回行われ今回の対象者は、2年・3年・4年・6年生の参観希望の保護者で、80名ほど参加されていました。

訪問したのは2年4組。食育担当の吉永先生のクラスです。

給食をお父さんやお母さんと食べられるとあって、子ども達は嬉しそうな様子でした。

準備・配膳



給食当番は身支度を整えた後、並んで給食室へ。

重たい食器や食缶は、協力して教室まで運んでいます。



当番以外の児童は、石鹸で手を洗った後、学校で勉強したことや友達の話や参観に来ている保護者に報告したり、教室に飾ってある今年の目標シート「ことしがんばること」を説明したり学校生活のことを報告していました。



ほぼ食器に食材を注ぎ終わった頃、MOTTAINAI（もったいない）から注ぎ残しがないように大盛り希望者に注いで配膳終了。

いただきます。



日直の合図で「いただきます！」

献立は、

主食	ごはん
牛乳	牛乳
主菜・副菜	鮭のマヨネーズ焼き (ニンジン・みそ入り) おろし和え、沢煮わん



校内放送では、『今朝、元気に挨拶して登校できた人』の名前が紹介され「み・ふ・ねっ子」を育てていました。

□「み・ふ・ねっ子」とは、

「み」 みんな仲よし元気な子

「ふ」 ふれあい大事に学びの子

「ね」 願いと夢を育む子

班毎に、保護者の方と楽しい雰囲気の中で、残さずに食べていました。



探検した班では、教室に先生手づくりの3色食品分類の掲示板をつかって、今日の給食の色あてクイズを楽しみました。

保護者懇談会

給食の試食会のあと給食主任や栄養士から日ごろの給食についての講話がありました。

給食主任の先生からは、食事のマナーについて話があり子ども達の気になる点として●食事の姿勢●箸の使い方●食器の持ち方について家庭での食事でも目配りをしてほしいと話がありました。

また、武雄市では、強化磁器食器を使用しているため、食器の持ち方の指導が実際に食器を使いながらできるということでメリットが紹介されたのですが、その反面、デメリットとして月に10枚程度、子ども達の不注意による破損があることが報告されました。



栄養士からは、学校における給食の目標や食育の目標が示されました。

家庭で実践して欲しいこととして次の3つの取組を紹介されました。

□朝ごはんを食べよう

□野菜を食べよう

□食事の時間を家族団らんの時間にしましょう。そして、マナー等の知恵を子供に伝えましょ
う

皆さんの、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

給食探検 in 北方小学校



卒業式を間近に控えた3月12日（水）に北方小学校6年生を給食探検しました。

この日はお楽しみお別れ会も午後から予定されており、6年生の教室に入ってびっくり。先生への感謝をこめてきれいな飾り付けがされていました。

給食準備中！

6年生ともなれば手際よく準備が進みます。給食の量もたっぷりです。



放送室では・・・



卒業式まであと1週間。6年生から下級生への指導へも熱が入ります。給食時間を楽しく、また心のこもったメッセージを送るためにも放送部員は頑張っています。

献立は6年生が考えたメニュー



今日の献立は6年生が家庭科で習ったことを活かして考えたメニューです。おいしくてとてもバランスがとれていました。

- ・大豆入りひじきごはん
- ・ほうれん草のオムレツ
- ・豚汁
- ・ヨーグルトサラダ
- ・牛乳



山口栄養職員から献立をつくった6年生へ感謝状

みんなで食育クイズ～お米編～

○×クイズ。第1問目 「現在お米の品種は30品種である。」

答えは「×」 お米の品種は300品種以上あります。正解率は20%でした。



校長先生とランチタイム



3月卒業する6年生全員は校長先生と楽しいランチタイムを過ごします。給食探検の翌日も数人の子どもたちが校長室に招かれてました。

子どもたちは最初少し緊張気味でしたが、校長先生からやさしく話しかけられ、いつもの元気な北方っ子に。

給食の終わりに校長先生から励ましの言葉。「勉強がんばれよ!」「友達と仲良くせいよ!」



子どもたちは学校で多くの人に出会い、たくさんのことを学びます。楽しい給食時間も大切な思い出になったことでしょう。

卒業おめでとうございます。

給食探検 in 山内西小学校立野川内分校編

立野川内分校は1年生8名、2年生8名の16名で元気いっぱい子ども達ばかりです。

校舎は新築してから3年目でまだ新しく、ほのかに木の香りがしています。

さあ給食が給食センターから届きました。

給食はいつも、1年生と2年生と一緒に生活室で食べています。

いつもみんなで協力して準備をしています。

1年生はまだ入学して、2ヶ月たらずですが、スムーズにできています。

今日の給食は何かな？

★ 献立名 ★

- ごはん
- いわしのみりん干しのごま揚げ
- 切干大根の和え物
- 筑前煮



今日の給食

献立について山内給食センター学校栄養職員の高木先生よりコメントをいただきました。

○いわしみりん干しごまあげ

『子供たちの苦手な魚を小骨まで食べやすいように油で揚げています。』

○切干大根の和え物

『切干大根も家では食卓にでていてもあまり食べない子が多いので、カルシウムや、食物繊維の多い食



品としてこれからも調理方法や、味付けを変えながら給食に取り入れたい食材の一つです。』

○筑前煮

『筑前煮はよくかんで味わい、はしを上手にを使って食べてほしいと思います。』

給食センターでは子供たちの成長に重要な栄養をとるために、おいしく食べられる工夫がされているようです。

立野川内分校の子供たちは野菜のおかずがちょっとだけ、苦手な人もいますが、毎日少しずつ食べれるようになってきています。

給食では、野菜のおかずが毎回でてきます。和え物やサラダ、スープなどに盛りだくさんの野菜が入っています。

今日の切干大根ときゅうりのあえものもさっぱりとしていて食べやすく調理してありました。

切干大根は一般的に煮物にすることが多いのですが、サラダにしてもおいしいと思いました。



食育かるたとり

給食を食べたあとは体育館で大判の「食育かるた」とりをみんなでしました。

「こんなに大きなかるたは初めて見たー」と楽しそうにかるたをとっていました。

かるたを取った人は、大きな声で、読みあげました。

給食をもりもり食べたので、みんな元気いっぱい。



芋さし体験

5月22日に学校園で、芋さしをしました。秋にはさつま芋の収穫ができることでしょう。

とうもろこしの種もまきました。

その他、自分が育てたい野菜や果物の苗を一つ決めて育てているそうです。



田植え体験

はだしで、田んぼの中に入りました。

みんなで一列に並んで、植えていきます。

6月9日（月）には地域の方や保護者の方のご協力により、田植え体験が行なわれました。

この、田植えは毎年行なわれ、田んぼを貸して下さったお宅のお母さんの子どもの頃からあったそうです。

秋には、お米がたくさんとれるといいですね。

お米はもち米なので、1月には餅つきがおこなわれる予定です。

このような体験学習は、食べ物を生む自然のすばらしさや食べ物によって育てられる生命の大切さを知るきっかけとなり、子供たちの心に感謝の気持ちや、おもいやりが育つでしょう。

お母さんの心の中に思い出として残っていた子どもの頃の田植えの体験が子どもに受け継がれています。

そんな心の伝承とても大切ですね。



給食探検 in 山内東小学校犬走分校

平成20年7月16日山内東小学校犬走分校に給食探検にでかけました。

犬走分校は、1年生 6人、2年生 9人の計 15人で武雄市山内町と嬉野市をつなぐ県道沿いにあって、地域の方によって育てられているようなアットホームな小学校です。

出張食育講座「食べるマナーとおはしの使い方」

今回は、4時間目に1、2年生合同授業を計画していただき畑瀬正子栄養士による食育出張講座が行われました。

食べるときの姿勢や器の持ち方などの食べるときに注意したいことやおはしの正しい使い方などの説明がありました。

おはしの使い方では、鉛筆をはしにみだてて練習。

上手にできた児童もいましたが、動きがぎこちない児童も・・・1日3回、1ヶ月で90回、1年で約1000回におよぶ食事の時間。正しい使い方を覚えて、繰り返し練習して身につけていきましょう。



腰骨を立ててください

4時間目も終わって楽しい「給食」タイム♪

食事の準備が整ったのでご挨拶

日直 「腰骨を立ててください」

全員 「ハイ」

日直 「合掌 いただきます」

日直 「いただきます」

腰骨・・・(?)。

山内東小学校では、こどもが「あいさつ・返事・後始末」が進んでできるようになることを目標にして「立腰教育」をすすめているとのことでした。背筋の伸びた合掌は、感謝の気持ちが多くこめられているようでした。



今日の献立

この日は、若木の若楠ポーク（さくらポーク）や山内の元気いっぱい旬の食材が使われた「ふるさと食の日」で、食材をはじめ味噌汁のみそも地元で作られたものを使用されていました。

●今日の献立●

かぼちゃと大豆のまぜごはん

若楠ポークのしょうが焼き

夏野菜の味噌汁、牛乳

特別メニュー（※）摘みたてきゅうり



☆☆☆高木栄養教諭からメッセージ☆☆☆

ご家庭で簡単にできるみそ汁の具は、一般的にワカメと豆腐ですが、栄養満天の旬の野菜をたくさん入れたおみそ汁がおすすめです。ちなみの今回は、かぼちゃ、なす、玉葱をいれています。

18人の元気いっぱい野菜畑

給食後に特別メニューの「摘みたてきゅうり」を探して、学校菜園「18人のげんきいっぱいやさいばたけ」へ。

そこには、きゅうり、ミニトマト、トウモロコシ、かぼちゃ、すいかにひまわりの迷路がありました。地域の方に教えて頂いているだけあって、本格的な農園での野菜づくり。

日々の管理は、学校(こどもや先生)と地域の方。そして、守るじいちゃんやキラリンなど4体の力カシ。子ども達が一番尊敬していたのは、野菜とお話もできる用務員の田淵さん。

たくさんの方が協力した農園とあって野菜が大きく成長していました。

夏休みの期間中には、お世話になった方をお招きして「みんな仲良しカレーパーティ」が開かれたようです。



学校給食と食育

給食探検をはじめて早いもので1年が過ぎ、今回で分校を含む全ての市内小学校を探検することができました。小学校での給食は、「食を給う」とどまらず姿勢やはしの持ち方などの食事マナーや栄養指導など学校生活の中の生きた教材であり食育を学ぶ大切な時間として活用されていました。

給食探検 in 山内東小学校 舟原分校編

舟原分校は山内東小学校の分校で、小学校2年生までのこどもたちが通っています。

のどかな田園風景が広がる美しい地区で、分校と地域の方との交流もとっても盛んです。

こどもたちは四季折々の自然と温かい地域の人との交流を満喫しています。その様子をご紹介します。

4月はやっぱりレンゲ畑。虫を追いかけたり、レンゲのじゅうたんに寝転がったり・・・。



大きく育ててください

6月はいも苗植えをしました。除草や畝づくりなどおじいちゃん、おばあちゃんのパワーにこどもたちは尊敬のまなざし。



どろんこ遊びに田植え

始めは恐る恐るだったのに、いざ入ってみると・・・カエルやオタマジャクシ、アメンボもいました。

こどもたちの願いが通じてこの日は田植え日和。苗一つ一つを心をこめて植えていきました。おいしいもち米がとれますように。



給食探検

6月は食育月間 19日は食育の日ということで、6月19日に給食探検に伺いました。

分校のこどもたちと先生たちが全員そろって、生活室で給食をいただきます。きちんと正座をして、家族のような雰囲気の中楽しい時間を過ごします。

今日の献立

- ・ハンバーグのひまわりやき

「ケチャップでお絵かきをしながら楽しんで食べてください。」

- ・クリームシチュー

「おうちで昨日も食べたと言っていましたが、旬のじゃがいも、たまねぎがたっぷり入ったシチューです。」

- ・フレッシュパイン

「むし暑い毎日ですが、一瞬の冷やかさを子どもたちにとって給食に出しました。」

- ・パン

- ・牛乳

コメントはやまうち学校給食センターの高木栄養士にいただきました。



おいしくいただいた後は・・・

牛乳パックをきちんと洗って開きます。

はしの正しい持ち方を学んだあとは、はし遊び。つるつるすべって、うまくつまめない子どもががんばりました。



五感を使って体験学習

山内東小学校は「自ら学び自ら考える、心豊かな、たくましい子どもを育てる」を教育目標とされています。

恵まれた自然をいかして、教室の中だけではできない素晴らしい体験学習がとり入れてありました。

お米やいもを育てることから収穫して食するまで、五感（みる・きく・さわる・かぐ・あじわう）を使った体験を大事にされていることを感じた給食探検でした。