

「こうして作る 短命県脱却給食」



給食の汁はいつも具たくさん。具をたくさん入れることで、たくさんの野菜を食べることができる。具たくさん入る汁は減塩しても野菜のうまみが出て、おいしくできあがる

小・中学生と保護者に配布される「学校給食の献立表」には、学校給食センター自作の食に関する4コマ漫画を掲載しています。



(※こびり…10時ごろのおやつ。ちゅうはん…昼ごはん)

「生きた教材の 学校給食」

青森県の短命脱却には、学齢期から、学校・家庭・地域が一体となって、良い食習慣を身につけていかなければなりません。そのため、十和田・六戸学校給食センターは「あおもり型」給食を取り入れ、次の5つを実施しています。

- (1)「塩分」ひかえめ：1食当たり小学生2・5%未満、中学生3%未満

- (2)「野菜」たっぷり：1食当たり小学生100%以上、中学生120%以上
- (3)「あぶら」ほどよく
- (4)「ごはん」しっかり
- (5)「あおもり」に感謝



「塩分を抑えた栄養バランスの良い給食づくり」 この日の薄味の調整は、堤主任栄養士(右)が行い、調理員に指示する すき昆布の煮物は薄味。かき交ぜながら弱火で煮こむ すき昆布の煮物に使うさつま揚げを裁断 すいとん汁のさがきゴボウを念入りに洗浄、消毒 すいとん汁、すき昆布用エンジン6,000食分の皮むき

同センターでは、地産地消の安全・安心な地元農林畜産物を活用した給食で、子どもたちの豊かな食生活と心身の健康、地元への愛着を培っています。

菌検査、生産履歴などを食材納入業者から提出してもらっていますし、野菜はセンター内で定期的に放射性物質検査を行い、食材の安全性を確保しています」と堤さん。

ます。平成23年度からは、十和田市産米粉を原料とした米粉パン、米粉うどんも給食に提供しています」と話します。

最後に、大川栄養教諭は、次のように述べてくれました。「短命県脱却作戦の成功のためには、大人が癌予防のために禁煙したり、塩分や糖分摂取に注意したり、野菜をたくさん食べる食生活に改善することが重要です。そうすれば、子どもや孫の世代は自然とそれを学び、やがては長寿県になるはずですよ。『今を変えれば未来が変わります』」



学校で食べる本日の給食。すいとん汁とサンマ蜂蜜レモン煮、すき昆布の煮つけ。栄養バランスが良い



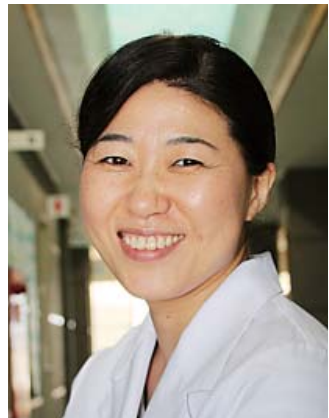
サンマ蜂蜜レモン煮も各学校のクラスごとにバットに詰める できあがったすいとん汁は各学校のクラスごとに食缶に詰める

「大人の責任で子どもに良い食習慣を」



短命県脱却には、食育と運動が重要です。子どもたちは、やがて大人になり、父・母になり、食事でも作らなければなりません。家庭科では自分で調理できるように、しっかり身につけてほしいです。それが自らの健康管理につながります。また、食品を買うときは裏の成分表示を良く見ることが大切です。野菜不足だから、野菜ジュースで野菜をとるという人がいますが、あくまでも補う程度にしかありません。野菜摂取の正しい知識を身につけてほしいです。

十和田・六戸学校給食センター 東中学校 栄養教諭 大川 春枝 さん



十和田・六戸学校給食センター 東中学校 主任栄養士 堤 繭子 さん



給食1食あたりの塩分は小学生2.5%、中学生3%までとしています。汁は具たくさんにして、野菜の摂取量、栄養価も考えて作っています。最近では、朝ごはんを食べない子は少なくなっていますし、給食のラーメンもスープを残すようになりました。食育の効果で、子どもたちが「自分は今後どうしていかなければならないか」を考えてきています。短命県脱却には、規則正しい生活と食生活が大切です。そして野菜を多くとることが重要です。

十和田・六戸学校給食センター 東中学校 学校栄養職員 新山 和美 さん



「児童・生徒に、安全・安心な給食を愛情をこめて作っています」 (十和田・六戸学校給食センター職員の皆さん)