

給食通信

令和7年12月24日第133号
調布市学校給食運営協議会
会長 濱松章洋
(調布市立杉森小学校校長)



健やかな成長を願って ~学校給食で育む「生きる力」~



調布市立北ノ台小学校副校長
調布市小学校教育研究会副会長兼給食部会担当
篠原洋平

調布市立小・中学校の保護者の皆様、日頃より調布市の学校給食へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

調布市では、子どもたちが生涯にわたって健康で豊かな食生活を送るための基礎を培う「食育」を、学校給食を通じて積極的に推進しています。給食は単に空腹を満たすものではなく、子どもたちの心と体の成長にとって欠かせない「生きた教材」です。

私たちは、以下の点を大切にしながら、日々の給食提供に取り組んでいます。

- ・栄養バランスの徹底: 各校の栄養士が、成長期の子どもたちに必要な栄養素を考慮した献立を作成しています。これにより、適切な栄養摂取による健康の保持増進を図っています。
- ・食への关心・理解の促進: 地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理や世界の料理を提供したりすることで、食文化への理解を深め、食べものへの感謝の気持ちを育んでいます。
- ・望ましい食習慣の形成: 規則正しい時間に、みんなと一緒に楽しく食事をすることで、社会性や協同の精神を育んだり、食事の際の箸の持ち方などのマナーや魚の骨の取り方などの知識も教えたりしながら、望ましい食習慣の基礎を養います。

右の表は、北ノ台小学校の11月に提供した給食の一部です。意外に知られていないのが、カレーのルーや、餃子や肉まん等に至るまですべて手作りで市販のものはほとんど使用しないということです。それだけ安全に配慮された食を給食では子どもたちに提供しています。

また、様々な家庭環境の子どもたちが食を「楽しいもの、楽しみなもの」と捉えていけるようにするために学校だけでなく、家庭や地域のご協力は欠かせません。学校での給食に「知識と安全」を、家庭での食事に「習慣と思い出」を、地域の行事や子ども食堂や朝食等の提供事業に「つながり」をそれぞれの立場で提供していくことが今の時代には必要なのでしょうか。

食育は、学校だけでなく、ご家庭での取組と連携することで、より大きな効果を発揮します。給食 darüberでは、各校で各月の献立の狙いや食材に関する情報、おすすめのレシピなども紹介しています。ぜひ、ご家庭での食卓での話題として取り入れていただき、お子様と一緒に食について考える時間をお持ちいただければ幸いです。

これからも、子どもたちが「食べること」を通して心身ともに健やかに成長できるよう、学校と家庭が手を取り合って「食育」を進めてまいりましょう。

今後とも、調布市の学校給食へのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

今日の給食(11月)

月	火	水	木	金
	11/4 2色唐揚げ 大根サラダ パン・ヨン・シチュー	【献立記念日】 東京 とりのから揚げ 小松菜の梅和え お味いしまじけ	コーンごはん 鶏の粒マスター焼 キヤハラリーネ 米味マカロニスープ	あんかけチャーハン パン・サンダー ^{マーフカオ(卵入り)}
11/10 ごはん 手作りコックフレンチサラダ お豆のスープ	11/11 ケチャップライス 魚とチーズのコロッケ ほりん草のスープ	11/12 肉うどん いりのかりんと揚げ ばばちゃんのやさいも	11/13 ごはん 野菜 にらの中華スープ	11/14 てづくりメンバーゼ ソナララ ミネストローネ





中学校の食育の取組



第四中学校 『知っておきたい！食事のマナーについて』

学校で食育の一環として米や野菜を育てた経験を持つ人は多い一方で、テーブルマナーなどを学んだ経験は意外にも少ないのでしょうか？

令和6年度に策定された「調布市みんなの健康・食育プラン(第4次)」の調査結果によると、「食事のマナーを大切にしている」と答えた人の割合は34%にとどまっています。この結果を受け、第



四中学校では、「知っておきたい！食事のマナーについて」という取組を実施しました。授業では、食事のマナーの大切さについて考えるとともに、食前から食後までの基本的なマナーをクイズを交えながら学び、日常生活に生かせるような内容にして指導を行いました。マナーを知ることは「相手を思いやる気持ち」につながります。ただのルールではなくマナーを通して、心と体の豊かさを育んでいきたいと思います。

第七中学校 2年生『給食の献立表を使って6つの基礎食品群を学ぶ』

家庭科で学習した「6つの基礎食品群」の振り返りとして、実際の給食献立表を使用し、バランスの良い献立を立てる際のアドバイスや、中学生に不足しがちな食品群、必ず摂ってもらいたい食品群を確認しました。

その後、献立表を参考に、今夜の夕食の献立を考えるプリント学習を行いました。1～6群全てを取り入れるのは難しく、特に2群（カルシウム）、3群（緑黄色野菜）を使った献立を考えるのに苦労しているようでした。「給食のない休日は特にカルシウム不足にならないように意識したい」、「1～6群全てをバランスよく取り入れた献立を考えるのは難しく、いつも考えてくださっている栄養士さんや親に感謝したい」などの感想がありました。

献立表は単にその日の食事内容を示すだけでなく、栄養バランス、旬の食材、地域の食文化など多くのことを学ぶことができます。普段じっくり見ていない献立表を隅々まで見て学ぶ、良い時間になりました。



【豆乳バーニャカウダ】

給食では、具材にソースをかけて提供しています。
バーニャカウダはスティック状の野菜をソースにつけて食べる料理なので、ソースに野菜をつけて食べてみてくださいね。
ぜひ旬の食材を使って、他の野菜でもお試しください。

- 材料（2人分）
- オリーブオイル 大さじ1
 - にんにく 小さじ0.5
 - 豆乳 大さじ1
 - アンチョビペースト 小さじ1
 - しおこうじ 小さじ1
 - こしょう 少々

ブロッコリー 15g
にんじん 15g
大根 15g
じゃが芋 10g

ソースの作り方

1. ソースの材料●を耐熱容器に入れて、600Wで2分加熱する。
2. かき混ぜて、味をなじませる。
3. 粗熱をとる。

具材の作り方

1. にんじん、大根、じゃが芋は皮をむいて、太さ8mm角、長さ5cmくらいのスティック状に切る。
2. 小鍋に水を入れ、にんじんと大根をゆでる。
3. ブロッコリーは芯をとり、小房に分ける。
お湯が沸いたら、じゃが芋とブロッコリーをゆでる。

