

給食通信

令和 8 年 7 月 10 日 第 135 号
調布市学校給食運営協議会
会長 関村 明子
(調布市立第二小学校校長)

一皿に込められた「まごころ」のリレー

調布市食育推進連絡協議会担当
調布市立第二小学校校長
関村 明子



校内に漂うお出汁の優しい香りや、香ばしい焼き上がりの匂い。お昼が近づくにつれ、私の心も子どもたちと同じように、ふんわりと弾むような気持ちになります。

調布市では、「調布市みんなの健康・食育プラン(第4次)」を策定し、その基本目標の一つとして「食を通じたところとからだの健康づくり」を掲げています。子どもたちが、小・中学校で毎日食べる給食は、「食育」の中心的な役割を担っていると言っても過言ではありません。

給食は、ただお腹を満たすためだけのものではありません。給食は、生きた「食育」の教材です。私たちの住む調布市は、都市部にありながら豊かな農地に恵まれています。給食に登場する「地元産野菜」は、地元の農家の方々が情熱を傾けて育ててくださったものです。「調布野菜」が使われる調布市の給食は、まさに「生きた教材」です。

また、調布市自慢の「おいしい給食」には、毎日、子どもたちの健康を一番に考え、緻密な計算で献立を立てる栄養士の深い愛情があります。どうすれば子どもたちが喜んで食べてくれるか、栄養士は日々知恵を絞ってくれています。

そして、その想いを形にしてくれるのが、調理員たちの力強い手仕事です。大きな釜を休むことなく混ぜ、何百人分もの野菜を丁寧に刻む作業は、想像以上に体力が必要です。それでも、夏は暑い厨房で、冬は冷たい水に触れながら、「おいしくなあれ、元気になるあれ」と魔法のような願いを込めて作ってくださる姿には、いつも頭が下がる思いです。

給食のおいしさを支えているのは、情熱をもって食材を育てる農家の方、専門的な知識と愛情を持って向き合う栄養士、それを確かな技術で形にする調理員の「まごころのリレー」です。給食は、目の前の一皿が出来上がるまでに多くのプロフェッショナルな「手」が関わっていることを知る、大切な教育の場でもあります。毎日の給食の時間が、子どもたちの豊かな心を育み、生きる力を育てます。

「校長先生、今日の給食、最高だったよ!」と、口の周りにソースをつけたまま報告してくれる子どもたちの笑顔は、調布市の宝物です。これからも、一皿の給食に込められた「ありがとう」の連鎖を大切にしながら、心も体も健やかな子どもたちを、ご家庭と共に育ててまいりたいと思います。

暑い夏にさっぱり!

さばの

マリナード焼き



材料(5人分)

・さば	5切	・パプリカ粉	0.1g
・たまねぎ	25g	・塩	3g
・オリーブ油	20g	・こしょう	少々
・酢	15g	・しょうゆ	5g
・にんにく	1g	・油	適量

作り方

1. 玉ねぎ・にんにくは、すりおろしておく。オリーブ油、酢、パプリカ粉、塩、こしょう、しょうゆをあわせて、よく混ぜ合わせる。
2. さばを1のマリネ液に30分程度漬けておく。
3. フライパンに油をしき、2のさばを皮を下にして、焼く。焼き色がついたら、裏返して、焼く。
4. 中まで火が通ったら、完成!

マリナードとは、マリネ液に肉・魚・野菜などを漬けて作る料理です。鯖の他、お肉や別のお魚も合います。お弁当にもいかがでしょうか。



調布市防災教育の日 と給食



調布市では、東日本大震災の教訓を風化させないため、平成24年度から毎年4月の第4土曜日を「調布市防災教育の日」と定め、市立小・中学校全校で防災教育や避難訓練を実施しています。学校・家庭・地域が一体となって「自らの命は自らが守る」という意識を高める取組です。

今年は4月25日に実施され、当日は各学校で「命」の授業や避難訓練、保護者による引取訓練、避難所開設訓練などが行われました。また、避難所体験として、避難スペースや災害用トイレの体験、防災用品や非常食の展示なども実施され、災害時の生活について学ぶ機会となりました。

学校によっては、消防署や警察署などの関係機関と連携した体験型の訓練や講話も行われました。



避難所体験 簡易テント



アルファ化米のわかめご飯を使った給食(例)

給食でも防災教育と関連付けた取組を行い、防災教育の日の前日には、防災倉庫に備蓄しているアルファ化米を活用した給食を提供した学校もありました。アルファ化米は、お湯や水を入れるだけで食べることができる非常食です。実際に食べる経験を通して、「災害時にはどのような食事をするのか」「非常時に必要な備えは何か」を考えるきっかけとなりました。

また、近年は「ローリングストック」という備え方も広がっています。これは、非常食を特別に保管するだけではなく、普段の生活の中で食べながら買い足していく方法です。日頃から食べ慣れている食品があることで、災害時の不安を減らすことにもつながります。ご家庭でも非常食や飲料水の備蓄状況を確認し、日常的に消費しながら買い足していくローリングストックに取り組んでみてはいかがでしょうか。

少し多めに備える



ローリングストック



使った分だけ
買い足す



日常生活で
食べる・使う



ローリングストックについての詳しい情報は政府の広報サイトでも紹介されています。
出典：政府広報オンライン
(<https://www.gov-online.go.jp/article/202103/entry-10236.html>)