

町の食育

# 学校給食に込める思い

学校給食は子どもたちの成長に必要な栄養がしっかりと考えられています。その給食には多くの人が関わって、子どもたちに届いています。今回の特集では、給食を支える人たちを紹介します。



## 学校給食の始まり

学校給食は、明治22年（1889年）山形県鶴岡町（現鶴岡市）の小学校で、貧困家庭の子どもたちを対象に行われたのが始まりとされています。

一方、町では、昭和22年に中野小学校が学校給食を開始。昭和25年には長柄小学校、昭和29年には高島小学校で開始しました。その後、昭和38年に邑楽村立学校給食センターが建設されると、村内の小中学校へ、完全給食（パンやご飯、ミルク、おかずによる給食）が実施されるようになりました。

現在の学校給食センターは鶴岡地区に平成23年に完成。町内の幼稚園2園、小学校4校、中学校2校へ給食を届けています。

## 「食育」って何？

近年、栄養が偏った食事をとること、朝食を食べないなどの食生活の乱れが、肥満、痩せすぎによる体力の低下、さらには学力の低下につながっているといわれています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、健全な成長、豊かな人間性を育むことが示されました。

そのため、「食」に関する正しい知識を身に付けること、健全な食生活を実践できる力を育むことを、学校教育で積極的に取り組むことが重要となっています。これらの役割を担うのが栄養

教諭です。栄養教諭は、日々の給食の運営に当たりながら、子どもたちに食に関する指導を行っています。

現在、町内の各幼稚園、小中学校では、給食センターの新井佐子栄養教諭が食育の指導を行っています。子どもたちへの指導については、授業だけでなく、給食の時間に訪問し、実際に食べている様子を見て、健康状態などの把握にも務めています。今回は、町内の給食を一手に作り、食育の推進にも力を入れている給食センターを中心に、毎日の給食に込められたそれぞれの思いを取材しました。

給食センターの川田所長と調理員の神谷さんにお話を聞きました。

給食センターが目指ものは

川田所長 安全で安心して食べられるおいしい給食の提供を目標にしています。1日の給食数は約2,100食で、主食は週のうち3回をご飯、2回をパンで提供しています。

ご飯については、町内のお米農家12軒にご協力いただき、100%町内産で提供することができています。野菜については、あいあいセンターにご協力いただいて、令和3年度は、年間に使用する野菜のうち、約25%を町内産で提供することができました。

これからも、できる限り地元産の農産物の使用を増やして、地産地消を推進していきます。



学校給食センター 川田 直也 所長

給食を作るときに思うことは

神谷さん 給食を作るときは、子どもたちにおいしく食べてもらえるよう、真心込めて、細心の注意を払って作業をしています。私の子どもが町内の学校に通っていて、学校から帰ってきて「今日の給食おいしかったよ」、「友だちと一緒においしかったよ」と話してくれるときは本当に作っていてよかったと、やりがいを感じています。

センターで働く調理員は子育て中の人が多いです。私と同じように、子どもが「給食おいしかったよ」と話していたことを聞くと、やる気が出てくると言っていました。これからも子どもたちの成長を支えるため、おいしいと思ってもらえる給食を調理員一同で作っていきます。



学校給食センター 神谷 奈央実 調理員



清水 和夫 さん (寺中・26区)

町内でお米を作っている12軒の農家の皆さんと協力しながら、給食で食べられているお米を大切に育てています。今後の町を担っていく子どもたちが、地元で取れたおいしいお米を食べて、すくすく元気に成長してくれたらうれしいです。



松島 章倫 さん (本郷江原・29区)

昨年同様に今年も白菜を2トンくらい届けています。地元で取れた野菜を食べて、地元の野菜に愛着をもってくれたらうれしいです。今後も給食で出てくる野菜も好き嫌いせず、しっかり食べて健康に育つことを願っています。



富岡 幸子 さん (古家十軒・30区)

じゃがいも、かき菜、にんじんなどを届けています。子どもたちにおいしいと喜んで食べてもらえるように、どの野菜も大切に育てています。給食に出てくる野菜は、農家の皆さんが大切に育てた野菜なので残さずに食べてほしいですね。

# 献立を支える栄養教諭

バランス良く栄養が取れるように、おいしくて魅力のある献立を考えている新井栄養教諭にお話を聞きました。

——給食の献立はどのように決めていますか

子どもたちの健康を意識した献立となるように、栄養価の充足、成長期に必要なカルシウムや鉄分を強化する工夫をしています。また、季節、旬を感じられるような献立、地産地消心がけています。

また、日本の伝統である行事食や地域で受け継がれてきた郷土料理を子どもたちに知ってもらう機会になるよう考えています。最終的には各園、各学校の給食主任の先生と相談して、毎月の献立を決めています。



学校給食センター  
新井 佑子 栄養教諭

——給食メニューを保護者に知ってもらう工夫は

献立表を毎月配布しています。でも、料理名や材料などが書かれているだけで、実際にどのような料理が分りづらいなどの意見が多くありました。そこで、給食を実際に見てもらえるように町の公式ツイッターで配信を始めました。すると「どんな料理なのか分りやすい」、「子どもから『給食で出たメニューを作って』というリクエストに応えやすくなりました」といった反響があり、やってみてよかったと思っています。引き続き情報発信にも努めます。



▲ツイッターで給食を確認

## 給食から学ぶ、『いれから』のいじり

給食は、家庭で不足しがちな栄養素を補うためのメニューや薄味の習慣化、脂肪を多く取りすぎないようにするなど、生活習慣病の予防にも配慮しているそうです。子どもの頃に身に付いた食習慣は、大人になってから改めることは難しいといわれています。そのため、子どもの頃の食習慣は、生活習慣病を予防する上でとても重要です。

地元で生産された物を地元で消費する「地産地消」という言葉があります。地産地消のメリットとして、生産者の顔が見えることによる安心感、地元の農産物を知ること、その調理法や食文化を知ることができ、地元で作られた物を地元で消費する。これは、環境問題や食糧問題の解決にもつながります。地域の食や、農業に興味や関心を持つことによりエコにつながるのです。

給食を通して、健康問題や地域課題を学ぶことが、今後、生活していく中で役に立つのではないのでしょうか。

## 家庭から始める食育

給食は生産者、学校の先生、給食センターの職員、たくさんの方々の思いが込められています。それは単なる栄養補給ではなく、教育としての意味が含まれています。

ただ、食育は学校教育だけでなく、家庭での教育も欠かせません。給食は子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるように、栄養教諭が計算して、基本的に1日に必要とされる量のおよそ3分の1を摂れるような栄養バランスを考えられた献立となっています。残りの3分の2は、家庭の食事ですっかり摂るようにしましょう。

子どもたちの将来にとって、小さいときからきちんと「食」の意味を学んでいくことはとても重要です。そのため、家庭での食事を通じた「食育」も必要になります。好き嫌いや食事マナーにこだわらなくても大丈夫です。まずは「食べることで楽しい」と思うことが大切です。そんな環境づくりから始めてみるのもいいかもしれません。

## 食育の授業はどんなことを行っていますか

家庭科、保健体育、学級活動などの時間を使って食育の授業を実施しています。小学校低学年では「食べ物の働きやバランス」について、紙芝居や歯車などの模型を使って、分りやすいような工夫をしています。

5年生では、食べ物の働きを更に細かく分ける「五大栄養素」の学習に取り組んでいます。また、家庭科では調理実習も始まり「お米をとぐ、炊く」、「だしをとる」、「食材を切る」などの誰もが身に付けてほしい大切な技能を学びます。6年生になると「朝ごはんの大切さ」や「自分の食事を考える」といった、より実生活に沿った内容が変わっていきます。

町の食育は、幼稚園、小学校、中学校の12年間を通して、発達段階に合わせて実施しています。その中で健康を意識し、食べ物を選択できる力を養い、生活で実践できる子どもの育成を目指しています。併せて感謝の心や食文化、郷土を大切にする思いなども育んでほしいと願っています。

## 今、食品ロスも大きな問題になっていますが……

給食の食べ残しの平均は、1日1人当たり30グラム程度あります。各クラスに届けている給食の量は、子どもたちの成長に必要な量なので、残さず食べるようにしてほしいです。食べ残しを0に近づけるように、一人一人が気を付けることで、食品ロスを減らすことができます。

給食の食べ残しなどの処理は、専門の業者さんに委託しています。食べ残しなどは引き取られた後、加工され、家畜の飼料になります。この取り組みを私たちは、生きるために命をいただいていることを忘れずに感謝をして食べてほしいですね。

## ほかに食育についての取り組みはありますか

給食の調理方式は、センター方式と自校方式の2種類あります。町ではセンター方式を取っていますが、自校方式は給食を作る部屋が学校内にあり実際に作っているところを見ることができ、子どもたちとの距離が近くなります。町の給食センターは、各学校から離れた場



所にあるため、なかなか見学に来ることができません。現在、給食センターから比較的近い中野東小学校は、給食センターの見学を行っています。他の学校では行っていません。学校間で差を出さないようにするため、学校と給食センターをオンラインでつないで見学できるように取り組みを考えています。この取り組みを行うことで、子どもたちの距離が近くなり、給食に対する興味や、残さず食べようという気持ち、感謝の心が育まれることを願っています。



▲食育の授業の感想を伝えている様子