

Fusyo Collaboration letter

11月21日 No.33 文責 廣田 秀俊



附属小の栄養教諭になって考える

5年生対象に7月に行われた給食アンケート。結果は次のようなものでした。

「給食の時間は楽しいですか？」の問い合わせに対して、「はい」という肯定が94%でした。また、「もっと楽しくするにはどうしたらよいですか？」には、「ワクワクするようなメニューがあるといい」「聞いたことがないようなメニューを食べてみたい」「みんなが好きなメニューが出ると楽しくなる」という回答がありました。具体的なメニューを聞くと、フルーツポンチ・トリニータ丼・カレーの種類を増やす・揚げパンの回数を増やす・ラッキ一人参入りの日を多くする・チャーハン・デザートなど、さまざまな声があがっていました。

給食の献立は、いつも栄養を第一に考え作られています。今回はみんなで栄養をふまえながら、給食の献立を考えてみる学習を始めていきました。まずは五大栄養素についての復習です。炭水化物・脂質・タンパク質・無機質・ビタミン、これらの栄養素がエネルギーのもとであり、体をつくるもとになり、体の調子を整えるものとなっています。



給食の献立を作ると知った子供たち。意欲も高まっていきます。さらにベスト3を決め、実際の給食で提供されることを聞くと、そのテンションは倍増していました。給食は、基本的に一汁三菜となっています。主食・主菜・汁物・副菜、これらの栄養素をバランスよくとっています。

食中毒対策のため生ものは提供していません。加えて食物アレルギーの対象となるような食品も給食で口にすることはありません。気にかけていることは、旬の食べ物を使うこと。今の季節を例にすると、ほうれん草。ビタミンは夏の3倍ほど含まれています。



今回考えるメニューは主菜です。栄養のバランスを意識しながら、実際に提供される1~3月の季節を見据えて献立作りを始めていきました。参考にするのは過去の献立。黒板に張り出されたメニューは、サケのウスターソース煮、おろしソースハンバーグ、白身魚の甘辛タレ、レンコンととりにくの甘酢和え。一人ひとりが附属小の栄養教諭となって思考を巡らせていました。



作成は次の順序で進めていきました。(1)主菜一品を考える(2)資料を作る(3)2分間のプレゼン(4)ベスト3を決める。グループでの話し合いで、アスパラガスとベーコン炒め、二ラ豚豆腐炒め、かぼすブリの塩焼き、白菜の味噌汁、筑前煮、からあげのパセリ添え、卵焼き等。出てくるアイディアは盛りだくさんです。「魚と肉はどちらを使うか」「どんな魚を料理するか」「魚は煮るか焼くか」など、意見交換も盛んに行われていました。さて、実際に出てくるメニューは何か、1月以降のお楽しみです。

