

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・ラッキーマン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きました。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きます。

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きました。

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す。アスパラガスとベーコン炒め、ニラ豚豆腐炒め、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。

