

ボクのワタシの 学校自慢

番外編 第三弾

『ボクのワタシの学校自慢』では、鹿浜地域学習センター近隣小・中学校の学校自慢をご紹介します。

今月は、加賀中学校の「おいしい給食」と、2024年12月に発行された「おいしい給食」レシピ本の魅力に迫ります。

加賀中学校の「おいしい給食」

ブログで加賀中学校の給食を伝えたい

加賀中学校の給食ブログには、毎日の献立の写真が、メニューの紹介とともに掲載されています。

栄養士の阿部みく美さんは「給食がどのように作られているのかを、給食ブログを通して保護者や先生、生徒、地域の皆さんに伝えたい」とおっしゃいます。

献立を考える際は、必要な栄養価を満たし、生徒においしく食べてもらうことや食べ残しを減らすことに重点を置いているそうです。初めて提供するメニュー以外も、味の濃さや野菜の切り方、工程など、日々改善点を見つけ、改良をしているとのことでした。

足立区の給食の素晴らしさ

阿部さんに足立区の給食について伺うと「野菜を豊富に使い、メニューも世界の料理や郷土料理など、バラエティ豊か。デザートまで手作りのものを食べられるので、私が子どもの頃とは違い、恵まれていると感じます。また、毎月開催され、足立区内の小中学校の栄養士が集合する「おいしい給食検討会」は、先輩方の意見を聞き、相談することができるので大切です」と話されていました。

保健給食委員会委員長「おいしい給食」を通して学んだこと

給食は、栄養バランスが良く、おいしいので残さずみんなに食べてほしいという思いで委員会活動をしています。

好きな給食メニューはフルーツパンチです。たくさんのフルーツの中にサイダーを入れて完成する一品で、いつも楽しみにしています。

中学校では毎日の食事について考える授業や課題、体験イベントがあります。「給食メニューコンクール」では、野菜をたっぷりと包んだ餃子スープのレシピを考えました。「魚沼自然教室」では、刈り取った稲を束にし、干すまでの作業を体験し



▲生揚げのうま煮と栗ごはんの給食



▲イタリアン給食のデザートはイチゴのパナコッタ



▲保健給食委員会
落合穂乃里さん



▲魚沼産コシヒカリを使った
加賀中学校の米飯給食

給食調理をするうえで大切にしていること

今回、加賀中学校の給食調理員である糸谷好弘さんと沓沢利信さんにも話を伺いました。

沓沢さんによると、調理作業は下処理、食材カット、成形など工程が多く、各自が担当するメニューも違うので、連携を取る必要があり、周囲を見て流れを止めないよう、出来上がる時間から逆算して動いているそうです。

また、出汁やスープの味は、給食のおいしさを決める重要なものなのでこだわりを持っていて、出汁においては昆布、削り節の厚削りと2回の工程を経て取っているとのことでした。

給食室にいた全員が笑顔になった出来事

糸谷さんに給食調理員をされていて喜びを感じたことを尋ねたところ「生徒からガトーショコラがおいしかったと直接伝えてもらえたこと」と、おっしゃっていました。その一言で頑張った甲斐があったと給食室にいた全員が笑顔になったそうです。糸谷さんは「給食の感想は調理員にまで伝わりにくいのですが、聞くととても励みになります」と話されていました。



▲夏に提供されたサラダうどん
ずんだ白玉の黄緑色も爽やか



▲入梅の時期に漁獲されたイワシを使ったかば焼き丼の給食



▲小松菜と油揚げ、卵、ツナと鶏挽肉で作られた三食丼の具



▲模様が美しく焼き上がったマーブルケーキ



▲カレイのマヨネーズソース焼き



▲栄養士と給食調理員

2024年12月発行 足立区の「おいしい給食」レシピ本 担当者インタビュー

——出版のいきさつを教えてください。

（篠崎さん）書籍化し、書店に置かれることで、足立区の給食に興味があり、料理好きな方のほかにも、幅広い世代の方に手に取っていただける機会が増えると考えました。

——書籍のおすすめポイントは？

（小宮さん）料理は1食分で栄養を考えられる

ように献立として紹介し、エネルギー表示、栄養のバランスが分かる「栄養の通信簿」も載っています。



▲おいしい給食担当
係長 篠崎努さん（右）
給食管理・栄養施策推進担当
係長 小宮美千代さん（左）

電子レンジを使うなど家庭用にアレンジしていますが、できるだけ給食の味に近づくよう、ドレッシングもルーも手作りのレシピです。

（篠崎さん）レシピ以外のコラムも含め、1冊を通して「おいしい給食」の魅力が分かります。



『東京・足立区の
おいしい給食レシピ』
著者：足立区教育委員会
おいしい給食担当課
出版：主婦の友社

内容紹介：足立区現役生に人気の給食、卒業生が選ぶ懐かしの給食、栄養士がおすすめする野菜たっぷりメニュー、世界や郷土のメニューなど。

お知らせ

次号では皿沼小学校のあだち放課後子ども教室「キッズばれっと」についてご紹介します。