

## 食育だより⑥4

### 給食から広がる食教育を目指して

学校給食センター 辻奥理絵



①揚げ物のときの様子



②みそ汁を配食している様子

「今日の給食おいしかったよ」「また作って」「調理員さんに全部食べたよって伝えて」など、給食後には、うれしい声が聞こえてきます。芦別市で勤務させていいただいからもうすぐ2年。少しずつではありますが、食教育の当面の目標であった『子どもたちが給食に興味を持つ』が実現しつつあります。

この「おいしかったよ」といわれる給食を作っているのが調理員です。私たちは、おいしいだけではなく、子どもたちが食べて安全ということも大切にしながら給食を作っています。手軽に使える調味料や食品も増えています。給食だからこそ、素朴な味、手作りにこだわっていきたくと考えています。

給食センターには、調理員が12人います。毎日、汁物作り、主菜作り、副菜作りの各チームに分かれて作業を行っています。

みそ汁は、煮干しのだしと北海道産の無添加味噌だけを使用し、とてもやさしい味に仕上がります。小麦粉とバターを40分かけて炒めて作っているのが、こだわりのホワイトルウです。煮た野菜と牛乳とで混ぜ合わせると、コクのあるシチューの出来上がりです。

主菜は、肉や魚を使ったメニューです。肉や魚に下味をつけて焼いたり、揚げたりしています。写真①は鶏肉に下味をつけて揚げているところです。そのままザンギとして提供すること

もありですが、タレを別に作り、揚げた鶏肉に絡めて提供するというメニューもあります。さらに、子どもから「これってセンターで作れるの？」と驚きながら聞かれることもあります。

副菜は、野菜を使ったメニューです。700人分を大きなヘラで炒めたり、和えたりして作ります。

さまざまな事情から、すべての要望にこたえることはできませんが、給食を通して、子どもたちが食事の組み合わせ、作り方、食材そして生産者の方々に目を向けていけるような食教育を進めていきたいと思っています。

#### ★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかり食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- つ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

### 今月の一品

#### 豆苗とわかめのショウガ和え



1人分のカロリー 【21Kcal】

提供：市立芦別病院

豆苗はえんどう豆を発芽させたもので、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養をあわせもつ、栄養価の高い野菜です。

特に抗酸化作用が強いβカロテンを豊富に含み、ガンや動脈硬化などの予防につながります。

▶材料 2人分………  
 ・豆苗100g・乾燥わかめ3g・おろししょうが5g・しょうゆ小さじ1・みりん小さじ1

▶作り方………

- ①乾燥わかめは水につけて戻す。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る
- ②豆苗は根を切り、熱湯で茹で冷水にとる。水気をしぼり食べやすい大きさに切る。
- ③おろししょうがと調味料を混ぜ合わせる。
- ④豆苗とわかめを③で和えて盛る。

## 健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
3・4か月児健康診査	12月20日(木) 12:40~12:50	平成30年8月~9月 生まれの乳児	保健センター
7・8か月児健康相談	12月20日(木) 12:50~13:00	平成30年4月~5月 生まれの乳児	
フッ素塗布(虫歯予防)	1月10日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談(予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

## ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

○日時 12月14日(金)午後1時30分~3時30分  
(毎月第2金曜日)

○場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」  
(滝川市栄町3丁目6番28号)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 12月13日(木)、1月10日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201



●詳細 芦別消防署保安係  
22-3106

滝川地区広域消防事務組合の平成30年度火災予防作文コンクールで、上芦別小学校の佐藤美咲さんが「組合長賞」、太田瑠夏さんが「消防長賞」、島田莉奈さんが「佳作」に選ばれ、10月23日同小学校において表彰伝達式が行われ、芦別消防署副署長から表彰状と記念品が贈呈されました。



## 子育てサロン

### “クリスマス会”をします

12月は、楽しみいっぱいクリスマス会。楽しいダンス、簡単なクリスマスの飾り作りなどをします。異年代で楽しめる内容になっています

日 時	12月19日(水)午前10時~11時30分
場 所	であえーる緑幸団地集会所
対 象	0歳~就学前のお子さんと保護者
持 ち 物	飲み物
費 用	無料
申込期限	12月12日(水)までに申し込みが必要です

## わんぱくデー

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日 時	12月6日(木)午前10時45分~11時40分 ※月1回行います
場 所	児童センター体育室
対 象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持 ち 物	飲み物

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## 児童扶養手当の認定請求を受付中

ひとり親家庭等の生活の安定と自立を助けることを目的とした制度で、離婚や死別などでひとり親になった児童を養育している親や養育者、両親のいずれかが保護命令を受けている児童を養育している親が対象になります。

○支給期間 児童が18歳になる年度末まで(※児童に一定障害がある場合は20歳の誕生日まで)

○支給月額 前年度の所得に応じて、42,500円から10,030円、または支給額が全額停止になる等支給制限があります。2人目以降の児童に対しては、支給加算があります。

公的年金を受給されている方は、所得等に応じて算出した手当額が、公的年金額を超える場合にその差額が支給されます。

○その他 家庭の状況により対象にならない場合もありますので、詳細は担当係までお問い合わせください。

※児童扶養手当を受給中の方で、前年度の所得更正があった場合、世帯状況に変更があった場合、受給者または児童が公的年金等を受給できるようになった場合などは、必ず担当係までご連絡願います。

●手続き・詳細 福祉係

## 火災予防作文コンクール(4年生の部)

■火災予防作文コンクール(4年生の部)  
滝川地区広域消防事務組合の平成30年度火災予防作文コンクールで、上芦別小学校の佐藤美咲さんが「組合長賞」、太田瑠夏さんが「消防長賞」、島田莉奈さんが「佳作」に選ばれ、10月23日同小学校において表彰伝達式が行われ、芦別消防署副署長から表彰状と記念品が贈呈されました。

●詳細 生活交通係  
齋藤朋香さん(芦別中学校)  
松田朱莉さん(啓成中学校)  
法務省と全国人権擁護委員連合会が実施した、人権尊重の大切さや基本的な人権についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的とした作文コンテストで優秀な作文と認められました。

入賞おめでとうございます

■第38回全国中学生人権作文コンテスト

○札幌地方大会及び滝川地区大会奨励賞