

食育だより⑦⑩

給食から広がる食教育を目指して

学校給食センター

子どもたちと給食を食べていると、ごちそうさまの後に「あーおいしかった。」というつぶやきが聞こえることがあります。私にとって、とても嬉しい瞬間の一つです。芦別市で勤務させていただいてから、早いもので3年。メニューの名前を覚えてくれている子どもたちも増えてきました。

給食は、子どもたちが9年間食べるお昼ごはんです。『安全でおいしい』はもちろんですが、『食を楽しむ』ことも大切にしたいと考えています。デザートをつけるという方法もありますが、糖質の取り過ぎやコスト面の問題もあり・・・。

そこで取り組んでいるのが、少しでも給食に自分の手を加えるという方法です。パンに肉や野菜を挟んで作るハンバーガー、おにぎりを作るセルフおにぎりなど、自分で手を加えてから食べることで、食が楽しくなるのではないかなと思うからです。



先日、上芦別小学校に給食指導に伺った日が、セルフおにぎりの日でした。塩を混ぜて炊いたごはんをビニール袋に入れ、思い思いのおにぎりを握っていきます。大きなおにぎりを楽しそうに握っている子、三角や丸のおにぎり、なかには星の形を作ってしまった子も。キャラ弁のように、のりで顔を作った子もいました。食べ物で遊ぶな！とおしかりを受けそうですが、子どもたちは、自分の作ったおにぎりを大切そうに食べてくれます。

ほんの些細な体験ですが、給食を通して、食を楽しめる人、食に興味を持てる人が育つことを願っています。さまざまな事情から、すべての要望に応えることは出来ませんが、今後も給食を通して、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も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。

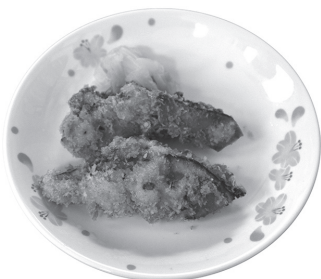
★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

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

栄養士さんおすすめ健康レシピ

カボチャはさみ揚げ



1人分のカロリー
【163.5Kcal】

提供：芦別慈恵園

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
カボチャにはビタミンB群が多く含まれており疲労回復に効果があります。

そして、鶏ひき肉にはタンパク質はもちろんビタミンAも豊富です。

鶏ひき肉のビタミンAは牛肉の10倍多く含まれており皮膚、粘膜を強化する役割があります。

▶材料 1人分.....
・カボチャ40g・パン粉5g・油5g・鶏ひき肉20g・卵5g・塩1g・玉ネギ10g・薄力粉5g・キャベツ40g・こしょう少々

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方.....

- ①カボチャは皮付きのまま5mmの厚さの半月切りにします。
- ②玉ネギはみじん切りにします。
- ③キャベツは2cm角に切ります。
- ④鶏ひき肉に②、塩、こしょうを入れこねます。
- ⑤カボチャの上に④を乗せ、薄力粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げて完成です。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆