



特集 —茅野市の給食と食育— みんなで楽しく いただきます！

コロナ禍で、給食は全員が前を向いて静かに食事をする時間になりました。それでも、給食を食べている時は、にっこりにこの笑顔を見せてくれる子どもたち。食事は、子どもたちが楽しみにしている時間だということに改めて気づかれます。毎日、提供されている給食は、栄養面や安全面に考慮して作ることはもちろんのこと、食を学ぶ時間とともに、茅野市産や長野県産の食材を使い、子どもたちに地元食材のおいしさや、郷土料理を伝える場にもなっています。

今月号では、そんな給食が作られる様子やそこに携わる方たちの声などをご紹介します。また、茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）に基づいて、茅野市内の保育園で行われているさまざまな食育活動もご紹介します。

Information

「ビーナネットChino」で配信中！

茅野市公式インターネット動画サイト「ビーナネットChino」で、保育園の「カレー会」、「味噌づくり」の様子を配信しています。



↑ご視聴はこちらから！

10:00 調理開始



野菜などの下処理が終わると、大きな釜やオーブンで食材を調理していきます。



▲千草豆腐の準備をします。クラス数が多いので、均等に配分できるように具材を分けます。一つ一つ、紙カップに注ぎ入れ、スチームコンベクションオーブンで蒸します。加熱温度を確認し（75℃以上で1分以上）、クラスごとに数えます。



▲サラダの野菜も加熱しています。大きな釜の沸騰したお湯の中に野菜を入れ、加熱温度を確認して水で冷やします。



▲豚汁を作ります。こどもたちに食材本来の味を知ってもらうため、だしは煮干し・鰹節・昆布を使用しています。たくさんの具材を煮ていきます。

卵の検収



▲卵も野菜と同様に、数や状態を検品します。卵は1個ずつカップに割り入れて異常が無いか確認してから、食缶に入れます。肉や魚、卵などは、野菜とは別の専用の冷蔵庫に運ばれ、調理されるまで保管されます。

こどもたちの学校給食はどうやって作られているの？

～食材の受け取りからいただきますまで～

＝ 玉川小学校では750食を調理しています。給食ができるまでをのぞいてみましょう！ ＝

8:15 野菜の下処理



START

7:50 食材納品・検収

今日の献立

主 食／豆ごはん
主 菜／千草豆腐
副 菜／辛し和え
汁 物／豚 汁
飲 物／牛 乳



◀納品された野菜を流水で3回以上洗浄し、泥や虫を丁寧に落とします。

▶何種類もある大量の野菜は、すべて人の手で食べやすい大きさにカットします。野菜の量や種類によっては時間がかかることもあります。



◀◀その日に使う野菜が届き、数量や食材の状態（鮮度や産地など）を細かく検品します。その後、野菜下処理室に運ばれます。

12:20 配膳

GOAL

12:40 元気にいただきます！



▲給食当番は身支度をととのえ、きちんと手洗いをし、給食を取りに来ます。



11:50 仕上げ



▲サラダや汁をボールや食缶に盛り分けます。

生産者の声



地場団体 じゃがいも会 代表 丸茂さん

茅野市のおいしい野菜をいっぱい食べてほしい

子どもたちに安心して給食を食べてもらえるように、肥料や栽培環境にこだわり、みなさんが笑顔でおいしく食べてくれている姿を思い浮かべながら野菜を作っています。朝採れの新鮮な野菜をたくさん食べて、元気に大きくなってください。

子どもたちの声



玉川小学校給食委員長 さだか そら 左高 昊さん

毎日おいしい給食ありがとう

僕は玉川で作られた野菜が大好きです。セルリーやミニトマトなど、野菜の味が濃くてとてもおいしいです。玉川小のみんなも毎日給食を楽しみにしています。これからも、給食に関わってくれている方々に感謝しながら給食をいただきますと思います。

栄養士の子どもたちへの思い

地元の野菜を知ってほしい

茅野市は地場産の食材を使うことに力を入れ、年間を通して給食に使用しています。この日は、米、白菜、ねぎ、大根、パセリが茅野市産です。

旬や季節を感じてほしい

旬の食材は栄養価が高く、香りや旨味が増します。給食に出る食材から旬の味を学んでほしいと思います。年間を通して行事食や郷土食も献立に組み入れています。

生活習慣病を予防してほしい

子どもの頃から薄味に慣れてもらい、将来の生活習慣病の予防に繋がります。薄味でも美味しく食べられるよう、天然のだしをとって、旬の食材とおいしく調理します。また、香辛料で味のアクセントをつけて塩分を控える工夫をしています。

苦手なものをおいしく食べてほしい

煮る、焼く、炒める、揚げるなど、さまざまな調理法を用いて、和・洋・中と味付けを変化させることで、苦手な食材が少しでも食べられるように工夫しています。

園児が楽しみながら栄養や食事を学ぶ 保育園での食育指導

保育園では、茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）に基づき、子どもたちへの食育活動を行っています。特に、栽培・収穫体験などは全国で取り組んでおり、子どもたちが自ら栽培・収穫することで食品を身近に感じ、料理や食事に関心を持てることを目指しています。活動の様子は、10・11ページでご紹介します。

その他に、保育園の食育活動の一つとして、栄養士が園を訪問し食育指導をしています。お箸の持ち方や朝食を食べる大切さ、おやつを食べ方など、毎月様々なテーマで園児が楽しみながら、栄養や食事のことを学ぶ機会を作っています。また、そこでの学びを園児だけでなく保護者の方とも共有していきたいという思いから、食育指導の内容をプリントにまとめて保護者の方へ渡しています。食育指導が、普段の食生活を振り返るきっかけになればと思っています。



▲配布している食育指導のプリント



▲お箸の使い方を練習中！



▲栄養マンは、園児に大人気！



▲栄養士が行う食育指導の様子

茅野市の食育で大活躍！3人の栄養マンを紹介します

3人の栄養マンは、主食・主菜・副菜を分かりやすく説明するために生まれたキャラクターです。保育園では、3人の栄養マンと一緒に楽しみながらバランスの良い食事を学んでいきます。毎日の給食では、どの食材にどの栄養マンがいるのかをみんなで考えながら食べる姿が見られます。



ほかほかマン
主食（ごはん・パン・めん など）
体を温めて、力のもとになるよ！

げんきマン
副菜（野菜・くだもの など）
病気になりにくい体をつくるよ！



パワーマン
主菜（肉・魚・豆腐・卵 など）
丈夫な体をつくるよ！



～バリエーション豊かな献立～

お話し献立

本に出てくる料理を給食で食べることを通して、登場人物の思いや考えを感じたり、本の世界と現実の世界が結びつくという楽しさを実感することで、より本を読むことや、食に関心を持つことを願って提供しています。



▲「ぐりとぐら」から「ぐりとぐらのカステラ」



▲「11ぴきのねこ」とあほうどりから「コロケ」



▲「だいこんはエライ」から「大根のぴり辛煮」

食文化を伝える

茅野市では、月に1回、郷土料理に親しむ日として「郷土料理の日」を実施しています。ふるさとの味や歴史、食文化を家庭や地域と共に伝えていきたいですね。



▲のたまち(ずんだ)



▲かきひき大根

伝統野菜・地場産食材を使った献立



▲諏訪紅カブのサラダ



▲金糸うりのツナ和え

地域の行事に合わせた献立



▲御柱カツ

行事食



▲【七夕献立】七夕にゆうめん・笹かまの抹茶揚げ・星のチーズサラダ・メロン・牛乳



▲お昼の放送や教室へ届ける給食ニュースなどで、その日の献立を紹介しています。

学校のレシピ、つくってみましょう

ぐりとぐらのカステラ

材料（10人分：20cmケーキ型）

小麦粉……………250g
ベーキングパウダー……10g
卵……………5個
ハチミツ……………30g
グラニュー糖……………90g
バター……………30g
牛乳……………200ml

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。バターを溶かす。
- ② 卵を割りほぐし、ハチミツ、グラニュー糖、溶かしたバター、牛乳を加えてよく混ぜる。（卵をしっかり泡立るとふんわり仕上がります。）
- ③ ②に①をふり入れ、ダマができないようにさっくりと混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、予熱しておいた170℃のオーブンで35～40分焼く。

大根のぴり辛煮

材料（4人分）

大根……………160g
にんじん……………40g
しめじ……………30g
油揚げ……………30g
小松菜……………25g
ごま油……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
豆板醤……………適量

作り方

- ① 大根とにんじんは乱切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。小松菜は3cmの長さに切り、茹でる。
- ② 鍋にごま油を熱し、大根とにんじんを炒める。水を加え、野菜に火が通ったら、しめじと油揚げ、調味料を加えて煮る。
- ③ 味がしみたら小松菜を加える。

🍲 みんなで育てた野菜がカレーに変身！ 🍲 《湖東保育園》

8/25 カレー会



湖東保育園 園長先生の声

湖東保育園では、今年度「育てた野菜でカレーを作ろう」を目標に、それぞれの年齢でカレーに入れたい野菜を決め、栽培活動を行ってきました。春に「大きくな～れ」と植えたじゃがいも・人参・ピーマン・ナス・かぼちゃ・枝豆・きゅうり・トマトが夏には収穫できました。カレー会の日には野菜を洗ったり、包丁で切ったりとクッキングの体験をした子ども達。

出来上がったカレーを「これ僕たちが育てた野菜が入っているんだよね」「だからいつもよりおいしいね」と笑顔で食べていました。カレー作りを通じて色々な発見や体験ができました。カレー作り楽しかったね。

5/23 種まき・苗植え



8/12 野菜の収穫



🍲 ゆっくり じっくり おいしくなあれ 『味噌づくり』 🍲 《小泉保育園》

🍲 おいしい味噌ができるまで

小泉保育園では、毎年、地域の方に教わって、自分たちで味噌づくりを行い、給食で味わっています。

