

茅野市の小中学校の給食・食育

楽しくたべて元気もりもり

「子どもたちのためにみんなで協力して安全でおいしい給食を作ろう！」
そんな温かい想いで、学校の給食室では、毎日心を込めて美味しい給食を作っています。

茅野市では、自校給食ならではの強みを活かし、栄養や安全に配慮しながら、茅野市産や長野県産の旬の食材を取り入れた献立作りを行っています。また、お弁当作りなど、ご家庭の協力を得た食育の取り組みも行っています。
こうした給食や取り組みは、子どもたちが地元食材や郷土料理の美味しさとともに、食の大切さや楽しさを学ぶ機会となっています。今回の広報ちのでは、そんな茅野市の給食ができるまでの過程や食育の様子について特集します。



茅野市の食育

—多くの方に守られる子どもたちの楽しい時間—

茅野市の食育は、地域の生産者の方や保護者の方など多くの方のご協力により、子どもたちが地元食材や郷土料理の魅力、食の大切さや料理の楽しさを学べるようになっていきます。

地元の食材や郷土料理を美味しく学ぶ

寒天の日



1 地元の寒天づくしの給食!

セルリーの日



3 採れたてのみずみずしいセルリーは格別!

諏訪紅かぶ



凍り豆腐



6 今月号の栄養マンキッチンにも掲載



塩いか



毎月19日は「元気もりもり食育の日」

茅野市では、毎月19日を食について考えるきっかけの日として、給食では地元食材を取り入れたり、郷土料理を味わえるような工夫をしています!

1.寒天を米と炊き込んだり、ハンバーグなどに混ぜたり、和え物、汁物、デザートなど、各校で工夫を凝らしています! 2.毎年、長野県寒天水産加工業協同組合様などから沢山の寒天をご提供いただいています。3・4.朝収穫したばかりのセルリー。市内生産者の方に感謝! 5・6.「凍み」を生かした郷土の味。煮物、揚げ物など給食のレシピのバリエーションは豊富。7・8.農村女性ネットワークの皆さんが栽培された伝統野菜の諏訪紅かぶ。酢を入れるときれいなピンク色に! 9.塩をおなかに詰めて運ばれてきた、昔はとても貴重品だった塩いか。

のたもち



かきひき大根



10・11.皮引きでひいた大根は早く味がしみ、保存した大根もおいしく食べられるスピード料理。12.のたはすりつぶした枝豆に砂糖と塩を入れて味付けをしたもので、半分漬したごはんにのた(ぬた)をかけています。

大量調理の皮引きは少し大変だけど...調理室で頑張っています!!

手作り弁当の日 — 年に1回児童生徒がお弁当作りにかかわり、そのお弁当を持ってくる日 —



手作り弁当の日を始めて14年...

子どもたちのできることが増え、成長を感じるという感想が多く聞かれます。また、自分や家族のことを想って用意することは、様々なことに気づく機会になっています。ご家庭の協力は不可欠ですが、これからも大切にしていきたい食育の一つです。

手作り弁当の感想から

小学生低学年

- はじめてたまご焼きをつくりました。くるってやるのがむずかしかったです。
- 間がたくさんできてしまったのでくずれてしまったから、こんどから間をできるだけあげないようにしたいです。

小学生高学年

- 家族と楽しくお弁当が作れてよかった。ピーマンの肉詰め焼きが難しかった。
- 炊飯器の使い方がわかった。栄養バランスが考えられた。お弁当を作る大変さが分かった。

中学生

- お母さんに卵焼きの作り方を教わりながら作りました。特にその中でも一番卵を巻くのが難しかったです。この手作り弁当を機会に卵焼きを作れるようになったので、とても嬉しいです。

小学生保護者

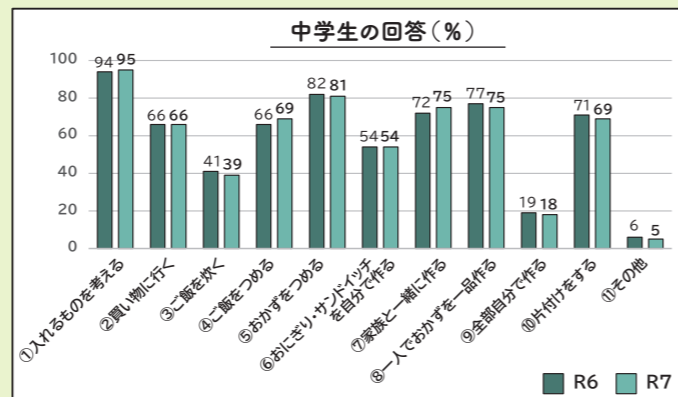
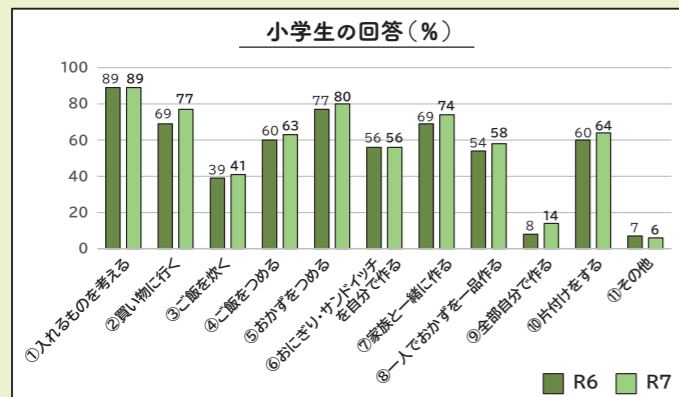
- 自分のできるところを探して一生懸命に作っている姿に、去年よりも成長を感じました。
- 「お弁当ってさ、愛情が入っていると思うんだ」と言っていた言葉に、本当だなと母も思いました。

中学生保護者

- 毎年、好きなおかずを考えるため、だいたい同じようなメニューになるのですが、年々できることが増えていくので、成長を感じやすいです。今年も頑張りました。
- 小学校の時から積み重ねてきているので、当日も気負うことなく自然に取り組むことができました。このような機会がないと、なかなか自分でお弁当を作ることはないので、とても有意義でした。

学校のみんに聞いてみました!!

Q お弁当作り どんなことに取り組みましたか?



10:30 調理開始

野菜などの下処理が終わると、大きな釜やオープンで食材を調理していきます。副菜や汁物は、小学校と中学校別々の釜で作っています。

魚のタイ風唐揚げ



▲魚は一つ一つ丁寧に衣をつけ、油で揚げていき、最後に加熱温度を確認します。

焼き春巻き



▲大きな釜で具材を炒めて味付けをし、加熱温度を確認します。献立にサラダがある日は、野菜をスチームコンベクションオープンで加熱し、その後に真空冷却器で冷却することで、野菜の栄養やうま味がなくならないようにしています。

豆乳スープ



▲具材を炒めてから水分を加えて煮て、調味料等を加えて仕上げていきます。和風の汁物の日は、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。

！ クラスごとに分ける

▶順次仕上がった料理を、クラスごとに分けていきます。



！ 魚の検収



◀魚も野菜と同様に数や状態を検品します。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。



▲タイ風唐揚げの下味をつけます。小学校と中学校では学校給食摂取基準により食べる量が異なるため、魚の大きさも違います。

こどもたちの学校給食ができるまでを覗いてみよう！

～食材の受け取りからいただきますまで～

＝ 今回は、毎日890食を調理している永明小中学校の給食共同調理場を覗いてみました!! ＝

8:00 野菜の下処理



◀下処理室に運ばれた野菜は流水で3回以上洗浄し、泥や虫を丁寧に落としていきます。

▶野菜はすべて人の手でカットしていきます。



◀切った野菜は、小学校用と中学校用に分けておきます。

START

7:45 食材納品・検収



永明小中学校のキッチン覗きです！

◀給食に使用する食材が届き、数量や鮮度などの検品をします。この日は茅野市で採れた小松菜を納品していただきました。

- 本日の献立
- ごはん
 - 魚のタイ風唐揚げ
 - 焼き春巻き
 - 豆乳スープ
 - 牛乳

12:20 配膳



GOAL

12:40

元気にいただきます！



学校給食費の負担軽減

●令和8年度の学校給食費（給食費1食あたり）▶小学校：355円 ▶中学校：420円

給食費の保護者負担について

小学校の場合 令和8年度から創設された国の給食費負担軽減交付金を活用し、保護者負担を大幅に軽減いたします。

中学校の場合 昨年度に引き続き、物価高騰対策臨時交付金を活用し、1食あたり60円の補助をいたします。

——— 今後も楽しい給食時間となるよう、美味しい給食作りに努めていきます。

調理員さんの想い



永明小中学校 給食室長 戸出 陽子 さん

大人になっても心に残る「おいしい記憶」を届けたい

安心・安全を第一に、子どもたちが盛り付けやすく食べやすいよう工夫して調理しています。何よりの願いは、給食の時間が「楽しかった記憶」として大人になっても心に残ることです。これからも、調理員全員で力を合わせ、おいしい給食を通じて子どもたちの元気な毎日を支えていきます。

栄養士さんの想い



永明小中学校 栄養教諭 金井 和恵 さん

豊かなふるさとの味を感じて、元気で健康に育ってほしい

将来ずっと元気で健康に過ごせる「食事の見本」になるような献立作りを心掛けています。給食で「おいしい」や「うれしい」といった前向きな気持ちになってほしいです。また、美味しくて豊かなふるさとの食材をたくさん味わって、子どもたちの体や心が健やかに成長してほしいと願っています。