

# 青木村子どもはつらつネットワーク通信

平成28年度 第131号 8月1日

青木村子どもはつらつネットワーク事務局発行

## あおきっ子の食を支える給食の先生方

青木村の保育園・小学校・中学校は、自校給食です。なるべく地元の新鮮な野菜を使用しながら、おいしい給食を作っていただいています。月2回は青木の米を使った米粉パンを取り入れています。そこで今月号は、子どもたちの食にまつわるお話を給食の先生方にお伺いしました。



### 食事の願い

青木小学校栄養教諭 櫻井 啓子

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することはもちろん、食事を友達や先生と一緒に食べることを通して心のふれあいを深め、子ども達の心と身体の健全な発育を図ろうとするもので、教育の一環として行われています。

成長期の大切な時期にある小学生、中学生の給食は、身体に必要な栄養素が充足できるよういろいろな食品をバランスよく取り合わせるようにしています。そのため、子ども達に敬遠されがちな食品であっても、健康な身体を作るために大切な食品（魚類、野菜類、大豆、海藻、きのこ等）は、積極的に使うように心がけています。

子ども達には、(ア) 食べ物を選ぶ力、(イ) 味がわかる力、(ウ) 料理をする力、(エ) 食べ物の命を感じ感謝して食べる気持ち、(オ) 元気な身体をつくる気持ちを養い、自分の健康を自分で守る力をつけて欲しいと思います。

そのために、家庭では、①早寝早起きの習慣を身につけて、三度の食事、特に朝食はきちんととること、②基本的な食事のマナーを身につけること、③子どもの嗜好重視の食事ではなく、煮物、ごまあえ、酢の物など野菜を多く使い、幅広い食事を作ること、④食品のもつ本来の味がわかるように薄味にすることが大切です。成長の著しいこの時期に、将来に渡っての健康の基礎を作ろうという気持ちを持って、好き嫌いをなくすようにし、「魚の骨をとる」「みかんの皮をむく」などは子ども達自らできるようにしましょう。食事作りの手伝いを通して「食」に関心を持てるようになって欲しいと思います。



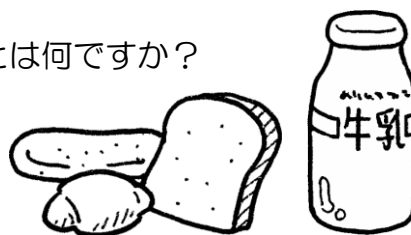


保育園と小学校、中学校の給食の先生にアンケートにお答えいただきました。質問は以下のとおりです。

Q1. 給食を作るうえで気をつけていらっしゃることは何ですか？

Q2. ご家庭でのお得意な料理は何ですか？

Q3. 子どもたちへのメッセージをお願いします。



### ★保育園★



#### Q1

- A・味は濃くならないように薄味にしています。
- ・子どもは大人より抵抗力が弱いので、菌やウイルスなどから食中毒を出さないように。手洗いはもちろん、自分の体の体調管理まで。
  - ・給食に異物が混入しないようにする。食物アレルギーのある子ども

さんへ完全に除去して間違いをおこさない。安全でおいしい給食、子どもたちが楽しみにしている給食、子どもたちが笑顔で食べられる給食を作りたいです。

#### Q2

- A・炊き込みご飯です。スペイン風ピラフ、メキシコ風ピラフなど洋風炊き込みご飯、竹の子ごはん、きのこごはんなど和風炊き込みご飯です。…尾和洋美先生
- ・仲間で一緒に作っている手作り味噌がおいしいので、普通の料理によく使用しています。その中でも子どもからリクエストされるのは、玉ねぎたっぷり味噌が入ったハンバーグです。…竹森梨香先生
  - ・家では基本的にお菓子を作ります。フロランタン、チーズケーキetsです。…西村侑里子先生

#### Q3

- A・おいしい給食を作るのでこれからもたくさん食べてください。
- ・元気いっぱいの皆さんにいつもパワーをもらっています。ありがとうございます。好きなもの、苦手な食べ物はみんな違うけど、少しずつでも食べられるものが増えて給食の時間が楽しく感じてもらえればうれしいです。
  - ・家に帰ったらお家の人に、「今日の給食おいしかったよ」「こんなものが出たよ」「少し残しちゃったよ」「全部食べられたよ」「おかわりもしたよ」など、たくさんお話をしてほしいです。楽しく食の大切さを知って、健康な身体づくりをしてほしいと思っています。



## ♥小学校♥



### Q1

A 給食の献立はバラエティ豊かで、食べられない料理が出ることもありますが、おいしく食べてもらえるように作っています。サラダの野菜は消毒のために熱湯で茹でていますが、食材

の食感が残るよう気をつけています。また、安心して食べられるように衛生に気をつけ調理員の私たちも健康管理に気を配っています。

### Q2

- A ・煮物（肉じゃがや筑前煮など）…宮原弘子先生  
・はんぺんのはさみ揚げ(ゆで卵・シーチキンを挟みます)…小宮山真由美先生  
・にらチャーハン（子どもたちが大好きです）…伊藤直子先生

### Q3

A 小学校の皆さんは、残食がとても少ないです。いつもたくさん食べてくれて、とてもうれしいです。これからも皆さんに喜んでもらえるようにおいしい給食を作りたいと思います。



## ◆中学校◆



### Q1

A 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくして出せるようにしています。調理室の温度、湿度管理に気をつけています。

### Q2

- A ・煮物、ハンバーグ作り…竹花先生  
・パイ作り（季節の果物や残り物など使ったの創作です）  
…平林先生

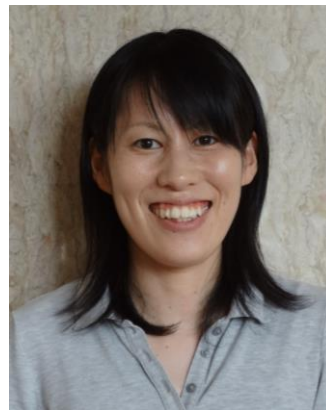
### Q3

A **たくさん食べて大きくなあれ！あおきっ子！！**

## はつらつ先生 IN あおき

今回は、青木小学校2年1組担任 宮下 恵理子 先生です。

- 好きな食べ物…白いご飯。食パンは何年も買っていません。  
納豆は毎日食べています。タイ料理が好きで、グリーンカレー、トムヤンクン、ガパオをよく作ります。木曾のすんきはお勧めです。
- 苦手な食べ物…洋菓子はあまり食べません。  
おせんべいはよく食べますが…。どちらかというとお菓子の胃袋は使いたくないです。



- 趣味…ドライブ。友だちがいるので松本方面に行きます。マラソンが好きというよりも知らない土地に行ってみたいという理由で、県外のマラソン大会によく参加しています。大学生の時はバックパッカーで、頻りに海外旅行に行っていました。タイやインドがよかったです。今は治安が悪いですが、トルコ、シリア、ヨルダン、エジプトにも行きました。



- どんな子どもでしたか？…姉と弟がいますが、弟と缶蹴りをよくしていました。基本的にまじめな子でした。曲がったことが許せないタイプで、自分にも人にも厳しい方だと思います。

- 先生にならなかつたら？…最初は母の職業の看護師さんがいいと思っていました。そうでなければ、駒ヶ根（出身地）に青年海外協力隊の施設があり小さい頃から交流活動をしていたので、国際協力の仕事をしてみたかったです。



- 好きな有名人は？…ゆず。中学の頃はスマップの元メンバーの森くんが好きでした。織田裕二も好きでした。最近は演技派の藤原竜也が好きです。
- お休みの日は何をしていますか？…ドライブ。高速も乗りますが、基本的には下の道や峠の道が好きです。木曾にいた時はよく岐阜や金沢に行きました。ドライブの帰りには温泉に寄ります。ささらの湯、十福の湯が好きです。



**編集後記** 青木は自校給食なので、季節感のある地元の食材をつかった温かい給食を毎日食べることができます。愛情いっぱいの給食を食べられるあおきっ子は幸せですね。