

三鷹の給食って、すごい！



給食費の無償化

保護者の負担を減らすため、今年4月から市立小・中学校の給食費を無償化



100%自校調理方式

すべての市立小・中学校に調理室があり、出来たての給食を提供



食材登録制度

食材の安全性を確保するため、食材を選定し、登録する制度を導入

栄養士に聞く「三鷹の給食づくり」



楽しく食べて、食べることを大事にする力を身に付けてほしいですね

栄養士・大島佑水さん(一小)

まず大切なのは献立づくり

学校給食ができるまでにはさまざまな過程があり、どの工程も大切ですが、やはり要となるのは献立づくりではないでしょうか。三鷹市栄養士会が作成した献立を基に、各学校の状況に応じて栄養士がカスタマイズし、1カ月前に実際の献立が出来上がります。三鷹市はすべての市立小・中学校に栄養士が1人在籍して自校調理を行っていますので、各校それぞれ特色のある給食が提供されています。ですから一つとして同じ給食はないんですね。

給食が「食」のお手本になるよう願って

献立作成は栄養バランスとおいしさを両立すること、そして季節を感じられることが大切だと思っています。旬の食材を使ったり、行事や歳時記にちなんだメニューを取り入れたり。また、和食・洋食・中華といった食のパリエーションも工夫し、給食を通してまずは「食べるって楽しい」という体験をしてほしいですね。

給食はある意味で「教材」です。食べることを通して新しい食材や料理と出合ったり、日本の伝統的な食文化について学んだり、食事が健康に与える影響を知ったり。そうした体験を重ねて食に対する感度を上げ、食べることを大事にする力を身に付けてほしいと願っています。大人になり、自分で食べるものを作ったり選んだりする時に、給食を一つのお手本にしてくれたらうれしいです。

先生、先に食べてる！？

校長先生による検食

給食が子どもたちの口に入る30分前に、校長先生による検食が行われます。異物が入っていないか、適温であるか、食材がきちんと調理されているかなど、食の安全・安心を確認します。



みんなのしくみでカレーを食べよう！

三鷹産野菜カレーの日

市内農家、JA東京むさし、栄養士、調理員の皆さんが毎年協力し、三鷹産の野菜を使ったカレーを提供しています。思いが詰まった特別なカレーは、子どもたちに大人気です。



給食が届くまで

給食ができるまでには、多くの人の「手と心」が関わっています。



3～1カ月前

献立づくり・発注

ベースの献立を決めるのは、なんと3カ月前。1カ月前には食材などを発注し、献立表や給食だよりなどを作成します。



1週間前

打ち合わせ

毎週1回、栄養士と調理員が翌週の作業工程やアレルギー対応の確認などを行います。



打ち合わせの様子

当日

食材が届く

朝7時、今日使う食材が届き、調理が始まります。



食材をかき回すスコップのような道具は、「スパテラ」と呼ばれる調理器具

調理

調理は専門の調理員の皆さんが行います。



一つずつ手作業で味をつけていく

配膳

教室に給食が届き、給食当番が器に盛っていきます。



いただきます！



給食ができるまでにはたくさんの時間と人の手がかかっています。感謝していただきます！

ある日の給食紹介

富澤ファームから届いたタマネギを使った「チャブチェ」(韓国風炒め物)

オープンでふっくら焼き上げた「鯖の香味焼」

鶏ガラと香味野菜で出汁をとった「ワントンスープ」



ミネラルが豊富な「玄米ごはん」

給食と一緒に配る「給食メモ」から

春に旬を迎えるタマネギ。春に出回るものは「新タマネギ」と呼ばれ、収穫したまの白い色をしています(茶色の皮のタマネギは収穫して乾燥させたものです)。みずみずしくて柔らかく、辛さも少ないという特徴があります。



旬を迎えたタマネギを抜く富澤さん

給食を通じて地場産野菜や農業について知ってほしい

富澤ファーム・富澤剛さん

三鷹市野菜生産組合では、「給食を通じて三鷹産の野菜を地域の子供たちに食べてもらいたい」という思いから学校給食部会を立ち上げ、約17年前から給食用の野菜づくりに取り組んでいます。

年間を通じて野菜を届けられるよう、春と秋に種をまく二毛作で野菜を作っています。こだわりは地域の資源を使って野菜を育てていることでしょうか。市内の落ち葉から腐葉土を作ったり、近隣にある大学の馬場から馬糞をもらってきて肥料にし利用しています。おいしい野菜を食べてもらい、地域の農業や農のある風景にも関心を持っていただければと思っています。



小学校ではトマトの苗を植える授業を行っている



左は栄養士の大島さん。畑で話しながら野菜の生育状況を見て献立を考える

子どもたちに大人気の給食メニューを作ってみよう！

編集者も実際に作ってみました



こぎつねご飯

〈材料〉 5杯分(小学3・4年生を目安とした量)

米……………	2合	油……………	小さじ1/2くらい
ショウガ……………	少々	酒……………	小さじ1/2強
(おろしたもの)			
ニンジン……………	30g	A 砂糖……………	小さじ3強
鶏ももひき肉……………	50g	みりん……………	小さじ2/3
油揚げ……………	2枚	しょうゆ……………	小さじ4弱
サヤインゲン……………	2本	水……………	小さじ4

〈作り方〉

- 1 ニンジンは千切り、油揚げは油抜きをして細めの短冊に切る。サヤインゲンは小口切りにして、色よくゆでしておく。
- 2 油とショウガを熱し、鶏ももひき肉と酒を加えて炒め、ニンジンも入れてさらに炒める。
- 3 2にAの調味料、油揚げを入れる。弱火でじっくり煮て、油揚げに味を煮含める(煮えにくければ水を足して調整)。
- 4 3とゆでたサヤインゲンを炊いたご飯に混ぜる。

野菜が大好きになる魔法のドレッシング！

ツナドレッシング

材料を混ぜるだけ！野菜が苦手なお子さんもモリモリ食べられると噂の一品。すりおろしたリンゴやタマネギを入れてもおいしいですよ。

油……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ2弱
酢……………	小さじ2
ツナ缶……………	35g