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・中華といった食のバ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。

たのしく みんなで かれーをたべよう！

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分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