

富士市の学校給食の魅力

PART 2

体験を通して食文化を学び、学校給食の献立にも挑戦。

③食育の推進とアレルギー対策

食育推進事業

市内の小・中学校では、食育推進事業としてさまざまな取り組みが行われています。

学校給食は、食を学ぶ教材としても活用され、子どもたちは食事の大切さや、食品を選ぶ力、感謝の心、食文化などを学んでいます。小学校の畑で野菜を育てたり、農家や地元の人から昔ながらの栽培・収穫方法を教わったりする授業もあります。

左の写真では、吉永第一小学校の5年生が、自分たちで育てた稲を地元の人に指導してもらいながら、昔ながらの「足踏み脱穀機」で脱穀する体験をしています。



右の写真では、須津小学校の3年生が地元のお茶屋さんから、おいしいお茶「茶レンジャー」から、おいしいお茶の入れ方の指導を受けています。新茶の時期には、茶葉を調理して給食に出すこともあります。

このほかにも、給食に使うソラマメをむくなど、小・中学校ごとに工夫を凝らした「食育」を推進しています。

食物アレルギーがある児童・生徒への配慮

食物アレルギーがある児童・生徒には、学校給食を食べて発症しないように、医師による診断や学校でアレルギーのチェックを行うなど細心の注意を払っています。

また、保護者と職員が相談しながら「アレルギー除去食」を提供しています。「アレルギー除去食」とは、卵などを除いて調理された食事のことです。除去できない場合は、家からかわりのものを持参してもらいますが、ほかの子どもと近いものが提供できるように心がけています。



富士川第一小学校

▲「アレルギー除去食」は直接担任の先生に手渡します

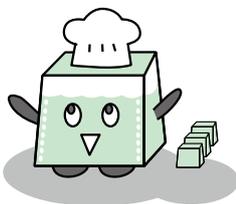
「アレルギー除去食」▶



ぼくも夏休み学校給食体験教室で、おいしいカレーライスをつくらよ。

富士市の学校給食名物

「サイダーかん」をつくらう！



富士市の学校給食で大人気の「サイダーかん」。サイダーのシュワシュワ感がたまらない「サイダーかん」は、富士市の学校給食のオリジナルメニューです。

おいしい「サイダーかん」のつくり方を教えます！

【材料】

水400cc・粉寒天12g・砂糖10g・メロンシロップ大さじ2杯・サイダー350ml

④調理員が子どもに学校給食を伝授

児童・生徒と調理員が交流 学校給食体験教室

夏休みに、小学生と調理員がふれあい、学校給食の献立を調理して試食する「学校給食体験教室」。毎年、小学校数校ずつ順番で開催しています。こ

としも市内6か所の小学校で4〜6年生の希望者が参加して行われました。東小学校では、25人が参加。日ごろ入れない給食室を探検した後、家庭科室で調理員の指導を受けながら、学校給食の人気メニューである「カレーライス」や「サイダーかん」、「海草サラダ」を班ごとに協力してつくりました。子どもたちは自分でつくった学校給食を食べ、「家でもつくってみよう」とレシピをもらい、満足そうな笑顔を見せていました。



「学校給食」を子どもから家庭へ

東小学校は、児童数が少ない学校で、子どもたちが休み時間に給食室を見に来たり、食べ物のお話をしたりするなど交流がたくさんあります。

毎年開催している「学校給食体験教室」は、調理員にとって、子どもたちと学校給食をつくることのできる貴重な機会です。とても楽しくてやりがいがありますね。

栄養バランスがよく、手づくりが自慢の「学校給食の味」。ぜひ、家庭でもつくってほしいですね。



東小学校 調理主任 後藤 繁男 (しげお 男)

学校給食のレシピ教えます！ カレーライス（10人分）



【材料】

- 油大さじ2杯
- ・タマネギ中3個
- ・豚肉400g
- ・ニンニク2かけら
- ・シヨウガ1かけら
- ・塩小さじ3分

- 1・黒コショウ少々
- ・ニンジン中1本
- ・ジャガイモ中6個
- ・水800cc
- ・ブイヨン120g
- ・アップルソース40g
- ・粉ローレル少々
- ・チャツネ10g
- ・スクールカレールウ70g
- ・マイルドカレールウ70g
- ・トマトケチャップ25g
- ・ウスターソース大さじ1杯

【つくり方】

- ① 鍋に油を入れて火にかけて、タマネギをキツネ色になるまで炒める



- ② 豚肉・ニンニク・シヨウガ・黒コショウを入れて炒め、肉の色が白くなったらニンジン・シヨウガイモを入れてさつと炒め、水を入れてよく煮込む

- ③ 出てきたあくをよく取り、ブイヨン・アップルソース・粉ローレル・チャツネを入れる

- ④ 具材がやわらかくなったらカレールウを入れ、よく煮込む

- ⑤ トマトケチャップ・ウスターソースを入れ、味を整えたら完成！

【つくり方】

- ① 鍋に粉寒天・水を入れて、焦がさないようによく煮て溶かす



- ② 寒天が溶けたら砂糖を入れて煮る

- ③ 砂糖が溶けたら火をとめ、メロンシロップを混ぜる

- ④ 深目の平らな容器の中を水でぬらし、溶かした寒天液を入れる

- ⑤ 寒天液を50℃くらいまで冷ましたら、水温程度のサイダーを入れて、へらで固まる寸前まで下に混ぜる

- ⑥ 冷蔵庫で冷やして、完成！



サイダーかん、大好き！家でもつくってみようっと。