

Interview



東温市学校給食センター
かよこ 坂田 香代子 栄養教諭

市内で採れる米、もち麦、いちご、ブロッコリーはどれも美味しい東温市の特産物です。地元企業もいっぱいあり、連携して特産物を生かした給食を提供しています。

給食だよりの発行など普段食べている給食を通して子どもたちが食に興味や関心が向けるようにしていきたいです。

用いた給食用献立のアイデアを市内の小学生を対象に募る。「なぜ麦がよく給食に出るか考えるきっかけになります。市内には麦を扱う事業所もあるし、子どもたちは通学のときに金色に染まった麦を見て育っているの、いろいろなことを考えてもらいたいな。また、家族で料理を作る経験は大切です。食べることは生きることにつながるの、コンテストをしたら子どもたちにより実感してもらえらと思えました」

コンテストでは書類選考で選ばれた親子が実際に調理し、審査員が試食する。調理した献立は2学期以降の給食に採用される。献立は審査員も驚くほどアイデアが豊富。「麦は主食で主役になれます。一方で、たんぱく源ではないので、主菜として活用するためには料理の工夫が必要です。今年、最優秀を受賞した山口璃音さんの献立は、麦について調べ、麦の栄養や合わせる食材の栄養まで考えて、自分たちの体に生かされる調理方法を考え

新たに気付く給食



ていました。コンテストを始めて数年経ちますが、子どもたちがステップアップしているなと感じます」
考えて作り、食べることは子どもたちの「食」に変化を与える。「考えた献立が給食に出て友達が美味しいと言ってくれると嬉しいようです。こうした経験は毎日なげなく食べる給食に関わる実感を持



つことができず。作って終わりではなく、自分や地域、食べる人を考えることに気付けるきっかけになります。そういった意味でもコンテストは子どもたちの食育に大いに貢献していると感じます」と目を細めた。
7月30日に開催されたコンテストで披露した6組の献立を次ページに紹介します。

特集

スクールランチコンテスト 2023

私のアイデアを給食に



自分で考える給食

学

校給食は、学校の教育活動の一つに位置付けられている。日本

本の学校教育の指針「学習指導要領」では、食育について家庭や地域社会と連携を図ることが示されている。学校で行う食育は6つの観点「食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化」から進められる。「スクールランチコンテストは6つの観点のどれにも当てはまるものだと思っています」と話すのは6年前、東温市学校給食センターに着任した坂田香代子栄養教諭。「地産地消」を可視化し、地域に根ざした給食センターの運営を目指した活動の一つに、東温市の特産物を活用した「スクールランチコンテスト」を始めた。
スクールランチコンテスト（主催：東温市教育委員会）は2018年から毎年開催されている。特産品の活用と普及を目指し、もち麦、はだか麦、古代米（黒米や赤米）などを



南吉井小学校3年生 津屋凛さん

サムゲタン風
もちむぎおかゆ

- ①水を沸かし、手羽元を茹でる
- ②もち麦を茹でる
- ③鶏ガラスープ、ごま油、塩、だし醤油を入れる
- ④炊く前の米と①、②を入れる
- ⑤卵を溶く
- ⑥卵を入れた後、豆苗を入れる



▶水1L、手羽元4本、もち麦1カップ、豆苗1束、鶏ガラスープの素大さじ2、ごま油大さじ2、塩小さじ1/2、だし醤油大さじ3、米大さじ3、卵1個

麦の茹で加減に気をつけました。簡単に作れて、優しい味なので食べやすくなっています。当日、サラダを追加して作りましたが、野菜はできるだけ捨てる量を少なくするように切っています。



川上小学校2年生 オルト杏カトリーンさん

ドイツ風チキンシチューグラシュ

- ①赤米と一緒にご飯を炊く②鶏肉を一口大に切る③にんにくをみじん切りにして、野菜をスライスする④オリーブオイルで鶏肉を炒め、砂糖とパプリカパウダーを振りかける
- ⑤にんにく、野菜、赤米を入れる
- ⑥コンソメスープの素と醤油を入れた後、酒を入れる⑦生クリームを入れる⑧炊いたご飯にかける



▶鶏胸肉、玉ねぎ、パプリカ(ピーマン)、にんにく、赤米(ご飯と一緒に炊く用、シチューに入れる用)、オリーブオイル、砂糖、コンソメスープの素、醤油、生クリーム、酒、パプリカパウダー

グラシュはドイツの伝統的な料理です。何度か作っていくうちに家庭でもよく食べるようになってきました。ピーマンが苦手な子どもでも食べやすいです。もち麦を入れた赤米が馴染むように工夫しました。



南吉井小学校3年生 佐伯優月乃さん

ミニトマトごはん

- ①米をとぎ、炊飯釜に入れる②3合分の水を入れる③もち麦を入れる④水を120ml入れる⑤玉ねぎ、人参、しめじ、とうもろこし、ベーコン、ミニトマト、コンソメスープの素、塩こしょうを全て入れ、軽く混ぜる⑥炊飯する⑦炊き上がった後混ぜる



▶白米3合、もち麦60g、玉ねぎ1/4個、人参1/3本、しめじ1/3株、とうもろこし1/3本、ベーコン4枚、ミニトマト10個、コンソメスープの素(キューブ)2個、塩こしょう少々

トマトは加熱すると生よりも多くリコピンを摂取することができます。炊飯器を開けたときに香りが広がり、色どりが綺麗なので作っても食べても嬉しい料理です。



北吉井小学校3年生 横井美緒さん

とろ〜り
ぷちぷちオムレツ

- ①もち麦を茹でる②玉ねぎをみじん切りにする③玉ねぎをレンジで温める(600wで2分)④ボウルに卵、もち麦、チーズ、玉ねぎ、牛乳、鮭を混ぜる⑤フライパンにバターを塗って焼く⑥ケチャップをかける



▶卵1個、もち麦(茹でたもの)大さじ1、チーズ大さじ1、玉ねぎ大さじ1、牛乳大さじ1、鮭大さじ1(フレーク状のもの)、バター少々、ケチャップ少々

ちょうどいいプチプチ加減が出るようにもち麦の量を調整して工夫しました。何度も試作を重ねて、オムレツにしたときに家族みんなが美味しいとたくさん食べてくれたオムレツを献立にしました。

school lunch contest 2023

わたしがつくる給食



市内の小学生親子が協力して、60分間で調理。コンテストで調理した6組の献立は2学期以降の給食に登場。献立の材料で分量の記載があるものは2人前です。親子で考えた世界でひとつだけのオリジナル給食を召し上がれ。



南吉井小学校3年生 江崎充希さん

鮭のプチプチカップ焼き

- ①鮭に塩こしょう、酒をかける
- ②鮭は一口サイズに切る③ズッキーニは銀杏切り、トマトは半分にする④250mlの水を沸かし、はだか麦を入れて13分程度茹でる⑤弁当カップ(プラスチックやアルミのもの)に鮭を3切れほど入れ、③としめじ、レモン汁、オリーブオイルを少々入れる⑥茹でたはだか麦とマヨネーズを和え、⑤にかける⑦チーズを入れ、180度のオーブンで5分焼く



▶はだか麦 25g
鮭 120g
お好みの野菜(今回はズッキーニ1/3、トマト2個)
しめじ約280g
とろけるチーズ 280g
レモン汁少々
オリーブオイル少々
塩こしょう少々、酒少々
水 250ml、マヨネーズ 30g

鮭は骨がないように一つひとつ取り除きました。レモン汁が効いてさっぱりとした味わいを楽しめます。トマトやズッキーニは夏野菜ですが、季節の野菜を代わりに入れても美味しいです。



南吉井小学校5年生 山口璃音さん

もち麦のパワーオン(温)サラダ

- ①もち麦を水に浸し、15分茹でてざるに上げる②枝豆を塩茹でする③豚肉にごま油をまぶして下味をつけ、酒を入れて茹で、一口大に切る④人参、パプリカ、青ネギ、えのきを切る。生姜はすりおろす⑤フライパンにごま油を熱し青ネギと生姜を入れる⑥⑤に人参とえのきを入れ軽く炒めて①を入れ、調味料を入れる⑦③の茹で汁にコンソメスープの素を溶かし⑥に入れ、とろみがつくまで煮る⑧⑦にパプリカを入れ、醤油で味を整える⑨ボウルに②③⑧を入れる



▶もち麦 50g、豚ロース肉 200g、人参1/4本(いちょう切り)、赤パプリカ1/2個(1cm角)、黄パプリカ1/2個(1cm角)、枝豆15さや、えのき少量(1cm幅)、青ネギ1本(小口切り)、生姜少量(すりおろす)、コンソメスープの素1/2個、醤油小さじ1、豚肉を茹でるときに使う酒50cc、豚肉の下味用のごま油少量▶調味料:ごま油大さじ1、酒小さじ2、みりん小さじ2、梅干し(たたく)1/2個、魚の削り節(粉末)小さじ1