

# いつものものはんを もつとおいしく

そのヒントは学校給食にあり

田んぼの稲穂が実り、稲刈りをしている様子は、まさに秋本番。

松前町の学校給食のお米は、11月から新米になります。使っているのはブランド米「松前育ち」。

100パーセント松前産です。

子どもたちは、松前の農家の皆さんが、手塩にかけて育てた地元の味をほおばりながら、おかずにもどんどん箸を進めます。

残食は、ほとんどありません。

決して好きな食材や料理ばかりではないのに、愛され続ける「おいしい給食」。

給食がおいしい秘密とは？





葉ネギ農家  
武智時弘さん・昭江さん

安全でおいしい食材を使うために、給食に使われる食材は松前町と契約している業者から仕入れられます。地産地消の流れを取り入れ、できるだけ地元の食材を使っています。

葉ネギを栽培している武智時弘さん・昭江さん夫妻「北黒田」は、業者から「〇月△日、学校給食に〇ほど入れて」と依頼がある度に納品しています。「自分の作ったネギを松前の子どもたちが食べていると思うとうれしい」と微笑む時弘さん。その喜びの裏には、大変な苦勞があります。



井上友久くん  
穴山成希くん 由井廣人くん

給食がおいしい秘密  
【給食そのもの】

## 1 安全安心の食材

「野菜が新鮮だからおいしいんだよ」という児童がいます。そう、生産者の皆さんは新鮮な食材を提供しようと頑張っています。そして、より安全安心な食材にすることも忘れません。給食に使う食材は、そんな思いをしっかりと吟味して選びます。給食がおいしい秘密の一つは、「安全安心の食材」です。



うまい米づくり部会  
大川泰範さん・助俊さん

たいという思いがいっぱいで。給食に使われている特別栽培米「松前育ち」にも、安全安心を届けたいという農家の思いがぎゅっ詰まっています。

「松前育ち」は、普通の米作りに使われている農薬と化学肥料を半分にして育てたお米です。少しでも安全で安心できるものを食べてもらいたくて」と話すのはうまい米づくり部会の大川助俊さん「北川原」。安全安心なお米を栽培するためには小まめな管理が必要で、値段は普通のお米よりも少し高いですが、その分は町が負担し、学校給食に使用されています。



学校給食に使われている食材は、このように地元のものが入る時は優先的に取り入れ、値段の安いものではなく、信頼のおけるものを選んでいきます。選んでいるのは、物資選定委員会。校長先生、PTAの代表者や教育委員会の職員が、見本を見比べたり味見をしたりして選んでいます。

北伊予小学校PTAの山本仁会長は、「値段だけでなく、安全性や味をしっかりとみて選んでいます。子どもたちにはいいものを食べてもらいたいですから」と話します。おいしい給食の秘密の一つは、安全安心の食材にあります。



# 「おいしい」を決めるもの

愛され続ける「おいしい給食」の秘密を探るには、子どもたちの声を聞くのが1番！ ということで、松前小学校4年生の給食の時間にお邪魔して、給食が「おいしい」というみんなに聞きました。

「給食は、なぜおいしいと思いますか？」



野菜を洗う時 調理をする時 肉を扱う時 配缶する時 食器を洗う時

エプロンは、その時にする作業によって、色を変えています。

### 汁物

大きな釜で、大きなしゃもじを使って作業。かなりの重労働



### 揚げ物

フライヤーという機械を使う。1時間に1200人分の揚げ物をつくることのできる暑さになるが、調理員さんは一生懸命作業する



### 記録

衛生管理のため、野菜を洗った時間や切った順番など、細かく書いて保管



### 給食作りスタート

#### 納品・検収

7:30～8:30の間にたくさんの食材が給食センターに運ばれてくる。「新鮮な食材か?」「食材の温度は適温か?」など丁寧に納品チェック



#### 身じたく

身じたくを整えて調理場へ。手洗いは2回。最後にアルコール消毒



#### 下処理

野菜を洗ったり、皮をむいたり、下処理を行う。洗う野菜の量は、なんと毎日400キロ以上!異物が混じっていないか確認しながら、丁寧に3回洗う



#### 切断

下処理ができれば、食材を献立に合わせた大きさに切っていく。フードスライサーをつかうときもあれば、全て手作業で切ることも



#### 温度

揚げ物、焼き物、蒸し物も、すべて中心温度心温度が75℃以上、1分間を保てるよう調理していく



#### 味見

味見をして最終確認



### 配缶

ずらりと用意されているのは各学校へ向かうコンテナ。できあがった料理を、調理員さんと運転手さんが協力してコンテナに積み込む



### 配送

給食の時間を考え、温かいうちに学校へ。1台の運搬車が午前中に5往復する



### 配膳

大きなお玉でクラスごとの食缶に盛り付ける



### 後片付け

午後になると食器が戻る。食器洗浄は調理に負けないくらい大忙し。残食チェック、食器洗浄、数チェック…片付いていないところを見つけて動き回る



松田海都くん

近藤丈太くん

子どもたちにおいしい給食を届けるために仕入れた安全安心の食材。それらをつなぎ合わせて、さらにおいしくしているのは、作って届けてくれる人の「愛情」です。

こうしてできた給食は、運搬車で各学校へと届けられます。運転手の田中公夫さんは「調理員さんが手間ひまかけ、出来たてを届けられるように時間を考えて調理しているので、僕たちも衛生面と時間に注意して、運搬しています」と話します。

子どもたちのおいしい給食を届けるために仕入れた安全安心の食材。それらをつなぎ合わせて、さらにおいしくしているのは、作って届けてくれる人の「愛情」です。

松前町学校給食センターでは、町内に6つある小・中学校約2900人分の給食を作っています。作る時に特に気を付けていることは衛生管理です。安全安心な給食を食べてもらうため、調理員さんたちは調理場専用のズボンをはき、髪の毛が入らないように頭髪をヘアードバンドでくくり、首まで隠れる帽子をかぶってマスクをします。手洗いは、手のしわに入り込んだ細菌を落とすまでしっかりと2回。また、食中毒防止のために、作業着やエプロンは作業毎に着替え、色を変えています。

本年度から勤務している調理員の武本亜里砂さんは「こんなにきびしい衛生管理がされているとは知らず、驚きました」と話します。それでも、調理員さんたちは「子どもたちのためにしっかりと頑張らなきゃ」と口をそろえます。皆さん「子どもたちにおいしい給食を」という同じ気持ちで調理にのぞんでいます。その調理の様子を見ていて驚くのは、作業の様子を見ていると、作業のスムーズさ。前日に調理員と栄養士が全員で打ち合わせ会をしているため、当日の人の動き、野菜の切り方やアレルギー食の確

認などはすでにチェック済みなので、平田佳子さんは「家での予習復習が欠かせません。調理場は時間との闘いですから」と話します。毎日限られた時間でおいしい給食が作られている裏には、調理員さんの苦労があります。そんな限られた時間の中でも、少しでも手間ひまかけておしくしよう、調理員さんたちは努力を惜しみません。取材の日もそんな場面を目にしました。葉ネギを全て手作業で小口切りにしていたのです。給食センターにはフードスライサーがありますが、「手に勝るものはないですから」と横山満恵さんはいっています。

調理員さんたちの苦労が、子どもたちのおいしい給食に届けています。今年度から勤務している調理員の武本亜里砂さんは「こんなにきびしい衛生管理がされているとは知らず、驚きました」と話します。それでも、調理員さんたちは「子どもたちのためにしっかりと頑張らなきゃ」と口をそろえます。皆さん「子どもたちにおいしい給食を」という同じ気持ちで調理にのぞんでいます。その調理の様子を見ていて驚くのは、作業の様子を見ていると、作業のスムーズさ。前日に調理員と栄養士が全員で打ち合わせ会をしているため、当日の人の動き、野菜の切り方やアレルギー食の確

松前町学校給食センターでは、町内に6つある小・中学校約2900人分の給食を作っています。作る時に特に気を付けていることは衛生管理です。安全安心な給食を食べてもらうため、調理員さんたちは調理場専用のズボンをはき、髪の毛が入らないように頭髪をヘアードバンドでくくり、首まで隠れる帽子をかぶってマスクをします。手洗いは、手のしわに入り込んだ細菌を落とすまでしっかりと2回。また、食中毒防止のために、作業着やエプロンは作業毎に着替え、色を変えています。

今年度から勤務している調理員の武本亜里砂さんは「こんなにきびしい衛生管理がされているとは知らず、驚きました」と話します。それでも、調理員さんたちは「子どもたちのためにしっかりと頑張らなきゃ」と口をそろえます。皆さん「子どもたちにおいしい給食を」という同じ気持ちで調理にのぞんでいます。その調理の様子を見ていて驚くのは、作業の様子を見ていると、作業のスムーズさ。前日に調理員と栄養士が全員で打ち合わせ会をしているため、当日の人の動き、野菜の切り方やアレルギー食の確

今年度から勤務している調理員の武本亜里砂さんは「こんなにきびしい衛生管理がされているとは知らず、驚きました」と話します。それでも、調理員さんたちは「子どもたちのためにしっかりと頑張らなきゃ」と口をそろえます。皆さん「子どもたちにおいしい給食を」という同じ気持ちで調理にのぞんでいます。その調理の様子を見ていて驚くのは、作業の様子を見ていると、作業のスムーズさ。前日に調理員と栄養士が全員で打ち合わせ会をしているため、当日の人の動き、野菜の切り方やアレルギー食の確

おいしく食べてもらえるように、みんなで力を合わせて給食を届けています。給食で、好き嫌いを克服してくれたらうれしいです。給食は愛情でいっぱいですよ。



運転手 青木昭二さん

調理員さんたちの苦労を無駄にしないように、衛生面と時間に気をつけて運搬しています。搬出の時、子どもたちが「ごちそうさま」と言ってくれるのがうれしいです。



運転手 田中公夫さん

調理場でスムーズに調理ができるように、当日の動きや調理方法の予習をすること、復習することが欠かせません。日々勉強しながらおいしい給食作りをしています。



調理員 平田佳子さん

調理員になってはじめて給食センターの徹底した衛生管理を知りました。大変ですが、これからは子どもたちが安心して食べられる給食を届けていきたいです。



調理員 武本亜里砂さん

学校から戻ってきた食缶を開けた時、残っていなかったらフツと疲れが飛びます。反対に残っていると、ドツと疲れるので、残さず食べてくれたらうれしいです。



調理員 赤松庄子さん

今の給食は献立のレパートリーが豊富です。食材も、たくさんの種類のものに使われています。いろいろな味をおいしく、楽しく食べてほしいです。



調理員 大西絹枝さん

# 5 一生懸命運動したり 勉強したりした後の空腹

給食がおいしい秘密【食べる環境】

たくさん勉強して、いっぱい動いて給食の時間になります。お腹がすいているときは、すいていないときの食事に比べてずっとおいしいですよ。給食がおいしい秘密には、食べ物としての給食そのものの魅力だけでなく、「空腹」という、食べる環境の魅力があります。

子どもたちは、学校でたくさん勉強して、いっぱい動いて、待ちに待った給食の時間を迎えます。もうお腹はぺっこぺこ。給食がおいしい秘密には、この「空腹」があります。お腹がいっぱいでは、せっかくの給食をおいしく食べることはできません。「空腹」という食べる環境の魅力が、給食をより一層おいしくしています。空腹を感じられるようになれば、子どもたちは、次第に食欲や生活のリズムが健康にとって大切であることがわかります。空腹で食べるおいしい給食は、食の大切さを実感できるときでもあります。それからもう一つ、給食には食べる環境の魅力があります。それは、みんなで食べる空間、ワイワイと心が和む時間だということ。



伊藤彩香ちゃん



河内裕里ちゃん

学校給食は、文部科学省が示した基準量を参考に、栄養のバランスがとれるように献立がたてられています。そんな献立づくりを手掛けるのが、松前町学校給食センターの栄養教諭、平岡尚子さんと武井明日佳さんです。町では、一人一食あたりの経費が小学生で235円、中学生で270円とされ、栄養教諭はこれに基づいて、毎日の献立を作成しています。「子どもたちの好きな食品ばかりでなく、苦手な食品も取り入れ、おいしく食べてもらえるよう調理方法を工夫しています。食べ物には旬があります。旬の時期は栄養が多く含まれていて、おいしい時期なので、積極的に旬の野菜、果物や魚



大川の乃ちゃん  
伊藤愛香ちゃん 河野ひよりちゃん

# 3 健康や旬を考えた献立

給食がおいしい秘密【給食そのもの】

栄養のバランスがとれるように献立がたてられている給食。積極的に旬の野菜や果物を取り入れたり、苦手な食品もおいしく食べてもらえるように調理方法を工夫したりしています。



松前町学校給食センター  
平岡尚子 栄養教諭

「子どもたちの好きな食品ばかりでなく、苦手な食品も取り入れ、おいしく食べてもらえるよう調理方法を工夫したりしています。」と平岡栄養教諭。献立は、1回に10〜15種類の食品がとれるように、さらに、汁物、揚げ物、煮物、和えもの、焼き物など、料理方法が重ならないように考えられています。「献立を考えて出しても、残食があると栄養バランスは整いません。食べ物には、すべての栄養が詰まっている完全食品はありません。好き嫌いせず全て食べてくださいね」



宮田健くん 三原悠資くん

給食がおいしい秘密【食べる環境】

# 6 ワイワイと心が和む時間

「おいしい」は、味覚だけで決めるものではありません。心の働きもおいしいを決めます。給食がおいしい秘密には、食べる環境の魅力がもう一つ。友達や先生と一緒に食べられる空間、「ワイワイと心が和む時間」という魅力があります。



同じ食事をするので、一人で食べるより仲間と食べるほうが、より楽しく、おいしいと感じます。「仲間と一緒に食べる」「和やかな話題がある」というのも、おいしいを決める大切なポイントなのです。怒られた時、悲しいことがあった時は、おいしくないと感じます。反対に、み

んなが笑顔の時、おいしく思います。「おいしい」「おいしくない」の感覚は、精神的な面にもかかわっています。このように、「おいしい」か「おいしくない」かは、料理だけに依存するのではなく、食卓の環境も、おいしいを決める大切な要素です。

給食の献立では、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れられています。例えば、10月14日の秋祭りの日に、出された給食のメニューは、「ちらし寿司、赤だし、鯛の竜田揚げ、ごま和え、牛乳」。昔から日本人は稲の収穫の時期になると大地の恵みに感謝し、収穫を喜んで秋祭りを行ってききました。秋祭りでは、収穫した新米にその地方で採れたものを入れて「ちらし寿司」を作りました。子どもたちは、こうした季節や行事にあわせた食事を体験することで、自分の身近な食文化を知ることができ、感謝の心を学びます。

# 4 食を通して触れられる文化

給食がおいしい秘密【給食そのもの】

給食では、行事食や郷土料理などが取り入れられています。昔から「食」を大切に守り、感謝してきた日本人。その文化に触れるからこそ、感じられる「おいしさ」があります。



金子樹里ちゃん

## 我が家の食卓

ライフスタイルや家族構成によって食生活はさまざま。十分な食環境は望めないかもしれませんが、けれど、ちょっとした心掛けで、家庭の食生活は改善・維持できます。「おいしい食事」をしているお母さんたちに「我が家の食卓」を教えてくださいました。

### テレビは消して家族で会話

主人が朝早いので、朝食はどうしても家族バラバラに。でも夜は必ず家族そろって食べています。テレビはつけないようにして、その日保育所であったことなど、子どもの話を聞くようにしています。



平野ひかりさん  
HIRNO  
HIKARI

### 好き嫌いをなく食べる姿を見せる

子どもには、好き嫌いをなく食べてもらいたいので、苦手な野菜も小さく切って食べやすいように調理方法を工夫しています。それと、子どもは親を見て育つので、親が好き嫌いをなく食べる姿を見せるようしています。



中野さおりさん  
NAKANO  
SAORI

### 地元産を選ぶ

食材を買うとき、野菜はスーパーの中にある産直コーナーを利用するようにしています。産直には地元産のものがいっぱいあります。地元産は何より新鮮なので、安心できます。



大野里美さん  
ONO  
SATOMI

### 夕食は必ず3世代で

我が家は3世代家族。私も、母親も勤めていますが、早く仕事が終わったほうが夕食の支度をして、必ず家族そろって夕食を食べるようにしています。みんなでワイワイ話しながら、楽しい時間を過ごしています。



日野美由紀さん  
HINO  
MIYUKI

**命** の源であり、私たちの生活に最も身近な存在である「食」。安全な食べ物を口に運ぶためには、それを選ぶことができる知識が必要で、その前にまず食に対する意識が不可欠です。意識付けは幼いころからの食育が肝心とされており、給食ではさまざまな工夫をして、子どもたちにおいしい給食を提供しています。学校給食は、食糧事情や食環境をよい方向に導いていく点において今後も大切な役割を果たすでしょう。しかし、給食は3食のうち1食にすぎません。食生活の1番の主体は家庭です。ライフスタイルや家族構成によって食生活は異なり、十分な食生活・食環境は望めないかもしれませんが、給食の「おいしい」を決める要素を、一つでも二つでもとり入れる努力をすることは不可能ではないはずです。おいしいは喜びであり、感謝です。感謝の気持ちを持つことで、楽しくて、心を豊かにすることができるようになります。「おいしい食事」になります。食べられる喜び、作ってもらう幸せ、命をいただく感謝……。食はどのように食べるかで、体だけでなく、心の育ちも変わってきます。「おいしい食事」を食べることで、健やかな体と心を育てましょう。

いつものごはんはもつともつとおいしくなる  
家庭を振り返ったとき、「おいしい給食」に勝る食生活になつていないでしょうか。勝らなくても、一つでも二つでも「おいしい秘密」が入っているのでしょうか。

## 最

近、子どもを取り巻く食環境が変わってきています。家庭を振り返ったとき、「おいしい給食」の要素は、どれくらい入っているのでしょうか。武井明日佳栄養教諭は家庭の食環境の現状を次のように指摘します。「給食の時間に『これ初めて食べた』という声を聞くことがあります。今の家庭では、揚げ物や炒め物が多く、煮物や酢の物など作らない家庭が多いようです。働く女性が増え、料理に手間をかけられない家庭もあるかもしれませんが、子どもたちは食べたことない味を想像することはできません。同じ食材、同じ料理ばかりということは、子どもの食経験を奪っているということですね」



松前町学校給食センター  
武井明日佳 栄養教諭

はなが食べられない子も多いと言います。「私たちは生きていく限り食べずにはいられません。けれど、食べられることは決して当たり前ではありません。東日本大震災で食に苦労している人もいます。喜びを感じ、感謝して食べられる子になってほしいですね。常に食べ物がない意識してほしいです。田や畑が多い松前町で育っているの、登下校

**家** の時などに野菜を見たら、食べられる喜びを感じられる子になってくれたら」と武井栄養教諭。日々成長している子どもたちにとって、食生活や食環境はとても重要です。「子どもたちが今食べている家庭の食事は、思い出の味になりません。そして、『昔こんなの食べたな』と思いつく時、味とともにその時楽しかった風景も一緒に思い出さずにはいけません。何気ないけれど、きつと一番大切なのは食です。食べずにはいられないですから。日々のちょっとしたことが、財産になります。いろいろな食を経験して、心を豊かにしてほしいです」

**命** 食卓と一緒に囲む中でのコミュニケーションは、武井栄養教諭が話してくれたような食に対する意識を、食材の旬、食のマナーや文化を、いつのまにか伝えられます。つまり、「共食」には、さまざまな「おいしい秘密」が含まれているということです。食卓を一緒に囲む中でのコミュニケーションは、武井栄養教諭が話してくれたような食に対する意識を、食材の旬、食のマナーや文化を、いつのまにか伝えられます。つまり、「共食」には、さまざまな「おいしい秘密」が含まれているということです。

民を対象に行われた「食育に関するアンケート調査(有効回答者数490人)」では、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は、47パーセント、地元産の食材を食べる人の割合は59パーセント、伝統料理や郷土料理について関心がある人は58パーセント、家族や友人と食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを大切にしている人の割合は、わずか35パーセントでした。松前町だけでなく、全国的に家庭の食卓で「孤食(家族のいない食卓で一人きりで食べること)」が増えています。平成23年3月に制定された第2次食育推進基本計画では、新たに3つの重要課題が設けられました。その1つが「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」です。こう聞くと、ちょっと難しいようですが「家族みんなで囲みましょう」ということです。