

いただきます



学校給食に寄せて ～川西市も給食が始まりました。～

川西市健康づくり推進協議会委員 川西市立明峰中学校 校長 黒山 郁子

長く待った給食が川西市の中学校でも始まりました。

私は子どものころに食べていた給食を今でも思い出すことがあります。熊本の山間部で育った私は都会の阪神間と数十年遅れていたかもしれません。なにせ脱脂粉乳の牛乳が小学1年生のころ出てきていました。その牛乳には抵抗がありましたが、自分の家庭で味わえなかった料理がたくさん出てきました。スーパーや外食産業がそんなになかったころです。給食の揚げパンやカレー、ハンバーグ、クジラの竜田揚げ等なんとなくハイカラな料理は今でもその味を思い出します。

川西市の中学校給食は小学校にならって、ほぼ米飯給食、旬の物、そして地産地消の食材を使い調理をしています。この給食の味は、昔私が食べていた自分の家庭での料理の方法を思い出します。

食生活が大きく変化をしてきています。夕食を作るのになかなか時間をさけずに惣菜を購入して、それが食卓に上がる。味は濃くなってきます。最近では冷凍食品が非常に発達し、冷蔵庫の他に家庭に1台冷凍庫が置かれるようになっていたりしています。自動販売機に冷凍の惣菜商品も売り出されました。



再び、子どもたちを取り巻く「食」の環境は変わってくるようです。これからは学校の給食でしか、旬の物、新鮮な地産地消の物は食べられなくなるかもしれません。

そんな中で、本校の教諭が以下のような文章を学級通信に掲載しました。生徒たちと給食を共に食べながら、思いを伝えることができるのが学校の「食育」です。

うんがいそうてん

学級通信「雲外蒼天」より

川西市立明峰中学校 3年生担任 中山 雅嗣



少し歩けばファストフード店が多くあり、電話1本で美味しいお店の食事を配達してもらうことができ、コンビニで様々な地域のご飯を食べることができるこの現代。そんな食に溢れた現代で、食事というのは“生き

るため”というよりかは“食事を楽しむ・味わう”といった側面が強いかもしれません。しかし、そんな時代だからこそ、担任として伝えたいことがあります。

私が明峰中学校に来る前に勤めていた学校では、自校方式（給食を作る場所が学校の敷地内に設置されている）で給食が提供されており、その関係で私自身も給食に関わる業務に携わっていました。そこでは調理

員さんや栄養士さんが、生徒たちのために日々の献立に頭を悩ませ、苦心しながら食材を調達・調理されていました。

例えば、給食は非常に大量の食材を扱うため食材一つひとつの単価が少し変わるだけでも大きく影響します。そのため、単価を何百円・何十円ではなく、何銭で計算されていました。また、何銭という計算をしても予算というものは限られており、そ

の限られたお金のなかでも、生徒たちに「できる限り国産のもの^{なまもの}を！地産地消を！」「冷凍ではなく生物で・その季節に応じた旬の食材を！」と並々ならぬ熱意と行動力で食材を選ばれていました。調理方法も、その食材に適した調理方法というだけでなく、生徒たちが食べやすい調理を。味付けも、素材の味を味わうことができつつ、今の子どもにも美味しく感じる調味料

を使い、分量を考えられていました。その上、季節の行事ごとに給食から季節を感じる事ができるようにデザートを出す等、工夫されていました。



また、私の実家は農家で、お米を作ったりするだけではなくビニールハウスを使ったりして野菜を栽培・販売も行っていません。お米・野菜を作るというのは文字通り“言うのは易し、行うのは難し”。途方もない労力と時間がかかります。ビニールハウス栽培だけでも温度・湿度管理、害虫駆除、水やり、農薬散布、収穫、梱包、出荷など言い出したらきりがありません。



給食が皆さんに届くまでには様々な方々（生産・調理・運送・配膳等）の熱意と協力・尽力があってこそであり、“あたたかい”食事を食べることができるのはとてもありがたいことだと思います。



とは言うものの、それは私自身が生産や調達・調理・提供する側を経験したからこそ、知ったり・理解したりすることができた部分であると思います。

それでも生徒たちには、この日々の給食に感謝の思いを持ってほしいと願います。毎日、「野菜を作ってくれてありがとう。」ということをお願い、という大げさなことではありません。

「毎日のあたたかく美味しい給食を私たち一人ひとりが、給食を残さず食べる。」これを大事にしてほしいと思います。何でも食べろ！お残しは許しまへんで〜！ということではありません。誰だって好き嫌いはあります。その日の体調の良し悪しもあります。この時期特有の恥ずかしさもあるかもしれません。私も前の学校で、たくさん食べすぎて7kgも太ってしまいました。



それでも、自分が食べ切れると思った量は食べてほしいのです。それは強制ではありません。ただ、やはり生産・調理した方達は自分が携わり作った食材・料理は美味しく、残さず食べて欲しいと願っていますし、実際、私自身はそのように教わって育ってきました。

食材を・給食を作ってくださった方への感謝の気持ちを伝える一番の行為・・・それは空

の食器や容器を返すこと・残さず食べることだと思います。これから卒業まで給食は続きますが、そういった思いを忘れず、コロナ禍で色々と制限された中ではありますが、給食を美味しく残さず食べてほしいです。偉ぶるわけではありませんが、食材に感謝し、残さずに食べる。当たり前のように実は難しいこと。それを意識・無意識にかかわらず、生徒たちにはできるようになってほしいと思います。

その意識で一人ひとりが食事をしていけば、クラスとしての完食をできる日が多くなっていくことでしょう。

写真のように残食がない・少ない日が1日でも多い日を担任として願い、この学級通信とさせていただきます。





今回は、川西の特産を使った料理やお菓子を紹介します。

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

桃と生ハムのライ麦サンド

【栄養価(1人分)】454kcal、食塩2.5g

【材料(2人分)】

ライ麦パン…4切れ、生ハム…4枚
桃…1/2個、ベビーリーフ…20g
無糖ヨーグルト…100g
ソース(にんにく・塩・レモン汁)…少々



【作り方】

1. キッチンペーパーを敷いたザルに無糖ヨーグルトをのせ、ラップをかぶせ冷蔵庫で30分～1時間置いて水切りヨーグルトを作る。ソースの材料を混ぜ合わせる。
2. 土台となるライ麦パンに[1]の水切りヨーグルトを塗る。桃を薄切りにする。
3. [2]にベビーリーフ、生ハム、桃の順に重ね、もう一切れのライ麦パンで挟む。

PRポイント

生ハムとの相性の良い食材・・・アボガド、メロンなどその時期の旬の食材を合わせてもGOOD!

いちじくマドレーヌ

【栄養価(1個分)】282kcal、食塩0.3g

【材料(10～12個)】

卵…180g(卵Lサイズ3個分)、砂糖…150g
無塩バター…160g、牛乳…180g
薄力粉…300g、乾燥いちじく…80g
ベーキングパウダー…15g、食塩…少々



【作り方】

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、食塩を合わせて2回ふるう。乾燥いちじくは細かく刻む。
2. ボールに卵と砂糖を加え、泡だて器でもったりするまでかき混ぜる。
3. 溶かしバターを[2]に加えながらかき混ぜ、さらに牛乳を入れて混ぜ合わせる。
4. [3]のボールに[1]を少しずつ加え、生地をざっくり混ぜ合わせる。
5. いちじくを混ぜた生地を型の半量まで入れ、170度のオーブンで20～25分焼く。

PRポイント

乾燥いちじくの代わりに干しぶどうで代用も可

桃とトマトのパスタ ～いちじくのせ～

【栄養価(1人分)】477kcal、食塩2.0g

【材料(2人分)】

白桃…2個(400g)、トマト…1個(150g)
乾燥いちじく…14g、スパゲティ…160g
オリーブオイル…大きじ1と小さじ2(20g)
食塩…小さじ1弱



【作り方】

1. 桃の皮をむき、一口大に切る。乾燥いちじくは細かく刻む。トマトは湯むきする。
2. 食塩(分量外)を入れたお湯でスパゲティを茹でる。冷水を入れたボールでよく冷やし水気を切る。
3. 桃半量とトマトをミキサーにかけピューレにする。
4. [3]にオリーブオイルと塩を混ぜ、スパゲティにからめる。残りの桃といちじくを飾る。

PRポイント

桃の代わりに桃缶でもOK!!

直売所マップを見て、川西産農産物を食べよう！

市民環境部 産業振興課

川西産農産物のPRと地産地消の推進を図るため、農家さんが設置している直売所や川西産農産物を販売する小売店・スーパーマーケットを掲載した「直売所マップ」を作成し、市ホームページで公開しています。

また、直売所マップに掲載している直売所などには、川西産農産物の販売場所の目印となる「川西そだち」の地産地消のぼりを掲示しています。直売所マップでお近くの販売場所を見つけて、新鮮でおいしく、身近な畑で採れた川西産農産物をぜひ味わってみてください。



川西産農産物を販売する直売所(上)
とスーパーマーケット(下)

※川西産農産物は、季節や天候、出荷・入荷等の状況により販売がない場合もあります。

● ● ● ● ● 直売所マップのご案内 ● ● ● ● ●

川西市ホームページに掲載中！！検索方法はホームページのサイト内検索で【1013092】を入力、または右の二次元コードからご覧ください。



新型コロナウイルスに負けない体づくり！

健康医療部 保健センター

昨年度、伊丹健康福祉事務所が行った身体状況調査によると、幼児と児童の肥満傾向児が一昨年と比べて増加していることがわかりました。

日常生活の様々な制約が子どもの身体活動や運動を減少させる中、意識的に食量を見返したり運動を心がけたりするなどして健康を保ちましょう！

健康を保つ行動の一例

主食が多い場合、盛り付け量を少なくして、お代わりは野菜中心のおかずのみとする。

ジュースやスポーツドリンクは必要以上飲まずに、水や麦茶で水分をとる。

早食いの場合、野菜、海藻、きのこを用いて、噛み応えのある大きさや切り方を意識する。

熱中症予防に配慮のうえ、遊びや手伝いの中で体を動かす。

暑い時間帯はプールなどの屋内施設で体を動かす。

家でもできるストレッチや軽い体操(ラジオ体操など)をする。



編集後記

第3号をお読みいただきありがとうございます。4年ぶりとなる「かわにし食育フォーラム」は、12月3日(土)の開催予定で準備を進めています。

今回は若者にまつわる食問題や、家庭での食育実践のヒントとなる講演や活動事例の発

表のほか、地場産物の直売会、最新の中学校給食センター紹介と試食を予定しています。

参加する市民の皆様の食の関心を高めるきっかけとなるような内容を計画中です。詳細が決まりましたら市広報誌やポスター等で案内いたしますので、乞うご期待ください。

