

《芽室町学校給食センターチーム》

優 秀 賞



献立名	①とうもろこしのだし炊きごはん ②がぶり肉じゃが ③ごまじゃこサラダ ④たもぎたけのみそ汁 ⑤牛乳
応募した献立を教材として活用した食に関する指導について、ねらいや実践の成果・課題	<p>芽室町はとうもろこしやじゃがいもなどの生産量が全国トップクラスであり、農業が盛んな町です。本町では食と農を繋ぐ食農教育を重視しており、基幹産業である農業や地元農畜産物について理解を深めるため、総合的な学習の時間に、子どもたちが圃場へ行き、種植え、間引き、収穫を体験し収穫した野菜を使った給食の献立を考える取組を行っています。(通称がぶりのじかん)</p> <p>主菜として提供する「がぶり肉じゃが」は「がぶりのじかん」で収穫したじゃがいもを使用し、その他の献立についても町内産の野菜や肉を使用して野菜をおいしく食べるための献立を考えました。</p> <p>また、本町では「がぶりのじかん」の他に「めむろまるごと給食」という事業を行っています。このめむろまるごと給食は年に9回実施しており、旬の芽室産食材を使った給食の提供、給食だよりの芽室産食材の紹介、当日の給食と生産者を紹介する食育動画の放送を全学校で行っています。生産者は町内小中学校に通っている子どもたちの保護者が多いため、身近な人々の努力から給食が作られていることを理解するきっかけとなっています。</p> <p>農業体験や給食を通じた食農教育を行っていることの成果は、子どもたちが圃場で「収穫するのが楽しかった」、「農作業は大変だったので生産者に感謝して食べたい」など様々なことを感じる事ができたため、給食を残さず食べようとする意識や、感謝の気持ちをもつことができています。また、課題については圃場で感じたことをきっかけに給食だけでなく日常の食事や食べ物に興味をもつこと。及び、日常の食事は地域の農畜産物と関連していることを主体的に理解しようとする意欲を育てていくことなどです。</p>
地場産物の使用率を上げる工夫に関する取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食で使用する野菜や肉の多くが町内で生産されており、その野菜の生産時期になると町内産を使用するようにしています。また、農協に協力を依頼し、食材の確保や、食育動画に使用する素材の撮影に協力して下さる生産者を紹介していただいています。</li> <li>年に9回めむろまるごと給食を実施しており、当日の食材費については、保護者負担金の他に1人あたり200円を町費で負担しており、町内産の野菜の他に単価の高い町内産の豚肉や牛肉なども給食で提供することができています。</li> <li>給食だよりの他に、食材の知識や使用している芽室産食材が1日ごとにわかる「一口メモ」を配布しています。献立を作る側も食べる側も地場産物を意識できるようにしています。</li> </ul>

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	675Kcal	マグネシウム	113 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.47 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	19.7%	鉄	2.6 mg	ビタミンC	47 mg
脂質 (エネルギー比率)	25.5%	亜鉛	3.6 mg	食物繊維	11.4 g
		ビタミンA	201 µgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	350mg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.61 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①とうもろこしのだし炊きごはん	精白米	72		①精白米に米粒麦、コーン、だし汁、水を入れ炊飯する。
	米粒麦	8		
	冷凍ホールコーン	18		
	削り節	2		
②がぶり肉じゃが	豚もも肉	40	一口大	①じゃがいもを素揚げする。 ②鍋に油を入れ、豚肉を炒める。 ③豚肉に火が通ったらさやいんげん、じゃがいもを入れる。 ④調味料を加える。
	じゃがいも	80	一口大	
	さやいんげん	8	3cmカット	
	しょうゆ	3.7		
	上白糖	2.5		
	本みりん	2		
	食塩	0.2		
	油	2		
	揚げ油			
③ごまじゃこサラダ	小松菜	10	3cmカット	①野菜、ちりめんじゃこを茹で、冷却する。 ②①に調味料、ごまを加え和える。
	キャベツ	30	3cmカット	
	人参	7	5mm千切り	
	ほうれん草	10	3cmカット	
	ちりめんじゃこ	2		
	ごま	1		
	食塩	0.08		
	しょうゆ	1.6		
	穀物酢	0.8		
ごま油	0.8			
④たもぎたけのみそ汁	たもぎ茸	8	1cm	①だし汁に、大根、たもぎ茸を入れ、煮る。 ②①が煮えたら豆腐、油揚げをいれ、みそを加える。 ③長ねぎを入れる。
	大根	30	2mmいちょう切り	
	長ねぎ	25	2mm小口切り	
	豆腐	6	ダイス	
	油揚げ	7	3等分5mmカット	
	みそ	8		
	削り節	8		
⑤牛乳	牛乳	206		