●1月24日～2月6日は「大田区学校給食週間」

みんなで話そう、みんなの給食

私たちにとって給食はハッピータイムです！

おいしい給食がもっと楽しくなる取り組みがたくさん！

1 「あげパンコンテスト」人気No.1はココア

全国的に人気の「あげパン」ですが、大田区の学校給食から生まれたことにちなんで、昨年度、食べたいあげパンを選抜する「あげパンコンテスト」を実施しました。区の児童・生徒たちによる投票の結果、6種類の中で1番人気はココアでした。今年度は「みそ汁の具材コンテスト」を実施。人気の具材が給食週間で提供されます。お楽しみに！

2 1月29日を「たこぺったんの日」に制定

語呂合わせで覚えてね
1 いちばんの
2 にんき
9 きゅうしょく

たこぺったんって名前がカワイイよね！

たこぺったん
たこ焼きを給食用にアレンジし、生地をぺったんこにしたことから名付けられました。30年前に考案された、栄養満点の人気給食メニューです。

みんなでたこぺったんを盛り上げましょう！
たこぺったんプロジェクトの動画はコチラ

3 2月6日は「海苔の日」海苔を使った給食を提供

海苔ドリア

「海苔のふるさと」を感じてもらうために、海苔ドリア、ささみ海苔チーズ春巻き、和風おろしスパゲティなど海苔を使った給食を提供しています。

海苔ドリア、家でもやってみたいな！

給食 MEMORIES

私にとって給食は思い出です。

私が小学生の頃には、こういった金属製の食器はありませんでしたが、脱脂粉乳の味はいまだに記憶に残っています。こどもの頃から好き嫌いは少ない方だったので、何でもおいしく食べていましたが、カレーライスが給食に出た時は大喜びでした。

大田区長　鈴木 晶雅

僕たちが使っている食器とは全然違うね！

糀谷中学校栄養教諭
青木（あおき） 慧太（けいた） さん

私にとって給食は健康です！

給食の味と栄養のコーディネーター「栄養教諭」にインタビュー

「味」「栄養」「見た目」全部そろった給食が目標です

まず栄養面では、1食でバランスの取れた献立を意識しつつ、1か月単位でもいろいろな栄養が摂れるように考えています。一方で、おいしさにもこだわり、かつお節や煮干しを使ってだしを取り、適切な塩分量でしっかりと味を感じる工夫をしています。また、私は料理の見た目も大事だと思うので、彩りはもちろん、こどもたちのわくわくする気持ちも大切にしていきたいです。

日常で使える簡単調理法も研究中です

「朝ごはんに栄養バランスの取れた食事を出すのが難しい」という声を保護者の方々からいただくことが多いので、具体案を紹介します。魚を使った献立は忙しい朝には手間ですが、冷凍の魚の切り身を沸騰した鍋に入れて茹でると焼くより簡単に調理できます。茹でることで魚の臭みも取れるため、一石二鳥です。また、冷凍野菜を上手に使って、具だくさんのみそ汁にするのもおすすめです。ぜひ、試してみてください。

進化する給食

東邦大学と共同で、減塩・偏食改善をテーマに給食献立の研究・開発に取り組んでいます。

給食が進化しているなんて知らなかった…

開発した献立の一例

減塩

塩分量を減らしても食べやすくおいしい献立

- 黒糖パン
- チキンのサルサソース
- れんこんチップサラダ
- 白菜と鶏肉のスープ

偏食改善（食物繊維増）

食物繊維を多く含む食材を使用しても食べやすくおいしい献立

- ごはん
- きのこメンチカツ
- キャベツのおかか和え
- みそ汁

まとめ

学校給食は学びとコミュニケーションのきっかけが盛りだくさん

区の給食では、あげパン、たこぺったん、海苔など区ゆかりの食べ物以外にも、ソフト麺やくじらの竜田揚げといった懐かしいメニュー、韓国料理などの世界の料理も味わうことができます。食育の一環として電子黒板や校内放送を活用した食材学習も行っており、生きた魚の姿、野菜や果物が栽培される様子などの情報を届けています。「給食」は、食材や文化を知り、世代を超えて自然と会話が生まれるコミュニケーションツールでもあります。ぜひ、友人と、家族と、先生と、給食について話してみてください。

【昭和20年代後半～30年代後半の給食の様子】　昭和36年頃から学校備えの食器の導入が始まりました。当時はアルマイト食器でしたが、現在は強化磁器食器を使用しています。