



特集「いただきます」が、つなぐもの。

【特集】「いただきます」が、つなぐもの。

■学校の栄養士さんは普段どんなお仕事をしているのか教えてください！
献立作成から発注、作り方の指示やアレルギー対応を行う「栄養管理」と、給食を安全に提供するのための「衛生管理」、そして食に関する指導（食育）を行っています。

■献立を作る上で、大切にしていることはありますか？
栄養バランスはもちろん、旬の食材や地域の産物、郷土料理や行事食を取り入れています。また、残った給食から味の好みを把握したり、月曜日や連休明けには気持ちが入る工夫もしています。

■自校給食だからこぞできることはありますか？
給食センターと違って運搬時間が不要なため、出来立てを提供できます。私たち栄養士や調理員にとっても、毎日子どもたちに会えて反応を直接感じられることが大きな励みですね。

■給食中の子ども様子も見に行っているのですか？
毎日全クラスは回れませんが、可能な限り教室を訪ねています。「苦手だけど一口頑張ったよ」「朝から楽しみにしていたよ」といった子どもたち

子どもたちの健康・栄養を考える

学校の栄養士さんは日々の献立などを考える栄養の専門家です。今回どのような想いで仕事をしているのか話を伺いました。

Interview
千曲小学校
管理栄養士
上原さん



今月号の食育レシピは
学校給食です ▶ P35 へ GO !

ちの生の声を聞けるのが一番の喜びです！
給食を通した子ども達への願いを教えてください！
ぜひ給食を通して、栄養バランスや朝食の大切さを知り、望ましい食習慣を身につけてほしいですね。また「信州小諸を味わう日」などから、地域の食文化を学ぶこと、農作業体験を通して感謝の心を育むこと、みんなで楽しく食べる喜びやつながりも学んでほしいと考えています。

毎日の給食には、みなさんが健やかに幸せに過ごし、それが生涯続くようにという愛とメッセージを込めています。これからもおいしく楽しく、学びのある給食時間を届けていきます！

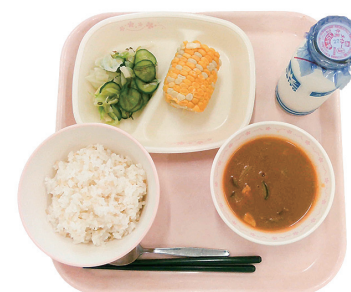
小諸市の給食のここがスゴイ

- ① すべての小中学校で自校給食を提供
出来立てのおいしい状態で食べられることで食事が楽しみになります。
- ② すべての小中学校に栄養士を配置
学校ごとに違った献立が提供されています。また子ども達と栄養士・調理員の距離が近いので、きめ細かい対応や感謝の気持ちなどを直接言い合える環境にあります。

日々の食事で、何気なく口にする「いただきます」。その言葉の先には、たくさんの人や想いがあります。

例えば学校給食だけを取ってみても、季節や地域の食材を提供する生産者さん。子どもたちの成長や健康を考えながら献立を考える栄養士さん。安全安心においしく作る調理員さん。たくさんの方の温かい思いや仕事がつながって一食の給食が完成し、子どもたちの口に運ばれていきます。

今月号の特集では、小諸市の学校給食のおいしさの秘密に迫るとともに、小諸市の「食」に関する取組みや、地域で活躍する方々を紹介していきます。本特集を通して「食」への関心や、そのつながりに興味を持っていただけると幸いです。



食べ物への関心と感謝を肌で感じてもらう授業も多く取り入れています。
【写真】野岸小学校での地元産とうもろこしの皮むき体験とその日の給食。

