



保戸野小の調理員  
川辺静子さん、斉藤良子さん  
丸山慶子さん(左から)

野菜が苦手な子どもが多いので、調理も工夫が必要です。昔から人気のスパゲティや焼きそばは、野菜が多く入るので、栄養面でも助かるメニューです。味付けのコツは「コクを出しても、濃くはしない」。だしをしっかりとした「おふくろの味」です。

大勢のお子さんの食事を預かっているの、衛生面にはとても気を使っています。朝の水質検査など、90項目の衛生チェックを毎日行っています。



### 給食は 楽しく食べると 一番おいしい

秋田西中の栄養士  
丸谷斉子先生

食べることは楽しいことですから、給食も楽しく栄養をとって、食文化にも触れる大切な機会ととらえています。子どもたちの好みも考えながら、あれこれ作る献立は年間100種類ほどになります。容器が空っぽになって返ってくるとうれしいですし、逆に残っていると、味がいまひとつだったのかなと考えたり。一喜一憂の毎日です。

いつでも、どこでも食べ物が手に入る環境で、子どもたちが規則正しい食生活を保っていけるか不安に感じるときがあります。食事のことに関心を持ってもらえるように、こちらから積極的に話しかけたりもしています。

私の給食の思い出は調理のにおいです。お昼どきに漂ってくるにおいが、たまらなく楽しみでした。今でも、ひじきのいそ煮やもやしのコンソメスープを作っていると、小学生のころを思い出します。給食の思い出はつきませんね。

# 栄養満点だから もりもり食べてね



保戸野小学校の調理室は、床が常に乾いているドライシステム。徹底した衛生管理のもと、今日は大きな鍋で438人分のつみれ汁を作っています。



秋田西中2年5組の給食の時間。食欲は校内一番(?)の食べ盛りのクラスです。この日のメニューは、煮込みハンバーグ、野菜ソテー、わかめスープ、ご飯、牛乳でした。



渡辺真奈美さん(秋田西中2年)

男子のおかわりはすごい。私はスパゲティやカレーライスが好きです。あえ物やサラダはちょっと苦手だけど、しっかり食べているから、部活動もがんばれます。



齋藤恵実さん(秋田西中2年)

給食は栄養のバランスが良いと「給食だより」で知ったので、苦手な魚もがんばって全部食べるようにしています。できればオムライスやチャーハンも食べてみたい。

## 小中学生のひとこと



金足東小では毎日、全校児童50人が食堂に集まって給食を食べています。準備や後かたづけもみんなで分担。この日のメニューはベーコンと野菜のスープ、スクールドリア、フルーツサラダ、パン、牛乳でした。



斉藤 翔くん(金足東小6年)

毎日いろんな学年の友だちとおしゃべりしながら食べています。学校で一番楽しみな時間かな。嫌いな食べ物はないので、給食はほとんど全部食べています。



現在の給食。栄養豊かで献立も多彩になりました。手巻き寿司やハンバーガーなど、自分で材料を組み合わせる楽しい給食も登場しています。

さまざまな学年の子どもたちがにぎやかに会食する「すくうるランチ」もその一例で、今年九月から旭北小学校と築山小学校で始めました。

献立には、きりたんぼなどの郷土料理や県内産の野菜が取り入れられ、秋田の食文化に親しんでもらう工夫もされています。

さらに最近では、学校給食が、食事という生きた教材を使った教育の一環として評価されるようになっていきます。

### 栄養プラス楽しい給食に

飽食の時代といわれるほど食卓の様子も様変わりした現代ですが、学校給食は今も子どもたちの健康や成長に重要な役割を担っています。毎日の献立は、一日に必要なカルシウムやビタミン類の半分以上をとれるようになってきているなど、栄養のバランスを考えて作られています。



昭和51年、外旭川小学校の給食風景。栄養価を重視した献立でしたが、このころから和風、洋風、中華風と工夫が進みました。

昭和五十二年には、米飯給食が登場。市内の全小中学校が完全給食となったのは、平成六年のことです。