



に、だしや野菜のうま味で味を調整することを心がけています。

**黒柳** 給食は大量調理で、全てを作り上げるのにどうしても時間がかかります。家庭と同じように作ると火を通し過ぎて食材が溶けてしまったり、野菜から出る水分を考慮しないと水っぽくなってしまったりします。調理員の方々と調理方法や時間等を調整して、美味しい給食を提供するのも栄養士の腕の見せどころではないでしょうか。

**柳川** 学校給食は衛生面で特に厳しいとされています。生ものは提供できないので、食品の中心温度が85℃で1分間以上になるまで、キュウリであっても必ず火を通さなければなりません。切り方や調理方法を工夫したり、給食中の教室に行ったり

が、「食べることは楽しい」と思ってもらえる給食にしたいです。そして、「多くの人が携わって給食ができているんだよ、あなたは大切な存在なんだよ」ということも給食を通して伝えたいです。

どもたちが美味しくそくに食べているか様子を見たりしていません。

**戸谷** 衛生上、調理から2時間以内に提供をしなければならぬことや野菜を3回洗ってから調理していることも、知られていないかもしれません。

**秋葉** 幼稚園の給食は、多くの子どもたちにとって集団で食べる初めての食事です。新しい味を知る、箸の持ち方や食べるときの姿勢を知る等、様々な経験をしてほしいです。



開成幼稚園・開成小学校・開成南小学校・文命中学校

# 栄養士座談会

開成幼稚園

あきば ゆみこ  
秋葉 優美子さん



開成南小学校

とや みずき  
戸谷 瑞紀さん



開成小学校

やながわ りさ  
柳川 理沙さん



文命中学校

くろやなぎ やえ  
黒柳 弥栄さん



日々、町の幼稚園・小中学校各校の給食を考えている4名の栄養士の皆さんに、給食に対する思いや工夫などをお話していただきました。

### 個性豊かな給食

**黒柳** 開成町の給食は、各校に栄養士がいて、学校ごとに調理室があるから、温かい給食を届けられるのももちろん、各校で特色のあるメニューを提供できるのも面白いですね。

文命中学校では、全国各地の郷土料理をアレンジしたメニューを作ってみました。

**柳川** 各校、学校行事や季節のイベントにちなんだメニューも多く出していますよね。開成小学校では10月の読書月間に、絵本や小説に登場する食べ物を出しました。

また、子どもたちに給食の献立や内容を知ってもらうため、その日の給食について書いた「ランチメモ」を作成しています。

**戸谷** 給食を作っている様子を動画で撮影して、各クラスに見てもらうことがあります。また、開成南小学校は、調理している様子を廊下から見ることができ、構造になっているので、子どもたちはどのように給食が届くのか、見ることもできます。

**秋葉** 開成幼稚園では、園児たちが育てている野菜を収穫し

て、給食に使用することもあります。

### 地産地消

**黒柳** 以前に比べ、地産の野菜が増えてきた気がします。町や町の農家の方々と連携して、様々な野菜を提供してもらえるようになりまし。

**秋葉** その日に使うすべての分量でなくても、地産の野菜が含まれているのは素晴らしいことだと思います。

**戸谷** 子どもたちが「今日のご飯は、みるみの新米だね」「一芋の時期だね」と、気づいてくれてびっくりします。

**柳川** 給食はさまざまなものとながっています。将来の健康、調理員の方々、生産者の方々、地域など。栄養士として、栄養管理はもちろんです、生産者の方々や地域の思い・声を地産地消と



いう形で伝えていきたいです。ところで、一芋っていうような調理方法がありますよね。開成小学校では、一芋の唐揚げはとても人気があります。

**秋葉** 素揚げにしても美味しく食べられますよね。

**黒柳** カレーや煮物も。

**戸谷** チキンチキン一芋(甘い辛い炒めたもの)も人気ですよね。

一同 確かに！

**秋葉** 私たちは定期的に集まって、レシピの共有や情報交換等もしています。このようなことができるのも、開成町の特色がもれませんね。

**秋葉** 食材を丸ごと飲み込んで、のどに詰まらせてしまわないような大きさに切ることや、味付けが濃くなりすぎないように

## 栄養士さんに教えてもらったみんなもできる栄養のこと

忙しくて食事に時間をかけられない...。そんな時は、冷凍食品やレトルト食品を食べてもいいと思います。そこに野菜やツナやサバの缶詰などを加えるといいですよ。冷凍ミックスベジタブルや缶詰は日持ちするので、チョイ足し食材として常備しておくGOOD！



みんなもやってみてねー

## 地産地消を支える

開成町農産物直販組合  
組合長 遠藤 標野さん  
給食の食材として、キャベツやハクサイ等を提供しています。



開成町農産物直販組合では、ニンジンやダイコン、開成弥一芋、キャベツなど多くの野菜を給食用の食材として提供しています。

子どもたちに安心して給食を食べてもらえるように、自分が育てている野菜の中で一番品質の良い野菜をできるだけ新鮮な状態で提供するように心がけています。開成町のおいしい野菜をいっぱい食べてほしいですからね。地元で育てられた野菜を地元の子どもたちに「給食」というかたちで食べてもらえることは、農家として、とても嬉しいことです。これからも地元の新しくておいしい野菜をたくさん食べてもらえるように、愛情をこめて作ってまいります。