

和食の良さを見直そう！  
学校給食による取り組み



日本の和食が、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。今、世界中で寿司やてんぷらなどの日本食が取り上げられ、ミシュランガイドブックなどにも掲載され、和食がブームとなっています。

しかし、その一方で、私たち日本人が好んで食べているかと言うと、必ずしもそうではありません。学校給食では米飯の回数を週4回にしようとする努力はありますが、米飯給食は、麺やパン給食に比べると残菜も多く栄養士が献立を立てるときの悩みの種となっています。

例えば、児童や生徒が好むハンバーグも、挽き肉だけではなく豆腐を中心とした和風の豆腐ハンバーグにしたり、タレもデミグラスソースから、酢を使った甘酢あんや大根おろしだれに変えるなどの工夫をしています。

特に嫌いな野菜の胡麻和えは、煎った胡麻ではなく、練り胡麻にして舌触りを滑らかにし、食感と味を工夫することで、今では好きな野菜献立のひとつになっています。

このように給食に出す和食を皆が残さないうで美味しく食べてくれるように栄養のバランスを考えながら日々努力を重ねています。

また、食事の際にも1食分のカロリーの1/2を主食(ご飯)で、残りの1/3を野菜、2/3を副菜で摂るように指導しています。

「簡単和食の朝ごはん」



- ◆本日の献立表◆
- 茹でとうもろこし
  - 厚焼き玉子
  - ゴーヤのきんぴら
  - 夏野菜のお味噌汁
  - つくりぶりかけ
  - ごはん・むぎ茶

※ なす、いんげん、とうもろこし、おくら、卵は昭島産のものを使用しました。  
▲平成27年度 親子クッキング教室

毎年開催される親子クッキング教室でも参加した保護者の方から、「我が家では、主菜を多く摂取していましたが、主菜の必要摂取量の少なさに驚きました。家庭でも栄養のバランスを考え直してみます。」などの感想をいただきました。

朝食の献立を例にとっても、和食は、主食(ご飯)主菜(焼き魚)副菜(煮物やお浸し、味噌汁)などを組み合わせると、バランスの良い食事となり、1日の快適なスタートを切ることができます。

今後も昭島市の学校給食では、バランスの良い和食の献立と食育指導を推進していきます。

「未来をひらく」発表会  
を開催します

「青少年とともにあゆむ都市宣言」の趣旨に伴い、この宣言の精神を実践活動につなげていくための、小・中学生による発表会です。意見文の発表、英語でのスピーチ、海外交流の派遣報告会を行います。

- 第1部  
第33回子どもの主張  
意見文コンクール
- 第2部  
第4回中学生英語  
スピーチコンテスト
- 第3部  
中学生海外交流事業  
派遣報告会

◆日時 9月12日(土)  
午後1時～4時45分

◆場所 市役所市民ホール



10月12日は体育の日

市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル2015に参加しませんか？

今年も体育の日に「市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル」を開催します。

- ・運動不足を感じている方
  - ・スポーツ相手を探している方
  - ・どんなスポーツか体験してみたい方
  - ・家族や友達と一緒に体を動かしたい方
- など、皆で楽しい一日を過しましょう。
- いずれの種目も事前の申し込みは要りません。参加費は無料です。
- 詳しくは、広報10月1日号をご覧ください。
- 多くの方の参加をお待ちしています。

◆開催日 10月12日(祝)

◆会場 総合スポーツセンター、市民球場、昭和公園(陸上競技場、テニスコート)