

コンビニで学校給食費（保護者負担300円）と同じぐらいの金額の昼ご飯を買ったとしたら…。比べてみると、コンビニごはんではさまざまな栄養素が不足していますが、脂質と塩分は給食より多いという不健康な内容に！また、カロリーも成長期の子どもの代謝を考えるとこれでは不足しています。牛乳ではなくジュースを買った場合カルシウムが減少し、糖分（エネルギー）は増し、さらに栄養素が不足することに。



学校給食

- ◆エネルギー…830kcal
- ◆たん白質…27～41g
- ◆脂質…18～27g
- ◆カルシウム…450mg
- ◆鉄…4mg
- ◆ビタミンC…30mg
- ◆食物繊維…6.5g
- ◆食塩相当量…2.5g

比べてみました



コンビニごはん(※)

- ◆エネルギー…463kcal
 - ◆たん白質…16.8g
 - ◆脂質…31.5g
 - ◆カルシウム…269mg
 - ◆鉄…1.3mg
 - ◆ビタミンC…2mg
 - ◆食物繊維…0.7g
 - ◆食塩相当量…4.8g
- ※一般的な卵サンド（Lサイズ113g）と牛乳200mlとして計算

生徒のキモチ

◆中学生の本音は…?

市では毎年、全中学校の各学年から1クラスを抽出し給食アンケートを実施しています。今年9月に約600人に実施したアンケートで多かった意見は、次のとおりです。

- ◆特になし(54)
 - ◆パンが食べたい(28)
 - ◆おいしくしてほしい(29)
 - ◆もっと温かくしてほしい・温めてほしい(24)などでした。
 - このほか、
 - ◆デザートを増やしてほしい
 - ◆汁物を毎日出してほしい
 - ◆麺類が食べたい
- などの意見がありました。

また「肉料理を増やしてほしい」「魚料理をもっと増やしてほしい」「味付けが濃い」「薄い」と真逆の回答も見られました。

生徒一人ひとりそれぞれ好みがあるので、全員が100%満足することはありませんが、給食は体に必要な栄養を考えて作られていることは確かです。

市としては、これからも献立などを改善し、子ども達が給食を「おいしい」と思って食べてくれるよう工夫していきます。



毎日学校給食を食べている生徒たちの素直な意見です。

◆初めて体験するスクールランチの感想

今年1月に実施した中学校体験入学時に小学6年生約300人が中学校給食を体験し、アンケートを実施しました。結果「思っていたよりおいしかった」「冷たいと聞いていたけど、ごはんは温かいのでおいしかった」など、高い評価が得られました。

	城南中校区	城北中校区
給食の味は？		
おいしい・どちらかといえばおいしい	133人(97.1%)	156人(97.5%)
おいしくない、どちらかといえばおいしくない	4人(2.9%)	4人(2.5%)
給食の量は？		
ちょうど良い	100人(73.0%)	100人(62.5%)
多い	19人(13.9%)	33人(20.6%)
少ない	18人(13.1%)	27人(16.9%)

◆学校給食の役割

小学校の給食は学校で作るからおいしい、中学校給食は配達の弁当だから冷たくておいしくないというイメージを持っていませんか？

学校給食の目的は「育ち盛りの子どもの健康を考え、食育として推進すること。好きなものだけ食べてはなぜいけないのか？野菜が多いことや濃い味付けにしないことには理由があります。中学校の3年間で自分で体に良いものを選ぶ力を生徒一人ひとりが身に付けられるよう、これからも食育を進めていきます。

子ども達の成長を考えて作られたメニューだと感じています。おかずの種類も多くなってきています。野菜は多く使っていること。野菜は下処理で3回洗うなど、作り手としては実は大変なんです。成長期の子どものためには野菜に含まれるビタミン・食物繊維などの栄養素は大切なので頑張って作っています。

調理の上で気を付けていることは、色味や食感です。ふたを開けた時に、おいしそうに見えるよう心掛けています。野菜の色が悪くなったり、しんなりし過ぎないように、調理の時には火が通りにくいものから炒めたり、分け



宮川 典明さん

市内全中学校の給食を作っている「京都ケータリング(株)」。ほかに、幼稚園や看護学校、病院などの食事の提供も請け負っています。中学校給食は1日約2,500食で全体の4分の1程度を占めています。



▶ごはんは温かい状態で食べられるよう保温ケースに入れて各学校へ配達する

て入れたりと工夫しています。衛生面では、短時間で調理し、盛り付けることで、長い時間放置しないように気を付けます。

給食の調理から配達まで20人以上が関わっているのですが、皆さん、子ども達においしくてバランスの良い食事を取って欲しいという思いを込めて作っているので、残さず食べてもらえたらうれしいですね。

全ては子ども達の健やかな成長のために

1年間で約50万食の中学校給食が作られ、毎日欠かさずきちんと並んでいる。当たり前のことですが、それを支えるために、献立を考える人、料理を作る人、料理を選び届ける人、食育・栄養指導に携わる人など多くの人々が生徒一人ひとりの健康と成長を願って、日々頑張っています。



栄養士の松本千晶さん(左)清水桂子さん(右)

毎日メニューが変わる給食、その献立は子ども達に必要な栄養バランスを考えて舞鶴市の栄養士が作っているのを知っていましたか？成長期の子どものために、毎日の食事はとても大切です。おうちの人の愛情がこもった「お弁当」を学校給食に変えるためには、それに負けない子ども達への強い思いが必要でした。また、学校では、栄養士が食育指導も行っています。

私たち2人でメニューを考えたり、食材発注、会計を担当しています。給食は店で食べ物を買うのと違って生徒たちがメニューを選ぶことができません。なので栄養バランスの良いものを食べてもらわないといけません。野菜のメニューは人気がないようですが、草子だからといって食べないのではなく、一



栄養教諭の小谷彩佳さん

市内7中学校に1人だけ栄養士がいます。今は、白系中学校に常勤し、給食の時間にクラスを回って「しっかり食べなよ」と生徒に声をかけています。

度は口にしてもらいたいです。生徒たちのアンケートを参考にメニューを考えたり冬場は温かい汁物の回数を増やしたり、新メニューを取り入れるなど工夫しています。毎日の給食で成長期の体づくりのサポートができるようにと考えています。そして、将来食事を作るときや選ぶときに給食を思い出してもらえたらうれしいです。



▶食器を返却に来た生徒に給食の感想を聞く小谷さん

を掛けたり、返却時に感想を聞いています。

朝食を取ってこない生徒が多いときには、なぜ朝食を取る必要があるのかなど食育の授業を行うこともあります。中学生の間は成長期で大切な時期なので、体に良い物を食べることに関心を持ってもらいたいです。また、保護者の皆さんには、給食を一口でも多く食べるように、子ども達に声掛けをしてもらえたらと思います。

食育は若い時にはピンとこないかもしれませんが、根気よく続けることで「食事の大切さ」を理解してもらいたいと思っています。