

# 給食 ばんざい

## 「食」を考える大ききな機会 小学校一年生は、

### 給食の試食会に 参加してみよう

小学校は、いちばんの成長盛り。食べ物が丈夫な体をつくります。子どもたちが、健康で、明るくて、走り回って、お肌もぴかぴか、それでとても頭がいい、そんなふう

になれたらいいなあと、だれしもが思うことでしょう。それを実現するのは、リズムのある生活。朝ごはんをしっかり食べて、夜更かしをせずに、バランスのいい食事

をし、適度な運動をすることです。これはたくさんの方の研究者や栄養士さんが証明をしています。

学校の給食は、子どもたちに健康的で、バランスのいい食生活をしてもらうために、栄養価のあるものをきちんと計算して出しています。さらに、体の「基本」と「基礎」を、食べて知ってもらうことを考えて作られています。

2005年に「食育基本法」ができてからは、給食は、食と栄養と健康を学ぶ大切な場として、国でも大きな支援をしています。「食育」に力を入れている学校では、食材や素材、体の働きにいたるまでを教えています。あるいは、学

校の畑で野菜を栽培して、食材の種類まきから、収穫、料理までというように、生物や理科、調理などの学習の形で給食とのつながりを学ぶ楽しいものに行っているところもあります。給食については、学校に問い合わせれば教えてくれます



北区柳田小学校（東京都）

6つのランチルームがあり、学年ごとに1カ月交替で使う。一年生から給食で使う食材を農家で学ぶ学習や、栄養価を学ぶ授業も行われている



竹田市直入町の竹田市立長湯小学校（大分県）

地域の農家の人たちが、児童に畑で農作物の栽培を教える「畑の先生」という授業が行われている



## ～給食、好きなメニューランキング～

### 1位は、やっぱり「カレーライス」

今も昔も変わらない、給食の人気メニューは「カレーライス」。牛乳との取り合わせが絶妙で、ママナビ読者世代も共感できるはず。次いで2位は「スパゲティ」。3位の「全部」というのが、なんだがうれしいですね。

調査期間：2008年12月1日～21日実施  
 調査対象：全国の小学生（1～6年）  
 調査方法：郵送調査  
 集計数：●人  
 学研調べ

1位	カレーライス	20
2位	スパゲティ	5
3位	クリームシチュー	4
	ラーメン	4
	全部	4



江戸川区篠崎第四小学校（東京都）

給食に使う食材の中身から栄養価までを事前学習。食材はどこでだれが作ったものか、毎日給食の配膳室に掲示される

す。また、学校給食の試食会も行われているので、そういった機会には、ぜひ参加しましょう。そして質問をしましょう。どんな素材が使われ、どんな栄養バランスの給食が出され、味わいはどうかなどをすることは大切です。なぜなら、小学校時代が、体を育てるいちばん大切な時期で、素材のいいものを食べることが、真に健康な体を作るからです。

## 五感を使って「食」体験 豊かな表現力を育む

子どもたちは「食」を通して、日ごろから見る、嗅ぐ、味わうという体験をしています。しかも、酸味、苦味、塩味、甘味、うまみと微妙な味までを五感を使って感じ取ることができます。実は、「食」は子どもたちの豊かな表現

力を引き出すという、大切な働きがあるのです。給食だけにまかせず、毎日の食事を大事にすることから、生活全体の「食」を考える、大きな機会となるのが小学校一年生なのです。



### ●プロフィール



金丸弘美  
Hiromi KANEMARU

食環境ジャーナリスト、食総合プロデューサー。「食からの地域再生」「食育と味覚ワークショップ」「地域デザイン」をテーマに全国の地域活動を取材。幼稚園、小中高、大学までの出張授業、行政機関の講師、アドバイザーをはじめ現場での指導・実践を積極的に行っている。著書に「給食で育つ賢い子ども」（ソトコト新書）がある。



南アルプス市立小学校（山梨県）

子どもたちが栽培した野菜や地域の農家の農産物や加工品など地元の食材が給食に使われる。また農家の人が野菜づくりを教えに来てくれることも