

## 栄養士さんに聞きました



栄養士としての仕事は、献立を考えたり、調理環境の衛生管理などを行うほか、学校に向いて食育指導をしています。

給食を安心安全に提供するのはもちろんですが、季節ごとの旬な食材や行事に関連した料理、普段から触れる機会が少ない郷土料理や伝統料理などもメニューに組み込んでいます。

食育の一環で、小学校の給食の様子を見て回る際に、おいしそうに食べている姿や「苦手だけど給食なら食べられた」と話しかけられたりすることもあり、食育がきちんと伝わっていて嬉しいです。



4 大きな鍋で調理します。1300人分の炒め物が調理できます。



1 しっかりと手洗いをします



2 野菜を洗うなど下処理をします



3 食べやすい大きさに切ります



5 食缶などに分けて入れます



7 おいしい給食



6 各学校に届けます

## おいしい

# 学校の給食



写真：仲西中学校1年6組とJICA研修員の交流



写真：昭和34年パン給食がスタート！

# 子どもの成長を支える学校給食

## 美味しい給食推進事業

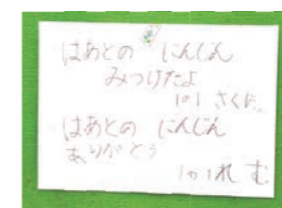
130年以上の歴史がある  
学校給食

学校給食の始まりは明治22年の山形県で、生活が苦しい子どもに昼食を用意したのが始まりといわれています。浦添市は、昭和34年にパン給食が始まりました。現在は、栄養を考えた健康の保持・増進から、食の教育も加わり、さまざまな視点から子どもたちの成長を支えています。

### 給食を楽しむ時間に

学校給食は、みんなで一緒に楽しく食べてもらえるように、調理する側としても工夫を凝らしています。

例えば「宇宙食になったサバ缶」「キャベツのた」や「アーモンドフィッシュ」など、絵本に出てくる料理を出して本を通して給食を楽しんでもらったり、調理時間にゆとりがあるときに、食材をハート型などに切ったりすることもあります。



### おいしい給食ができるまで

- 1 給食の献立を考える 浦添共同調理場に3人、当山共同調理場に2人いる栄養士で献立を考えます。①主食②主菜③副菜④牛乳・乳製品⑤果物と5つの料理グループがそろって、体に必要なエネルギーを取れるように作られています。
- 2 食材を注文する 献立をもとに、食材を発注します。
- 3 食材納品・検収 届いた食材に汚れがないか、異物が入っていないかなどを確認します。
- 4 下処理 食材を丁寧に洗い、調理に合わせて食べやすい大きさに切ります。
- 5 調理 食材を炒めたり揚げたり、和えたりします。
- 6 配缶 人数ごとの量に分けて、食缶などに入れます。
- 7 配送 各学校に届けます。
- 8 給食 おいしい給食が提供されます。
- 9 食器回収・洗浄・片付け・次の給食準備 各学校から回収してきた食器を洗い、片付けて次の給食の準備をします。

### 食育「野菜をたべよう」を聞いた子どもたちの感想

- ・給食センターの人たちが一生懸命作っているの、嫌いなものでもがんばって食べようと思った。
- ・苦手な野菜でも、ひと口でも挑戦して食べるようにしたい。
- ・好きなものと苦手なものを一緒に食べて克服したい。

浦添調理場は1日約7千食、当山調理場は約5千食の調理をします。食材に合わせて調理時間を調整したり、子ども達が食べる頃に食感が残るなど、細かい部分も気を付けながら調理しています。

栄養バランスを考えることも必要ですが、地産地消などの食育も大事にしています。給食が学校生活の中で楽しい時間になるように、これからも調理員一同、力を合わせておいしい給食を作ります！

### 私たちがつくっています！

### 学校給食の人気メニュー

- 1位 揚げパン
- 2位 カレーライス
- 3位 フルーツポンチ

人気No.1は「揚げパン」



令和5年度から「美味しい給食推進事業」が始まりました。物価高騰対策として保護者の負担を増やさずに公費で負担し、栄養バランスだけでなく、地元食材や県産品を活用しながら沖縄の食生活や歴史を学び、おいしく、楽しく、元気になる給食を目指しています。また、保護者の負担軽減のため、令和5年7月から令和6年3月までは学校給食費を免除しています。



8 浦添共同調理場の調理員の皆さん  
9 浦添共同調理場  
10 当山共同調理場

