# 給食だより No. 2

令和７年４月２３日
大田区立安方中学校
校　長　　佐藤　彰

新学期が始まって約２週間が経過しました。給食が学校生活の楽しみの一つ、という生徒もいるのではないでしょうか。給食室では皆さんの期待に応えられるよう、毎日おいしく楽しい給食を安全に作ることに全力を注いでいます。安方中学校の調理や献立の工夫をご紹介するので、ぜひ読んでみてください。

## 安方中学校の給食の特長

### （１）成長期にある子どもたちの健康を考慮

・　学校給食の栄養摂取基準と食品構成をふまえて多くの食材を使用し、満遍なく栄養素を摂れる献立を目指しています。

### （２）手作りの給食

・　生鮮食品は毎朝契約業者から仕入れ、新鮮な食材を使用した給食を心がけています。
・　だしは化学調味料を使わずに、削り節、昆布、鶏や豚のがら、野菜の芯など、食材からとっています。
・　カレーやシチューで使用するルウは、小麦粉と油、バターで手作りしています。
・　ドレッシング、コロッケ、デザートなども基本的に市販品・冷凍品ではなく素材から手作りしています。

和食の日は、朝からさばやかつおの厚削り節、昆布等で丁寧にだしをとります。

シチューやカレーに使うルーは、小麦粉、油、バターを１時間ほどじっくり炒めて作ります。焦げ付かないよう、混ぜ続けています。

コロッケは生地づくりから、衣・パン粉付けまで、全て手作業で行っています。

### （３）食に関する学びにつながる給食

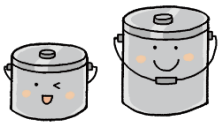
・　**季節感**を味わえるよう、**旬の食材**を使用したメニューを取り入れています。
・　**日本の行事食や郷土料理**、**各国料理**を通して**食文化**に触れ、**新しい味の体験**ができるよう工夫しています。
・　**地場産物食材**（江戸川区産の小松菜、八王子市産の野菜、瑞穂町産の茶葉、伊豆諸島産の明日葉など）を積極的に活用し、**地域の魅力を PR** しています。

ひなまつり献立（ちらし寿司、鮭の西京焼き、花すまし汁、ももゼリー）

沖縄料理献立（ジューシー、にんじんシリシリ、もずくスープ、黒糖ちんすこう）

地場産物献立（江戸川区産の小松菜を使ったトマトスパゲッティ）

# １年生の給食の様子



給食が始まって約２週間が経ち、１年生は小学校と中学校の給食の違いに驚きつつも、楽しみながら給食時間を過ごしています。

給食初日は、配膳台の組み立て方や食缶の並べ方等、先生の説明をしっかり聞きながら準備を進めていました。最初は配膳量がうまくつかめず、おかずが足りなくなって回収する…という事態もありましたが、徐々に慣れてきて、ピッタリ盛り切る生徒もいました。手際よく上手に配膳した生徒は、先生から「（とても上手なので）来週もぜひ給食当番をやりませんか！」とオファーを受けている場面もありました。

中学生の時期は、乳幼児に次いで成長が著しいといわれ、成長のもとになるエネルギーや様々な栄養素を十分に摂る必要があります。それに合わせて、給食の量も小学校高学年よりも増えますが、少しずつ慣れていってほしいと思います。そして、給食でもエネルギーと栄養素をしっかりと摂り、健康に過ごしてもらいたいです。

「今日の給食は何かな？」給食の時間になると、サンプルに生徒が集まります。

給食当番は手際よく盛り付けています。また、給食を運ぶ生徒も整然と並び、順序よく受け取っています。

もう少し食べたいという生徒に、先生が給食を配って回っています。

本校は毎日、給食を紹介する「パクパクだより」を発行しています。昼の放送で放送委員が読み上げるので、それを聞きながらいただきます。

こちらのクラスはごはんのおかわりに行列ができていました。

食器は静かに置く、牛乳パックはきれいにたたむ、など片付け方も大事にしてほしいと思います。

和食の混ぜごはんや、焼魚もほぼ完食です！