

特集 食育月間 調布市の給食

みんなでおいしいごはんを食べよう

市では、市立小・中学校全校(小学校20校・中学校8校)で給食を提供しています。小学校には全ての学校に給食室があり、各学校で給食を作って、できたての給食を子どもたちに提供しています。中学校には小学校で調理された給食を届けています。

また、調布市では小・中学校全校に栄養士がいて、献立の作成・食材の発注や、食の指導など食育の推進をしています。

調学務課 ☎481-7476

市立第三小学校の給食

調布市産の農産物を取り入れた給食

午前8時
調布の農家さんが野菜を搬入



農家の荒井竜一さん
市立第三・飛田給・杉森小学校など市内5・6カ所に野菜を納めています。地元なので、なるべく新鮮でみずみずしいものを食べてほしいと思っています。

午前8時30分～調理開始



荒井さんの小松菜を丁寧に洗います。



調理員の皆さん
異物混入に気を付けたり、加熱前の食材と加熱後の食材の調理場所を分けたり、衛生面で工夫をしています。みんなにおいしく食べてもらえることが一番です。安全安心な給食を心がけて作っています。



出汁は昆布と鰹節でしっかり取ります



栄養士 竹田茜さんに聞いてみました

- 季節や行事に合った献立
運動会前は勝負に勝つということでカツカレーにしたり、オリンピック・パラリンピックに向けて世界の料理も取り入れています。
- 嬉しかったこと
最近入学した1年生が「こんなおいしい給食食べたことがない!」と喜んでくれました。
- 気を付けていること
栄養面ではなるべく野菜を多く入れています。衛生面では、調理員さんと話し合いながら調理工程を決めて、安全安心な給食を提供できるよう努力しています。

笑顔で食べてもらえるととっても嬉しいです!

食育はなぜ大切なの

食事は「何を食べるか」はもちろん「どうやって食べるか」も大切です。生活リズムを整えて1日3食きちんと食べることや、よくかんで味わって食べることを心がけましょう。食卓はコミュニケーションの場です。家族や友人たちと一緒に食事をとりながら楽しい時間をもつことも、とても大切です。

私たちの食生活は、自然の恵みや生産者をはじめとする多くの人に支えられています。このことを忘れずに感謝の気持ちをもって食事をしましょう。おいしく楽しく食べることは、こころと体の健康につながっていきます。



こんなに大きな釜で作ります!

調布は学校に給食室があり、できたてを提供するのが良いところです。これからもできたてのおいしい給食を子どもたちに食べてもらいたいです。

竹田茜さん

午前11時45分

献立
牛乳
親子丼
しおこんぶあえ
若竹じる
メロン



じゃーん 本日の給食できあがり

一番好きなメニューはカレー



午後0時20分
みんなに上手に配ります。



並んで、並んで〜!

早く食べたいなあ〜

親子丼のたまごに
出汁の味が
しっかりしみこんでる

おいしい!

午後0時30分
みんなそろっていただきます。



みんなで食べるとおいしい!!

おかわりも積極的にしています。

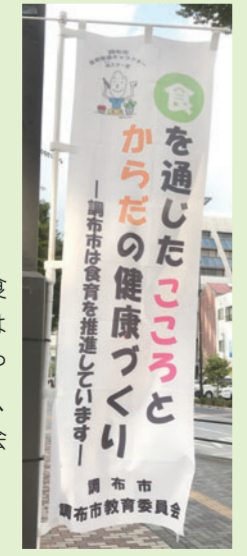
午後0時50分
ごちそうさまでした

6月は食育月間

～食を通じたこころとからだの健康づくり～

6月は「食育月間」です。この機会に「食育」について考えてみませんか。調布市では月間に合わせ、食育ののぼり旗を小学校や公民館など市内約70カ所に設置するほか、図書館で食育関連書籍の展示や食育講演会を開催します。

調健康推進課 ☎441-6100



食育講演会「NHK『きょうの料理』61年のヒ・ミ・ツ～食卓を楽しくするために～」

放送開始から61年続く長寿番組、NHK『きょうの料理』の歴史や裏話から、毎日の食卓を楽しむための秘訣をお話します。

6月23日(土)午前10時～正午(開場9時30分) 調布文化会館たづくり12階大会議場 市内在住・在勤・在学者 後藤繁榮(NHKきょうの料理担当アナウンサー)

調申し込み順150人 無料 4ヵ月以上未就学児(調申し込み順20人) 電話で健康推進課へ)

6月6日(水)から①電話は6月22日(金)までの平日午前9時～午後5時に健康推進課 ☎441-6100へ

②東京都電子申請サービスは6月18日(月)午後11時59分までに申し込み※詳細は東京電子自治体共同運営サービス参照(右記2次元コードからもアクセス可) 手話通訳あり。お土産あり 調健康推進課 ☎441-6100



食育セミナー「目指せ!調布っ子食育マイスター」(9期生) (全3回)

「食を通じたこころとからだの健康づくり」をテーマに、さまざまな食に関する体験を通して、「食育すること」について楽しく学んでみませんか。

7月21日(土)午後1時～4時②25日(水)午前または午後③26日(木)午前10時～午後2時 調布文化会館たづくり西館保健センターまたは文化会館たづくり10階調理室 市内在住・在学の子供4・5年生 因講義、味覚体験教室、調理実習など 36人(多数抽選) 無料 6月29日(金) 調布がにがに住所、参加者氏名(ふりがな)、保護者氏名、学校名、学年、性別、電話番号、志望動機(参加者本人が学んでみたいことなど)を明記して182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課食育セミナー担当へ、または東京都電子申請サービス(下記2次元コードからもアクセス可) 7月21日(土)のみ保護者同伴(兄弟の参加不可)。昨年度参加者は申し込み不可 協力/東京医科歯科大学、J A全農トーフズ(株)、オリジン東秀(株) 調健康推進課 ☎441-6100



食育コラム

6月16日は嘉祥(かしょう/かじょう)(和菓子)の日

和菓子の日は、西暦848年6月16日に仁明天皇が御信託に基づいて、日付にちなみ16個の菓子、餅などを神前に供えて、疾病を除き健康招福を祈り、元号を「嘉祥」と改元したということが由来となっています。

「嘉祥」は「おめでたいしるし」のため、平安時代後も時代によって「嘉祥の日」「嘉祥の祝」として明治時代まで人々の間で受け継がれていきました。近年、この習慣を後世に伝え残していこうと、昭和54年に全国和菓子協会によって復活されました。現在、多くの和菓子店で嘉祥菓子が販売されています。

参考/全国和菓子協会 (健康推進課)

