

ふるさと献立のとりのくみ

宍粟ブロック

1. はじめに

兵庫県は、山あり海ありで季節ごとにさまざまな農産物や水産物がとれます。地域の食べ物は新鮮でおいしく食べることができます。また私たちと同じ気候、風土で育った食べ物は、私たちの体にも良いと言われています。昔から人々は、その季節や地域の食文化に根ざした料理を食べてきました。そこに暮らす人たちが楽しめ、味わえる地域の食文化を大切にしていきたいと考え、月に一度、兵庫県産の旬の食材を使用した「ふるさと献立」を実施しています。

- 生活習慣病を予防する栄養バランス（主食がごはん）
- 伝統的な食文化（米・大豆を中心に）
- 環境に調和した生産（旬の材料）
- 食に関する体験活動（生産・調理・準備・片付け）
- 食の安心・安全（生産〔地元食材〕・調理〔手作り〕が見える）

2. 研究内容

宍粟市では、山崎、一宮、波賀、ちくさの4センターで、それぞれの町の特性を生かした給食を作っていますが、「ふるさと献立」については、宍粟市の栄養教諭・栄養職員6人で旬や栄養価、価格などを考慮して統一の献立作成をしています。宍粟市では平成19年度より毎月19日の「食育の日」に市内産の旬の食材を使用した「ごはんのみそ汁」の給食も実施しており、それとあわせて「学校における食育」の生きた教材となりうる献立づくりに努めています。

献立内容

実施月	献立
19年4月	ごはん、筑前煮、ほたるいかの照り煮、きゃべつの和え物、牛乳
5月	竹の子ごはん、ばち汁、鯛のみりん干し、豚肉ときゃべつの炒め物、牛乳
6月	ごはん、かき玉汁、鮎の塩焼き、五目煮豆、びわ、牛乳
7月	ごはん、うま煮、はもの天ぷら、たこの酢の物、牛乳
9月	ごはん、沢煮椀、かきあげ、れんこんサラダ、ふじみのり、牛乳
10月	ごはん、肉じゃが、太刀魚の塩焼き、即席漬け、牛乳
11月	ごはん、豚汁、ひいかの煮付け、そうめんサラダ、りんご、牛乳
12月	ごはん、けんちん汁、さばの松風焼き、お浸し、牛乳
20年1月	ごはん、粕汁、揚げかれい、小松菜の煮浸し、みかん、牛乳
2月	ごはん、ひらひらうどんのスープ、ハハの唐揚げ、卵の花炒り、牛乳
3月	かに寿司、けんちん汁、いかなごの天ぷら、切干大根の煮物、伊予柑、牛乳
4月	親子どんぶり、ほたるいかの照り煮、ごまあえ、紅八朔、牛乳
5月	竹の子ごはん、ばち汁、厚揚げの含め煮、千切りサラダ、サフルーツ、牛乳
6月	ごはん、豚肉と厚揚げのみそ炒め、鮎の塩焼き、即席漬け、びわ、牛乳
7月	ごはん、うま煮、はもの天ぷら、たこの酢の物、牛乳
9月	ごはん、沢煮椀、かきあげ、れんこんサラダ、ふどう、牛乳

3. 啓発活動

- ・ 第3回 茨城県市学校給食展での展示 H20.8.31 (ふるさと献立モデル展示)



(地元野菜生産者の紹介)



(当日試食メニュー：9月のふるさと献立)
 ごはん、沢煮椀、かぼちゃのかき揚げ、れんこんサラダ、ぶどう



・ 給食だより

ぱくぱく通信 No.6 茨城県立一宮学校給食 2009年6月

← フード・マイルズ (food mileage) →

食べ物の重量(t) × 運ばれてきた距離(km) により計算される数値で、遠いところからたくさん食べ物運んでくると、フード・マイルズが大きくなり、地球環境にとれた負荷をかけていることを表します。

各国のフード・マイルズの比較

日本	約1000
韓国	約1000
アメリカ	約2000
フランス	約1000
ドイツ	約1000

日本は他の国に比べてとても大きい!!

フード・マイルズが大きいということは、食べ物を運ぶために船や飛行機の燃料(石油)を燃やして二酸化炭素(CO₂)を排出しているということです。

CO₂を出すのはなぜいけないか…?

地球は太陽とつながってあたたかくなっていますが、熱を宇宙へ放出します。空気中のCO₂(二酸化炭素)は、地球が放出した熱を吸収してしまうので、地球が熱を放出するよりも吸収する熱が大気圏内にこもってしまいます。これを温室効果といい、地球温暖化の主な原因とされています。

フード・マイルズを小さくするには?

- ・ 地元産のものを食べる (近いところでとれたものなら、運ぶ距離が短いので輸送のときに出るCO₂を減らせます。)
- ・ 旬のものを食べる (ビニールハウスで野菜を育てるとCO₂が出ます。太陽の光で育った旬の野菜ならCO₂が出ません。)

給食のフード・マイルズはどのくらい?

即席麺	0.6t
モロひき(山崎煎餅)	0.6t
あじの塩漬(梅干し)	1.5t
りんご(青森産)	0.1t
牛乳(茨城産)	18.0t
豚肉と厚切りのみそ焼肉(茨城産)	1.9t
にんじん(新潟産)	0.5t
下ゆきの(茨城産)	0.5t
もやし(厚揚げのみ)	0.2t

6月25日のふるさと献立のフード・マイルズは……合計 約28 t・km

もしも、たくさん輸入している国の食材を使うとしたら…?

米	25.2t
牛乳	740.5t
豚肉・厚揚げ・おせ	740.5t
にんじん・きんぴら・下ゆきの	143.3t
さとうり	26.2t

合計 約935 t・km

家で食事でもできるだけ近くでとれたものを旬のものを食べるようにすれば、フード・マイルズを小さくできるだけでなく、地球の農家を応援することもできます。

・ 献立カレンダー

12月7日(金)

ごはん けんちんじる さばのまつかぜやき
はくさいのおひたし みかん 牛乳

今日の給食は、兵庫県産の食材で作った「ふるさと献立」です。一宮町の米で「ごはん」、伊和の岡本さんのじんじんと、生穂産農組合のさいも、繁盛小学校の大根、横山の田中さんのしいたけ、開成の秋田さんのねぎ、安曇で栽培された大豆で作った豆腐と油あげを使ったけんちん汁、山崎町の藤本さんの(ほう)れんそうと生穂産農組合のはくさいで「おひたし」、淡路のみかん、瀬戸内海のさば、兵庫県には、海も山も畑もあり、いろいろな食材に恵まれています。兵庫県のめぐみに感謝しながら、味わって食べましょう。

7月16日(水)

～ ふるさとこんだて ～
ごはん はものてんぷら
たこのずのもの ぶたにくのうまに

今日はふるさと献立です。調味料以外は兵庫県でとれたものばかりで給食を作ります。土方地区でとれたお米キヌヒカリのごはん、瀬戸内海でとれたたこ・はも、はもは河東地区でとれた小麦粉を使って天ぷらにしています。たつの市御津町の切り干し大根・にんじん、山崎でとれたきゅうり・じゃがいも・たまねぎ・美えんどう、吉本商店のこんにゃく、山本豆腐店の焼き豆腐などを使っています。近くでとれたものを食べると、新鮮で栄養たっぷりな上、食べ物を運ぶエネルギーの節約にもなり、体にも、地球にもやさしくなれますよ。

4. まとめ

「食育の日」のとりくみと併せて、地産地消の意義・目的、「ふるさと献立」の給食内容について、児童生徒をはじめ、食育担当者・保護者など機会あるごとに伝えてきました。子どもたちにとって、学校給食ほど具体的で広がりがある教材は他にないと思います。年間学校がある日のほとんど毎日繰り返される給食の時間、子どもたちにとってメッセージのある献立にしたいと思います。ふるさと献立・食育の日のとりくみに限らず、①地域で生産される豊かな食材中心の、作る人の心や苦労が盛り込まれた献立であること。②健康な一生を築く基礎基本を学ぶ食事内容であること。③日本型の食事を学ぶ中で日本の食文化・諸外国の食文化にも目を向ける機会がもてる内容であること。④消費者として正しい目を持ち選択する力を身につけるための献立であること。

これらのことを盛り込んだ献立作成に努めたいと思っています。これから、学校現場で食育をすすめていくためには、学校給食の内容そのものが何にも代え難い教材であることを、栄養教諭・栄養職員が改めて認識し、献立研究・献立作成に力を注がなければならぬと思います。