

武蔵野市

給食のあれこれ



一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団

家庭の食育

食卓から子育てを！

家庭の食卓は、家族の絆を深める大切な場面です。特に子どもたちはバランスの良い食事をしながら、食べる姿勢や箸の持ち方・食事のマナーなどを身につけ、その中で味覚や嗅覚などの五感も養われていきます。

しかし、子どもたちにとって大切なその食卓も生活スタイルの変化により、家族で食卓を囲むことが難しくなっているようです。また、子どもたちは塾や習い事により一人で食事をする「孤食」も増えています。

さらに、家庭での料理時間の減少と共に、外食・中食の増加が目立っています。（*中食とは…総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること）

私たちは、「食べる」ことを「より良く生きる」につなげていきたいと考えています。もう一度、皆さんと一緒に家庭の食卓の大切さを考えてみたいと思います。



四つの心

子どもは安心できる人と一緒に同じものを食べながら、おいしい、楽しい、嬉しい、お腹が一杯で満足という経験を重ねながら四つの心を育てていきます。

感謝する心

おいしい物を作ってくれる姿を見たり、料理がテーブルにのるまでの流れ（生産者、買い物、保存）の様子を見ることで感謝の心が育まれる。

共感する心

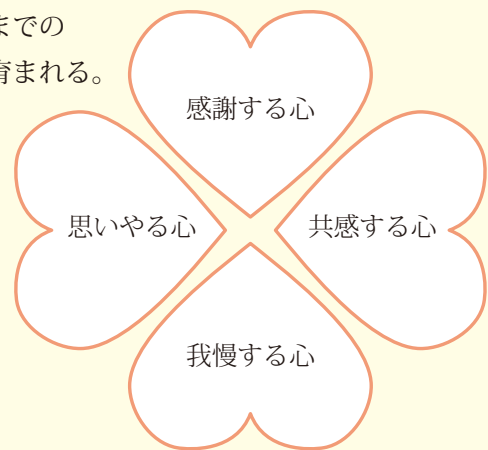
同じものを食べて「おいしい」「良い香り」などの感想を共有することで育まれる。

思いやる心

お互いに気持ち良く食べるためのマナーや相手に合わせた食事のスピードや話しかけるタイミングを計ることで相手を思いやる心が育まれる。

我慢する心

全員が揃ってから一緒に食べ始めたり、限られた量を分け合ったりすることで育まれる。



食卓の工夫や演出が大切

子どもと一緒に食べる機会を確保できない場合は、料理のメッセージカードを渡したり、後で子どもに食事の様子を尋ねてみることも大切です。また、一緒に食べることが出来た時には、「みんなと一緒に食べる方が、やっぱりおいしいな」という気持ちを伝えてみましょう。

また、家族で食卓を囲むためには、家族の協力や工夫も必要です。食卓をテーブルクロスや花で飾ったりして、食事の環境を整えてみることもよいでしょう。家族全員で食卓のあり方を考えることで、より豊かな食事時間になると共に、子どもたちの心も育っていくことでしょう。

学校の食育

栄養士・調理員によるクラスでの活動

栄養士・調理員は小中学校の教室へ訪問し、手作りの紙芝居や実際に調理場で使用している大きな器具を使い、食の大切さや、食にかかわる人々の活動についてなどを分かりやすく指導しています。



給食施設を使った子どもの調理実習

普段足を踏み入れることのない調理施設内で栄養士や調理員と料理に挑戦します。

自分達で作った料理は特別においしく感じます。

また、学校給食も身近に感じられるようになります。

バイキング給食

バイキング給食では、マナーの習得と自分でバランスを考えながら食事を組み立てることを目的としています。



お弁当給食

教室を飛び出し、普段とは違う場所で食べる給食は、いっそうおいしく感じるものです。

交流給食

保護者や祖父母、生産者、地域の方と給食を通じて交流し、会食の楽しさや、人をもてなす心を養います。



和食器給食

伝統的な和食器を使い、和食献立の組み立てや行儀作法を学びます。

地産地消

市内産野菜は新鮮さに優れているだけでなく、顔の見える生産者から届けられることで、子どもたちが生産に携わる農家の努力や思いを知る機会も得られます。

また、食農体験を通して自然への感謝の気持ちを養うことが出来るように、市内生産者との連携を深め、地産地消を進めています。



平成 27 年度市内産野菜使用率 25.4% (重量ベース)

主な野菜…うど 76.5% とうもろこし 96.8% 大根 74.4% ほうれん草 50.4% 小松菜 60.7%
にんじん 36.6% 白菜 42.1% 長ねぎ 39.0% キャベツ 24.8%

武蔵野うどん



かつて武蔵野地域は、お米がとれない土地柄のため、小麦を栽培し、その小麦粉でうどんを打って食べる習慣がありました。また、祝い事、親戚の集まりには（細く長く良い事が続くように）うどんを出すことが多くありました。

近年武蔵野市内の畑でも小麦の栽培が再び始まるようになり、市内の小学生のみなさんが、「麦踏み」や「はぜ掛け」作業のお手伝いをしてくれています。

学校給食では、出来上がった小麦粉を使用して作ったうどんが、「むさしの地粉うどん」として登場しています。

また、昔は、たくさん収穫できる小麦粉でさえも節約するために、茹でた季節の野菜（糧）と一緒に食べました。給食でも市内産の野菜を使用して糧を作っています。



こだわりの食材 一部ご紹介します!!

育ちざかりの子どもたちの給食・・・素材を生かした食材の選定に努めています！

東京都産の調味料

しょうゆ

原料は国産丸大豆、国産小麦粉、自然塩。昔ながらの自然醸造

塩

原料は海水のみ。塩田で太陽熱と風力の自然エネルギーを利用し水分を蒸発。平釜で煮詰めていきます。

みそ

国産大豆・米、伯方の塩使用。昔ながらの手作り製法



洗双糖

鹿児島県種子島産さとうきび 100%使用

みりん

国内産米・米麴使用 180 日熟成

酢

無農薬米、富士の湧水使用
3 か月以上かけて醸造

たまご

非遺伝子組み換え・ポストハーベストフリーの餌、純国産鶏・抗生剤不使用
自然の風と太陽の光が入るウインドレス鶏舎

みかんジュース

熊本、鹿児島両県産の厳選された温州みかんを 100%使用

お米

武蔵野市では、米飯給食を週3回以上行っています。
生産者の方々と顔の見える関係を築き、安全でおいしいお米を毎週つきたてで届けていただいています。

- *無・低農薬栽培、有機肥料栽培
- *山形県、石川県、新潟県、長野県から各施設で2種類以上の米を使用しています。



地方生産者の紹介 (地方の生産者の方々も給食を支えています!)

武蔵野市の子どもたちのために、安心して食べてもらえる農産物を育てています！

長野県下伊那郡

水野一昭さん

りんご
ラフランス



山形県高島町

金子吉孝さん

米・りんご
やさい



熊本県宇城市

荒川 豊さん

みかん・デコポン
清美オレンジ



群馬県渋川市

田中三郎さん

長ねぎ・玉ねぎ
にんじん



給食人気No.1 カレーができるまで!!

材料 (4人分)

ごはん 4人分 玉ねぎ 中2個 人参 1個 豚小間肉 250g
 生姜 1カケ にんにく 1カケ サラダ油 適量
 ウスターソース 大1と1/2 ケチャップ 大2強
 しょうゆ 小1強 塩 小1と1/2 こしょう 少々 水 3カップ

〈玉ねぎルー〉 玉ねぎ 大1個 小麦粉 大3 バター 27g
 サラダ油 大2と1/3 カレー粉 小1

- 1 スライスした玉ねぎを油とバターでよく炒め、Ⅲの写真のようになったらカレー粉、小麦粉を加えてさらに炒める。(玉ねぎルーの完成)
- 2 みじん切りにしたにんにく、生姜を炒め、豚肉、スライスした玉ねぎ、いちよう切りした人参、じゃがいもの順で食材を加えて炒める。
- 3 水を加えてよく煮込み、野菜に火が通ったら調味料、1を加えて煮込む。



I たくさんの玉ねぎを使ってルーを作ります。その名も『玉ねぎルー』



II 炒めはじめの様子。



III 1.5時間後の玉ねぎ。(1200食分)



IV カレー粉を加える。



V 小麦粉を加える。



VI 玉ねぎルーの完成!



VII 豚肉・野菜を炒める。



VIII 水分を加える。



IX 調味料を加える。



X 玉ねぎルーを加える。

完成!

家庭で長時間玉ねぎを炒め続けるのは大変です。家庭では、予め電子レンジで加熱してから、鍋に移して炒めれば、少ない量なら5~10分程度で、飴色玉ねぎが作れます。



プラス1品



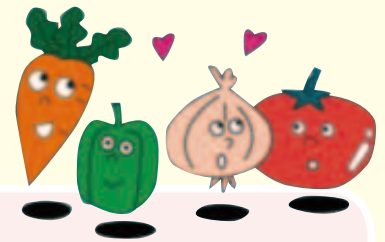
福神漬けソテー

材料 (4人分) キャベツ 1/6個 福神漬け 50g サラダ油 適量

- 1 福神漬けはよく汁をきり、キャベツは短冊に切っておく。
- 2 油をひき、1をサッと炒めたら完成。

*味が薄いようであれば、福神漬けの汁を加えて調整します。

レシピ紹介



タコライス

給食の人気メニュー、
沖縄発祥のタコライス。



材料（4人分）

ごはん	4人分	塩	小 1/2
キャベツ	1/6 個	ソース	
そばろ		ホールトマト	大 3 強
豚ひき肉	240g	ケチャップ	大 4 強
玉ねぎ	1 個	中濃ソース	大 1 と 1/3
サラダ油	適量	オイスターソース	大 2/3
しょうゆ	大 1	レモン汁	小 1 弱
砂糖	大 3/4	粉チーズ	大 2
みりん	大 3/4		

- 1 玉ねぎはみじん切り、キャベツは千切りに切って、茹でておく。
- 2 1の玉ねぎを炒め、きつね色になってきたら豚ひき肉を加えてよく炒める。調味料を加えて調味する。（そばろの完成）
- 3 粉チーズ・レモン汁以外のソースの調味料を合わせて加熱し煮詰める。粉チーズ・レモン汁を加えて調味する。（ソースの完成）
- 4 ご飯、茹でたキャベツ、そばろ、ソースの順で盛り付け、よく混ぜて食べる。

粉チーズの代わりに
ピザチーズを
入れても美味しく
食べられます。

切り干し大根のソース炒め

食物繊維の多い切り干し大根を
煮物以外の食べ方で



切り干し大根は
炒めすぎず、
食感を残すのが
ポイント！

材料（4人分）	切り干し大根（千切り）	25 g
	豚肉小間切れ	40 g
	キャベツ	1/8 個
	人参	1/3 本
	もやし	1/3 袋
	中濃ソース	大 1 と 1/3
	ウスターソース	小 1 と 1/2
	しょうゆ	小 1/4
	砂糖	小 2/3
	サラダ油	小 1

- 1 切り干し大根は水で戻しておく。キャベツ、人参は千切りに切る。
- 2 豚肉、人参、キャベツ、戻した切り干し大根、もやしの順に加えて炒める。
- 3 調味料で味を調整し、出来上がり。

ボイル野菜

- 1 キャベツは 2cm幅の短冊切り、小松菜は 2cm幅に切る。
- 2 茹でる順番は、こんにゃくから、野菜は火の通りの遅いものから先に茹でる。
- 3 歯ごたえを残すように茹でて、冷水で良く冷やす。
- 4 水を切り冷蔵庫で冷やす。
- 5 お好みのドレッシングをかけて出来上がり。



材料（4人分）	キャベツ	1/8 個
	もやし	1/2 袋
	小松菜	40 g
	ひもかわこんにゃく	60 g
	（白こんにゃくを短冊に切ったもの）	
	大豆（水煮）	2/3 カップ
	ドレッシング	適量

給食では一般のものより若干甘めの味付けのドレッシングを使用しています。子ども達にも人気です。

施設紹介

北町調理場

所在地：吉祥寺北町4-11-30

給食開始：昭和48年4月

給食提供校：

第一小学校・第二小学校・第三小学校・第四小学校・
大野田小学校・千川小学校・井之頭小学校・関前南小学校



桜堤調理場

所在地：桜堤1-7-23

給食開始：昭和42年6月（小学校）、
平成20年11月（中学校）

給食提供校：

第一中学校・第二中学校・第三中学校
第四中学校・第五中学校・第六中学校



武蔵野市立第五小学校

所在地：関前3-2-20

給食開始：昭和23年9月



武蔵野市立境南小学校

所在地：境南町2-27-27

給食開始：昭和26年6月



武蔵野市立本宿小学校

所在地：吉祥寺東町4-1-9

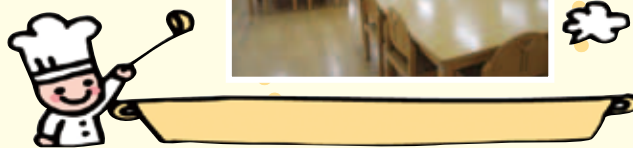
給食開始：昭和27年4月



武蔵野市立桜野小学校

所在地：桜堤1-8-19

給食開始：平成22年10月



食育の推進と学校給食の充実を図る

武蔵野市では、安全に配慮した食材選び、素材の味を大切に
する手作り調理、食文化を伝える和食献立を多く取り入れるな
どを特色とした給食の提供を行ってきました。

平成22年3月、これまでの市の実績を踏まえ、さらに給食
を「食からの教育」と位置付け、中学校給食の実施と共に武蔵
野市給食・食育振興財団が設立されました。

学校給食法では学校給食が児童生徒の心身の健全な発達に資
するものであり、かつ、児童生徒の食に関する正しい理解と適
切な判断力を養う上で重要な役割があるとされています。

当財団には食の専門家が評議員や理事に参加しているため、
栄養管理や幅広い食育、調理技術の向上などワンステップ上を
めざす学校給食の提供が可能になりました。

平成25年6月発行

平成28年6月改訂

一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町4-11-30

TEL:0422-54-2090 FAX:0422-51-9131