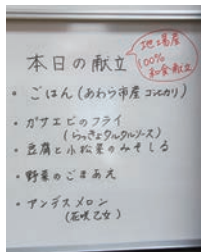




学校給食
レストラン



あわら市学校給食センター



漁獲高が甘エビの10分の1程度しかない越前エビ（ガサエビ）。幻のエビといわれています。その越前エビのフライが給食メニューに！

家族や友人と一緒に 食卓を囲もう



「和食」で
親子クッキング



食育スタジオ（学校給食センター内）



安心・安全な おいしい学校給食

食育は、大人から子どもまでみんなにとって大切で、身近なものです。男性や若い世代の人にも朝ごはんを抜かないなど、ちょっとしたことから食事に気をつけてもらいたいですね。



健康長寿課
管理栄養士 角谷智子

食育の取り組み

学校給食センターに併設された食育スタジオでは、6月19日、カラフルなエプロンと三角巾を身にまとった親子計22人が、「和食」料理に挑戦しました。

この日のメニューは、ご飯、鮭のホイル焼き、打ち豆なます、卵の花、みそ汁の5品。日本型食生活を知ってもらうための料理教室で、打ち豆なますと卵の花は、「おばあちゃんの味の日」でもおなじみの伝承料理の一つです。

市食生活改善推進員と管理栄養士の指導のもと、みんなで協力し合いながら作業を進めます。お父さんやお母さんが見守る中、子どもたちはぎこちない手つきで料理に挑戦していました。

5品が完成し、全員で「いただきます」の後は「おいしい！」の声があちこちから。家族や友だちと過ごした料理と食事の時間は、笑い声であふれていました。

子どもの時期の食生活は生涯を通じて健康づくりの基礎となります。学校給食センターでは、あわら市や福井県で採れる旬の野菜や果物を献立に取り入れ、安心・安全な給食の提供に心掛けています。栄養バランスの良い食事内容はもちろんのこと、いろいろな種類の野菜を使って生活習慣病の予防に配慮したり、郷土に昔から伝わる素朴な料理や季節の行事食なども取り入れています。

また、1のつく日は「アイアン献立」で鉄分を意識できるメニューに、8のつく日は「歯ッピー献立」でカルシウムを意識し、かみごたえのあるメニューに、25日前後は「おばあちゃんの味の日」のメニューとするなど、給食で食について学べるようにしています。

学校給食センターでは、市民の皆さんの試食会も実施しています。試食会では、給食の試食だけでなく、おいしい給食を作るため働く人たちが、出来るまでの過程などを見ることが出来ます。参加した人たちは、徹底した衛生管理と効率的な調理にとっても感心していました。

食に関する知識と食を選ぶ力

食育を推進することは、私たち自身の健康保持や子どもたちの健康育成のためにとっても重要です。「食」についての意識を高め、自分や家族の食生活を考え、お互いが協力し、それぞれの生活習慣にあった食育を楽しみながら進めることが大切です。

皆さんの食卓はどうですか？

食育・食育スタジオに関する問い合わせ

健康長寿課 ☎73・8023

学校給食に関する問い合わせ

学校給食センター ☎73・1400