



広報しまだ

# Shimada

2013  
9  
vol.183

## 目次 — CONTENTS —

- 2 特集：楽しくおいしい食事はみんなのハッピーの素
- 8 私たちの市民病院
- 10 第5回しまだ大井川マラソン in リバティ
- 12 レファレンス・サービス
- 14 図書館だより
- 15 友好のかけはし
- 16 第107回島田大祭
- 18 まちの話だい
- 20 しまだ情報：小中学生の入院費助成金の助成方法の変更についてなど
- 28 文化課通信
- 29 楽習センター 冬の短期講座
- 30 けんこうナビ (10月)
- 35 暮らしのシグナル
- 36 便利帳／彩りもう一品
- 38 掲示板／みんなのひろば
- 40 しまだ人：塚本好明さん

## 表紙 — COVER STORY —

おしまちゃん  
コロッケをうれ  
しそうにほお  
ぼる川根中1年  
生。給食をお  
いしく食べて  
元気に成長中。



# 楽しくおいしい食事は みんなのハッピーの素



# 食事と人との Step One 幸せな関係

## 3色の栄養

つてなくには？

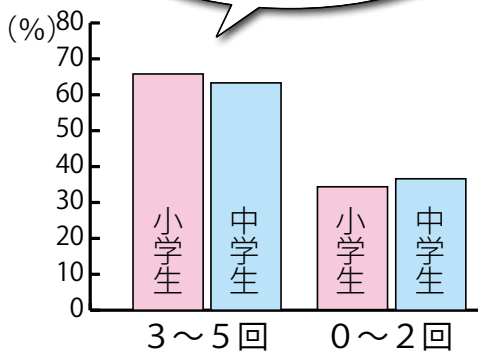
赤色の食品…主に血や肉となり、体をつくるものになる食品。肉・魚・卵・牛乳など。  
緑色の食品…主に体の調子を整え、病気をしないようにする食品。野菜・果物など。  
黄色の食品…主にエネルギーとなり、体を動かすものになる食品。炭水化物・油・いも類など。



学校で、朝食を記録するときのチェック表

### 例えば

子どもたちの朝ご飯の中身は…どうかな？



【グラフ】市内小中学生が、平日とった朝食(全5回)のうち、3色栄養バランスが良かった回数

あなたが「おいしいと感じるとき」はどんなときでしょうか。「好きな食べ物」は人それぞれでも、やはり最高の調味料は「愛情」です。学校給食と家庭の食卓に込められた愛は、一層食事をおいしくします。この食事と人との関わりについて、考えてみましょう。



食べる人も作る人も  
幸せにする「食育」

誰もが日々食事をしますが、その中身や、どんな人に作られたかということまで考えることは、少ないかもしれません。

その食材を作る人や調理する人は「おいしいと言って笑顔で食べてくれたらうれしい」「安心して食べてもらいたい」と思い、さまざまな工夫をしています。また、忙しい朝食でも、ぜひ取り入れたいのは、3色栄養バランスです。例えば、私たちの身体をつくるものになる「赤色の食品」。魚や肉などは、そこに携わる多くの人や「いただく命」に感謝して食べたい食品です。

これらの栄養は、一人一人が生きていく上で必要であり、食事を作る人の思いは、一人一人に注がれる「愛」です。この「愛」に気付けたとき、人は幸せを感じます。

楽しくておいしい食事は、幸せな思い出になっていきます。おいしいと感じるときは、大切な人や友だちなどと食事をするとき。家族で囲む家庭の食卓や、大勢の友だちと一緒に食べる学校給食です。

「食育」は、楽しい思い出とたっぷりの栄養で元気に育つためのお手伝い。市では、食べる人も作る人もみんな幸せにする食育に取り組んでいます。

楽しい学校給食は、未来  
につながる「食育」です



学校教育課  
主任 栄養士  
新村好示さん

## 学

学校給食は、育ち盛りの時期に毎日口にするものだからこそ、旬のものをおいしく食べて、栄養もたっぷり摂ってほしいと願っています。そのお手伝いをする中で、私自身も子どもたちの笑顔から、元気をもらっているのです。

市立小中学校の子どもたちは、9年間学校給食を食べます。学校のみならず一緒に食事をする中で、仲間と食べる楽しさ、バランスのとれた食事の大切さ、食品の栄養や地域の食材、郷土料理、食事のマナーなど、実にいろいろなことを学ぶことができます。

市内には、学校給食に協力してくれる生産者が大勢おり、地元の子どものために、安心・安全な食材の提供をしてくれています。皆さんの協力にとても感謝しています。

このように、多くの人の協力を得て提供できる学校給食での、楽しく元気な食事が未来につながる「食育」になることを、子どもたちに伝えていきたいと思っています。

# 給食って**楽しい** Step Two **面白い**

「できたね、成長したね」「みんなで作って食べたら苦手な物も食べられたよ」  
—そんなうれしい発見をつくります

- ① 中学生料理バトル。男子だけの「チーム六中」、ちょっと失敗もしちゃったけど、楽しめたよ。  
② 中学生料理バトル・おおるい会場の優秀賞に選ばれた「HATSUKURA」。

- ③ 親子料理教室。山本<sup>やまもと</sup>和直<sup>かずなお</sup>さん・美緒<sup>みお</sup>さんは父子二人で参加。「娘が意外にできることが多くて成長を実感しました」  
④ 親子料理教室にて「いただきます」



## 体験し、もっと「食」 を身近に感じよう

市では、子どもたちに学校給食の魅力に気付き、食事への興味・関心を深めてもらうために、さまざまな「食育推進事業」を行っています。例えば、「中学生料理バトル」のように、友だち同士などで給食を作る楽しさを体験する事業があります。また、学校給食から卒業した大人や未就学幼児など、幅広い層の市民に向けた試食会もあります。

「学校給食市民試食会」は、学校給食の「地産地消」への取り組みや現状などを市民にも理解してもらうと、6月と11月に開催しています。「昔の給食の味が好きで味わいたくて申し込みました」「子ども

が小学校に通っているの、同じものを食べてみたくなったんです」「安くておいしくて、給食はありがたいなと思いました」などの声が多数聞かれました。

「親子料理教室」は、親子で手軽に作れるメニューを通して、家庭でも給食を話題にするなど、給食への関心を深めることが狙いです。毎年参加している料理好きの子、包丁を初めて使った子などさまざま。「うちの子は、普段は肉を全然食べないのですが、今日は自然と食べてくれました」とうれしそうに報告してくれたお母さんもいました。

このように、体験を通して、「食」をより身近に感じてほしいと願っています。



中身は、ジャガイモとツナ。おしまちゃんの部分は「春巻きの皮」です。

**おしまちゃんがコロケ  
になって給食にお目見え**

「おしまちゃん」をご存知ですか。島田市を元気に応援してくれている島田市商工会のゆるキャラです。そのおしまちゃんが、ツナコロケになって、学校給食にお目見えました。給食は、味だけでなく目でも子どもたちを楽しませています。

給食食材の生産者が島二小2年生を訪問



きたがわひでゆき  
北川英行（初倉）さんはトウモロコシ「ゴールドラッシュ」を約1万本栽培しています。「甘くて生で食べてもおいしいですよ」

北川さんの話を聞いた後、翌日の給食で食べるトウモロコシの皮むきを、がんばりました。



「給食だけでなく家でもトウモロコシをゆでて食べたよ」「おいしいよ」と喜ぶ子どもたち。



# 生産者と子どもを Step Three つなぐ給食

作り手の顔が見えてくると、食材たちが「おいしいよ」としゃべりかけてくる—



地元の協力を得て「地産地消」を推進

市の学校給食を作っている調理場では、市内の6農業団体・農家20軒から、直接食材を仕入れます。地元の生産者はとても協力的で、給食のためだけにプロッコリーを作ってくれている人もいます。

地元の食材を使う「地産地消」では、旬の物が新鮮な状態で手に入ります。朝採りの食材がその日の給食に出ることも多くあります。

まさに、学校給食は生産者からの心の込められた「贈り物」なのです。子どもたちに作り手の顔を知ってもらうために、各学校でも「生産者の学校訪問」やお昼の放送で、生産者を紹介しています。

## 丹誠込めた野菜 だからこそ 地元の子どもに 食べてほしいね

湯 日で農業を営む松浦光雄さん  
は、ミニトマト・パプリカ・ピーマン・セロリなど、多種類の野菜を学校給食に提供しています。松浦さんの作る野菜は、甘みがあつてとてもおいしいと評判です。

「子どもたちに安心して食べてほしいから、セロリへの消毒は、苗のときに一度だけ。学校給食には、最も良いとされるミニトマトのM・Lサイズを納品しています」学校給食って、実はとってもぜいたくなのです。

生産者として学校訪問もしている松浦さん。「私は子どもが好きです。ぜひ、野菜を作る楽しさを伝えたいんです。『66歳の今まで虫歯は一本もなし』とか、子どもたちを話に引き付けて、話すようにしています。子どもたちには、野菜ができたときの喜びや食べたときの味わいをもっと知ってほしいですね」

学校給食は、松浦さんたちのような熱意ある生産者に支えられているのです。



# 「地域の愛」と「家庭の愛」 Step Four を受け止める幸せ

給食を作る人も家族もみんな  
食事に愛を込めていますー



食事に込められた  
愛を感じる

今日の栄養が明日の自分、そして未来の自分を作ります。思う存分学んで遊び、生き生きと成長できるようにとの願いが、日々の食事に込められています。

学校給食のように、大勢の仲間たちと同じメニューを、毎日一緒に食べられる機会は、人生の間で貴重な経験です。ただ口に入れるだけでなく、季節に合わせた行事食から旬や季節を感じて、楽しむのもよいですね。家庭においても、今日の食材がどんな人たちによって作られて、届けられたのかを話題にしたり、調理した人たちの思いを感じたりして、味わってみませんか。より一層おいしく感じられることでしょう。

その食事が口に入るまでに関わった、多くの人の愛を感じるとき、体だけでなく心も満たされます。大切な存在である「あなた」のために、栄養バランスも考えて作られた食事ですから、苦手と想っていた食材も一口、口に入れてみてほしいのです。生産者や給食の調理師などの「地域の作り手」と「家庭の作り手」によって「食事に込められた愛」を受け止められたら、お互いに幸せです。市は、これからも「食育」を通じて、みんなのハッピーの素を作るお手伝いをしていきます。

食べることは、生きることに直結しています



金谷小学校 6年児童の保護者  
河島 幸恵さん

**私**はキッズダンスの講師をしています。踊るためには何よりもまず身体が基本であり、その身体を作るために「食べること」はとても重要です。

我が家では、子どもが昔アトピーだったこともあり、食事については気を配ってきました。シンプルでもバランスよく素材の良さを引き立てるメニューになるように、今でも心掛けています。

また、食育においても「食卓に上がる料理がどのようにして出来るのか。命あるものを食べて自分の命をつなぐとはどういうことなのか」を、子どもと大人と一緒に考えることがとても大切だと思います。

給食でも家庭の料理でも、作る人の気持ちは同じです。子どもたちにおいしく食べてもらいたい、健康な身体でいてほしい…愛情がたくさん入っています。作った人の気持ちを思いながら「いただきます」が言える、そんな子どもたちが増えてくれたら、と願っています。

「給食の先生」として食の大切さを伝えていきたい



島田第二小学校  
栄養教諭  
久保田 由美子さん

**島**田第二小学校に隣接する西部調理場で働いています。栄養士として食材の発注や調理場の衛生管理などもします。栄養教諭として、食育の授業も行っています。

調理場のすぐ近くに教室があるので、給食の時間には、子どもたちに声を掛けによく行きます。子どもたちは、家で食べるものが基準なので「食べたことがないから嫌」といって食べない子もいます。あとは、ご家族が嫌いな食材を料理しないと、その好き嫌いが受け継がれてしまうこともありますね。

大事なのは「食べ慣れる」ことです。給食で残りやすいのは、魚・野菜・果物ですが、何とか子どもたちに食べてもらえるよう、食感などに工夫をしています。

最近では、お昼に教室に行くくと、子どもたちが「給食の先生だ」と親しみを込めて呼んでくれます。給食を作る人の思いや、どのように作られているか、などの食の大切さを今後も子どもたちに伝えたいです。

愛情と栄養を今日も楽しくおいしく



**安心・安全な給食を提供  
するため新調理場を建設**

市内にある5つの調理場のうち、南部調理場を除く東部・西部・北部・金谷調理場には老朽化に伴い、耐震性などの問題があります。そこで市では、子どもたちに給食をより安心安全に提供するため、4つの調理場を統合し、新しい調理場を建設します。

新調理場では、床に水を流さない「ドライ方式」を採用します。また、食物アレルギー対応食専用の調理設備や見学通路、研修室を整備します。

建設場所／落合字芹（大津保育園の北側）※10月から工事に着工し、平成26年11月に工事を完了、平成27年4月から調理を開始する予定です。



平成 27 年度調理開始の新調理場  
(完成予想図)