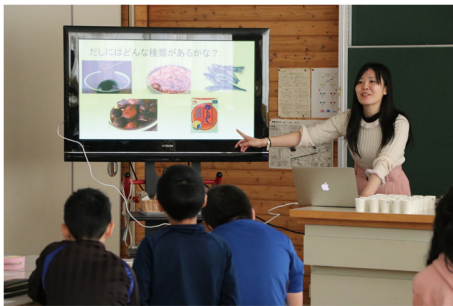


よく考え、おいしく、いただきます！ バイキング給食



当別町学校給食センターは、子どもたちに栄養のバランスがとれた給食を提供するために建設され、平成8年1月から給食が始まりました。

以来工夫を重ね、現在では栄養のバランスだけではなく、安全・安心でおいしい給食を、町内の小・中学校に1日約1,000食提供しています。



食育授業の様子

食育にも力を入れており、各学年に応じた食に関する知識やマナーを学び、望ましい食習慣を身につけられるような取り組みを進めています。

今回の特集では、当別町の未来を担う子どもたちの健やかな成長のため、食育授業の一環として行っている「バイキング給食」をご紹介します！

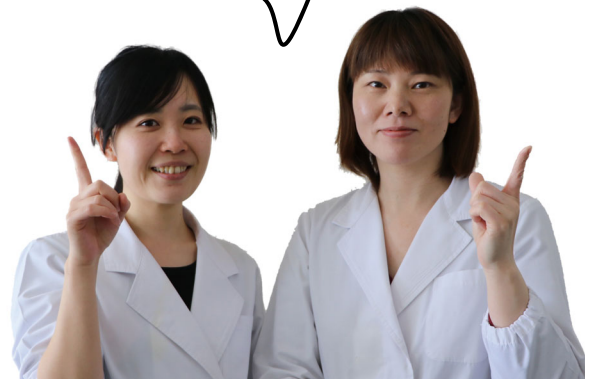
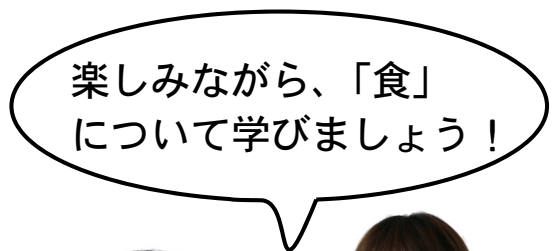
1 バイキング給食ってなあに？



当別町では、町内の小・中学校の最高学年(小6・中3)を対象に、10年以上前からバイキング給食を行っています。「バイキング」と聞いて、何でも好きなものを選んで、たくさん食べられる！と思った人も多いでしょう。

しかし、当別町で行っているバイキング給食は違います！さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する能力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるという食育授業の一環であり、次のページの3つを目的として行われています。

では、実際にバイキング給食はどのように行われているのでしょうか？今回は当別小と西当別小に潜入し、調査を行いました！



大道咲希 栄養教諭

千田めぐみ 栄養士

令和元年度 バイキング給食開催実績

- 当別小：令和2年 2月14日(金)
- 西当小：令和2年 2月19日(水)
- 当別中：令和元年12月13日(金)
- 西当中：令和元年11月 8日(金)

～バイキング給食の目的 3 カ条～

その 1

食べものに感謝し、みんなで楽しく食べます。

その 2

思いやりを持って行動し、食事のマナーを身につけます。

その 3

自分の適量を知り、自分の健康を自分で守る力を身につけます。

2 食べ物の働きを理解して カロリー計算してみよう！



事前に、右のようなアンケートが配られます。アンケートは黄、赤、緑のグループに分かれており、子どもたちはどの食品にどんな働きがあるのかを学びます。黄色は「体や頭を動かすエネルギーとなるもの」、赤色は「筋肉・骨・皮膚など体を作るもの」、緑色は「体の調子を整える」働きがあります。

それぞれのグループの中から決められた種類を選びます。合計のカロリーが規定値（小6は620～830キロカロリー、中3は790～870キロカロリー）に収まるように自ら計算します。

自分の好きなものばかりを選ぶのではなく、食べ物の働きを考えて、バランスよく選ぶようにしましょう！



真剣に計算中！

<回答例>

6年 1組 氏名 とうべつ 太郎

令和2年2月14日(金) 当別小学校6年生バイキング給食献立アンケート

*選んだところに○をつけましょう。そして、自分が選んだ食事のカロリーを計算してみましょう。

きいろ 熱や力のもとになるもの(2種類選ぼう)《カロリー》

<input type="radio"/>	・焼きおにぎり(70g1個)	104
<input type="radio"/>	・バターロール(30g1個)	84
<input type="radio"/>	・揚げパン(24g1個)	108
<input type="radio"/>	・クロワッサン(30g1個)	129
<input type="radio"/>	・焼きそば(50g)	92
<input type="radio"/>	・エビピラフ(70g)	118

あか 血や肉になる物(3種類)

<input type="radio"/>	・チーズインポテトボール(1個)	68
<input type="radio"/>	・ミートボール(1個)	47
<input type="radio"/>	・鮭チーズカツ(半分1個)	63
<input type="radio"/>	・ハンバーグ(半分1個)	39
<input type="radio"/>	・いかリング(1個)	57
<input type="radio"/>	・さんまのおかか煮(1個)	52
<input type="radio"/>	・クリスピーチキン	129
<input type="radio"/>	・チキンナゲット(1個)	61

みどり 体の調子を整えるもの(2種類)

<input type="radio"/>	ミニトマト	4
<input type="radio"/>	みかん	12
<input type="radio"/>	ぶどう(2粒)	9
<input type="radio"/>	キウイフルーツ	13

↓こちらもつきます！

<input type="radio"/>	★サラダ(必ず)	15
<input type="radio"/>	★小松菜スープ(必ず1杯)	43
<input type="radio"/>	★牛乳	138
<input type="radio"/>	★チョコプリン	73
<input type="radio"/>	・付け合わせ用レタス(自由に)	6
<input type="radio"/>	・ケーキ1切(自由に)	39
<input type="radio"/>	・マヨネーズ	35
<input type="radio"/>	・和風ドレッシング	8

※ ○のものは必ずとる料理

○の中の数は、1回にとる量です。
・焼きそば(50g)は、トンガ1つかみ分
・チャーハン(70g)は、配食スプーン1杯分

★アレルギーを持っている人へ★
アレルギー表を先生に渡していますので、
食べられないものが入っていないか確認して

○合計のエネルギー量

657

キロカロリー

6年生に必要なカロリーは
780キロカロリーです。
620～830キロカロリーに
おさまっていればGOODです！

みんなで楽しく
食べましょう！

3 バイキング給食ができるまで

アンケートは給食センターで集計され、栄養教諭が食材を業者に発注します。

給食センターには大きな冷蔵庫もありますが、基本的にはその日に使うものはその日の早朝に納品され、調理員が届いた食材は一つ一つ、傷みがないか確認を行います。野菜はよく水洗いして芯やへたを取り除き、スライサーで献立に合わせた大きさに切っていきます。炒め物は、一釜で約1,500人分の料理が作れる大きな蒸気釜を使って調理。フライなどの揚げ物は、大型の揚げ物機で連続して揚げていきます。

大きな機材を使っても、バイキング給食の朝は大忙し。他の学年の給食も作らなくてはならないので、いつも以上にテキパキと業務を行います。完成した給食はクラスごとに食缶に配膳。冷めないうちにトラックに積み込み、速やかに各学校に届けます。

私たちが給食を作っています！



給食センターの調理員さん



一つずつ、丁寧に確認



こんがりアツアツの揚げ物



巨大な蒸気釜で炒め中

4 他人を思いやって、盛りつけよう！

バイキング給食を食べる前に、まずは選んだ食べ物の3つの役割を復習。炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」との関わりも併せて、バランスよく食べることの大切さを学びました。



学習が終わると、自分のアンケートを見ながら、一つ一つ料理を盛りつけます。焼きそばやピラフなどは取りすぎて他の人の分がなくならないように、気を使いながら丁寧に盛りつけていました。

バイキング給食メニューの一例と、それぞれの食品の働きは次のページのとおりです。

<食品の働き>

①体や頭を動かすエネルギーとなるもの

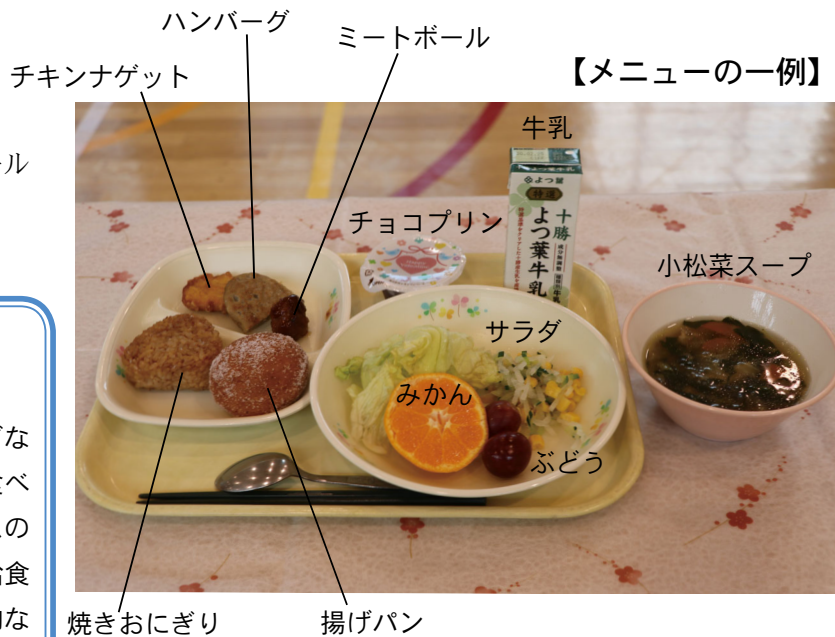
焼きおにぎり、揚げパン

②筋肉・骨・皮膚など体を作るもの

牛乳、チキンナゲット、ハンバーグ、ミートボール

③体の調子を整えるもの

小松菜スープ、サラダ、みかん、ぶどう



栄養教諭からの **一言メモ**

一番人気の揚げパンを中心に、定番のハンバーグなどが並んだメニューです。野菜や果物をしっかり食べることで3つのグループの食材がそろい、バランスの良い食事に近づけることができます。バイキング給食は6年間の学習を活かしつつ、卒業前のイベント的な要素も含まれています。

5 みんなでおいしく、いただきます!



盛りつけが終わって席についたら、作ってくれた人や食べ物に感謝し、大きな声で「いただきます!」

メニューの中には、普段給食に出ないものもあり、子どもたちは目を輝かせながら食べていました。少し多めに料理が用意されているので、おかわりもできてみんな大満足! レタス1枚残らずに食べ尽くし、最後は食缶がきれいに空になっていました。

卒業が近づき、小学校での給食も残りわずか。今回学んだ事をしっかり覚えて、中学生になっても好き嫌いせずに、バランスよく食事をしましょう!



▼学校給食などに関する問合せ

当別町教育委員会学校給食センター
(若葉 2224 番地・☎ 22 - 4401)