



食

のちからで、

子どもたちを笑顔に

学校給食を通じて心と体の健康を保ち、成長を支える食育に取り組んでいる栄養士の皆さん。栄養バランスと食べる楽しさの両立を目指し工夫をこらしています。今回は、栄養士として40年勤務された尾形さん、栄養教諭として5年目の平尾さんにお話を伺いました。

## メニュー開発の原点は「子どもたちのリクエストに応えたい気持ち」

栄養士として40年間、「最高においしい給食」を目指して区内の小中学校の給食に携わってきました。その中で考案したのが「たこべったん」です。きっかけは子どもたちに給食に関心をもってもらうために取り入れた「リクエスト給食」。その中に「たこ焼き」の要望があったのですが、給食室にはたこ焼き器はない。揚げるしかないが、丸いままでは火が通りにくい。たこ焼きのイメージを保ちながら、調理しやすくするにはどうしたらいいのだろう……。子どもたちの要望に応じてあげたいので、試作を重ね、大きさや形、具材のたこやキャベツの切り方も工夫し、少し押しで“べったんこ”にしました。いざ給食に出すと、ネーミングも親しみやすかったのか、喜んで食べてくれました。今では区の給食の“名物”料理になっているのはとてもうれしいです。

「食」は人間の体をつくる源。ただ食べるのではなく、その先の「食」そのものを子どもたちが自分で意識し、口に入るまでのさまざまな過程や栄養について頭で考えながら、正しい食生活を送るための知識を身に付けてもらえることを願っています。

### Profile

大田区在住。区内の小中学校で食育指導や保護者向けの啓発活動など、「生きた教材」である給食を通して食の大切さを伝え、平成22年退職。メニュー開発した「たこべったん」は、区の平成25年度成人のついで「食べたい懐かしい給食」の第1位に。



▲尾形さんが考案した「たこべったん(右下)」。たこ焼きのレシピをアレンジしたもの。丸くした生地を軽くつぶして揚げる(平成14年撮影)

尾形文子さん  
(「たこべったん」  
考案者)

## 生きるための総合学習である「食」の楽しさを伝えたい

栄養教諭として大切にしているのは、子どもたちが食に興味をもって楽しんで食べられること。そのためにいろいろなお楽しみ給食を取り入れています。月1回、その月に誕生日を迎える子を祝う「バースデー給食」は、子どもたちにとって大切なイベントです。手作りケーキを出し、一人ひとりにバースデーカードを渡しています。「食育の日給食」では東京の食材を使い、「オリンピック・パラリンピック応援給食」は、参加国の料理を出し、私たちが住む地域や世界の食文化を伝えています。食育の授業は、全学年で行い、学年に応じて家庭科や生活科などの内容も取り入れています。「食」を通してあらゆる分野に視野と好奇心を広げてもらうことを意識しています。

お楽しみ給食や食育の授業をきっかけに、主食・主菜・副菜をバランス良く食べられるようになったり、食品ロスのような食にまつわる環境問題に興味を抱いたりする子どももいます。今後も食を通して楽しみながら生きるためにいろいろなことを学び、成長してほしいです。

### Profile

志茂田小学校主任栄養教諭。管理栄養士の母の下、食について学ぶことが身近であったことから、食と栄養の専門家を目指す。小学校の教育実習で子どもの素直な反応に感動し栄養教諭に。「子どもたちが食べている時や食の話に興味をもった時のキラキラした笑顔が好き」



▲志茂田小学校内にある「給食スペース」。その日の食材などの情報を掲示している

平尾綾さん  
(主任栄養教諭)