

給食の  
現場から

# ランチライフ

No.123

## 子どもたちの食経験を豊かにする 市と学校の独自の取り組み

### 水戸市立寿小学校

水戸市の郊外にある寿小学校は、600名を超える児童、24もの学級を抱える大きな小学校。今年の4月に赴任された栄養教諭の久保田沙貴先生は、同校の「伝統」を知る調理員と協力しながら、子どもたちの心身をサポートする給食作りに取り組んでいます。

※取材対象者の皆さまは撮影時のみマスクを外しています。



水戸市立寿小学校

■給食数:609食/日 ■栄養教諭:1名 ■調理員:8名



栄養教諭  
久保田 沙貴

「寿小学校伝統の「カレー」もあるとうかがいました。バターチキンカレーです。当校に長く伝わる、イオンを作り、ローリエも入れます。ルーも



「世界の料理シリーズ」のひとつ、ベルギーの料理。



水戸市でとれたねぎを使った「柔甘ねぎのシチュー(右)」と地元のを加工して作られた「みとちゃん米パン(左)」。



七夕の行事食のハンバーグ。星の形になってます。



代々受け継がれる特製本格カレー!!  
久保田先生は今年から寿小学校に赴任され、これまでどのようなことをお感じになりましたか。  
子どもたちがみんな元気で、校内が活気であふれていますね。給食もみんなよくおかわりしますし、一生懸命食べてくれる子どもが多いです。  
また、今年から水戸市で働き始めたのですが、市独自の献立が多いと思います。水戸市の食材を使った「M-I-T-Oごはん」や各国の食事を再現した「世界の料理」、保護者の方から募ったレシピをもとにした「わが家のおすすめ料理」など。その他、水戸特産の食材の加工品を提供することもあります。これらは、食を通じて地域や食文化を学んでもらうための取り組みで、使用する食材や献立は、月に一度の栄養教諭の会議で決めています。

「声かけ」で子どもたちの気持ちを後押し  
子どもたちが好きな食事、苦手な食事の傾向はあります。  
洋食はよく食べますね。苦手なのは、野菜や豆類。そのような食材を食べてもらうため、味つけを洋風にした、食材の種類が重ならないように組み合わせも工夫したりしています。

「声かけ」で子どもたちの気持ちを後押し  
子どもたちが好きな食事、苦手な食事の傾向はあります。  
「今日は寿カレーの日だよ!」と家でも話題になるくらい、地域の方にも大切にされてきたものなのです。

「ものすごく手の込んだカレーですね。いつごろ誕生したものなのでしょうか。」  
始まりは、何十年前かの学校栄養職員の人が作ったものだと言っていて、正確な資料が残っているわけではありません。当時から基本の味は受け継がれています。が、ベテラン調理師の方の経験、担当の学校栄養職員、さらには衛生管理基準などその時代に合わせて変化しています。



ガラムマサラは少し辛いので、低学年用の釜は使用料を少なめに。寿特製カレーの日は、作業も特別シフトを組みます。

Curry

#### 取材当日の献立

- 寿特製カレーライス(ご飯、寿特製カレー)
- こんにゃくサラダ
- ジョア 1日分の鉄&葉酸 マスカット



小麦粉とバターから丁寧に手作り。ガラムマサラやターメリックなどのスパイスも入って本格的ですよ。



寿小学校調理員の皆さま。バランスのよい食事とおして、子どもたちのすこやかな成長を願っています。

「先生と子どもだけでではなく、周りの大人も関わりのながら、子どもたちの食育を進めていければと思います。」  
は実際に保護者や生産者の方を招いた給食試食会を開いてみたいですね。

「食指導の幅を広げていきたいです。今は給食の時間も「黙食」で、子どもたちは私の言葉に頷いたり手を挙げたりして答えてくれますが、いずれは子どもたちとの会話をとおして食指導ができればと考えています。」  
指導の際には、「お家に帰ったら家の人に話してね。」この食材はこの地域の人が作ったんだよ。」と伝えて、指導内容が家庭や地域とつながるように努めています。今後

「苦手なものを食べてもらうためには、日々の「声かけ」も大事です。給食の時間はできるだけ多くの教室を回ります。特に重点を置くのは「食育の授業を行ったあと」のクラス。食育の効果を見極めつつ、苦手なものを食べられない子がいたら、「一口だけでも食べてみよう」とそっと後押しします。  
たとえばきゅうりが苦手な子なら、その端っこを舐められただけでも「今日はがんばったね!」と褒めると嬉しそうにしてくれます。逆に、よく食べる子を褒めることで、苦手な子がつられて食べることもあります。  
食も勉強やスポーツと同じで、食経験が少ない子どもは「練習」が必要ですので、その子のペースに合わせて、前に進めるように背中を押してあげています。  
久保田先生のこれからの目標ややってみたいことをお教えください。