

まごころ通信

教育長コラム

～「食力」(しょくりよく)～

これは、三の丸小学校の校長の時に私が作った造語で二つの意味があります。一つは、食そのものが持つ力で、栄養や味、食感や香りなどを言います。もう一つは、個人の食に対する対応力で、自分に合った食事の量、食事の時間のとり方、食べ方、体調に応じた食事、食材の選び方や調理法などを自分でコントロールできる力を意味しています。

この食の対応力を育むには様々な方法がありますが、給食はこの点で重要な意味を持っています。小田原市では、小学校で昭和26年に、中学校では昭和47年から完全給食を実施しています。子ども達の成長に合わせ、各学校の栄養士が綿密に栄養バランスを計算し、安全で安心な食材（できるだけ地場産）を使って提供されるととても優れたもので、給食は子ども達に食力を育む「生きた教材」と言えます。

栄養士が中心となり給食について指導をしたり、家庭科で食について学び、調理実習をしたりすることは極めて重要ですが、実践力（食力）を身に付けることが必要です。各校での食の指導は、きめ細かく熱心に取り組まれており、大変にありがとうございます。今後は、食力について改めて見直し、家庭と共に子ども達の実践力をさらに育む指導に努めてほしいと願っています。

4月から、中学校8校に向けて給食提供を開始する新学校給食センターは、最新の調理器具を導入するとともに、食物アレルギー特定原材料8品目を除いたおかずの提供も可能になります。また、多くの方に学校給食を知っていただくための試食会も、今後開催していく予定です。子ども達に安心・安全でおいしい給食を味わってほしいと思います。

さて、私達大人（主に私のこと）の食生活を見てみると、ついつい好きな物を取りすぎ栄養が偏りがちで、食事の時間も不規則になることもあります。さらにこれにアルコールが加わる人もおり、これが曲者で塩分の取りすぎによる血圧の上昇、栄養バランスの崩れ、食べすぎによる肥満、果ては病気になる人も多い状況です。食力は、年齢を重ねるほど高めて実践することが何より重要です。自身の食生活を振り返り、自分の食力について見つめ直してみたいかがでしょうか。

食は生命の根源、食力を育むことは健康寿命を延ばすことであり、一生の命題でもあります。

（自戒の念を込めて・・・）



小田原市教育委員会教育長

柳下正祐

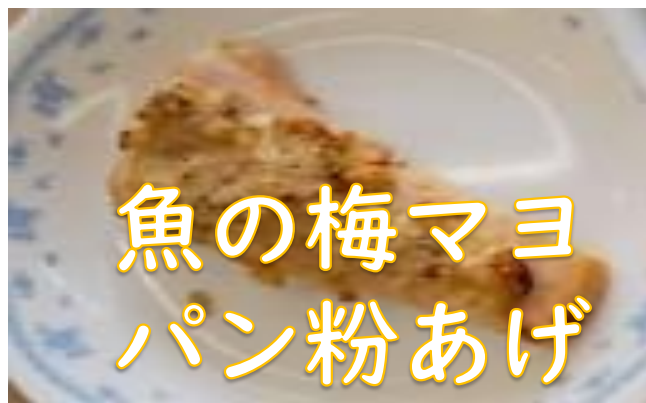




曾我の梅干しを使った 学校給食レシピ集



小田原梅ブランド向上協議会が小田原短期大学と連携して給食レシピを開発しました。2月に市内全小中学校で提供しました。給食の味を是非ご家庭でも試していただき、お子さんと給食について話をしてみませんか。



材料 (約4人分) 作り方

魚……………4切
塩……………少々
こしょう…少々
梅干し…大1～2個
マヨネーズ
……………大匙3
パン粉…………大匙4
いりごま…小匙1

- ①梅干しは種をのぞいて、包丁で細かく刻んでおく。
- ②魚に塩・こしょうをふる。
- ③器に梅干し、マヨネーズ、パン粉、いりごまを入れ混ぜる。
- ④②の片面に③を広げてのせる。
- ⑤オーブントースター（レンジ）で10分から12分焼く。（1000W200℃）
- ⑥器に盛りつける。



材料 (約4人分) 作り方

鶏むね肉…1枚
酒……………大匙1
梅干し…………大2個
キャベツ…4枚
みりん…………大匙2
しょうゆ…小匙1
さとう…………大匙1
しょうが
……………ひとかけ
片栗粉…………大匙1
油……………大匙1

- ①鶏肉を酒に漬けておく（10分）
- ②梅干しの種をのぞいて、包丁でたたく。
- ③しょうがはすりおろし、みりん、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせる。
- ④キャベツを角切りにして沸騰した湯に30秒ゆでて冷ましておき、冷めたら水気をしぼる。
- ⑤①の肉に片栗粉をまぶしてフライパンに油をひいて中火で焼く。
- ⑥火が通ったら③のソースをからめてお皿にキャベツと盛り付ける。



作り方

- ①大葉を千切りする。梅干しは細かく刻んでおく。
- ②魚に塩をふり5分おく。
- ③魚の水気をとる。
- ④しょうゆ、梅干し、みりんを混ぜ調味液をつくる。
- ⑤魚に片栗粉を全体にまぶし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。（皮目を下にして焼く）
- ⑥焼けたら調味液を全体にかける。
- ⑦調味液が全体にからまったら火を止めて大葉を入れる。

材料 (約4人分)

魚……………4切
塩……………少々
しょうゆ…小匙2
みりん…………大匙1
梅干し…………大1個
片栗粉…大匙2
油……………大匙1
大葉……………1枚

令和7年5月には
「豚肉と玉ねぎの
梅肉炒め」が給食
で出ます！



スマホやタブレット端末で、お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができます。



▲ iPhone



▲ Android