

この活動を通して

子どもたちが考えた献立の中には、私自身食べたことがないものや、給食で扱ったことのない食材もあり、レシピを調べたり、試作をしたり、作業効率と安全性を考慮して食材選定を行ったりしました。大変な事もありましたが、それ以上に学べることがありました。その学びの中から、ふたつ紹介します。

【柔軟な発想】

長年、献立を考えていると、自分の中で献立作成時のルールができてしまい、同じような献立になってしまいます。しかし、子どもたちは私が考え付かなかったような食材の組み合わせを提案してくれました。例えば3班の山菜ごはん。写真では伝わりませんが、梅干し入りです。山菜と梅干しは合わないだろうと思っていましたが、出来上がったものを食べてみると、とてもよく合っていました。子どもの柔軟な発想に感心させられました。

【理想的な献立】

私は、「いろんな食材を取り入れて、いろどりをよくすると、自然と栄養素のバランスがよくなる」という指導をしています。論理的には間違っていないのですが、その具体的な例を示せないうままでいました。この活動の中で、理想的な献立に出会いました。5班の献立です。どの料理にも複数の食材が入っており、いろどりがよく仕上がりました。食塩相当量は高いものの、それ以外の栄養素やエネルギーについては、学校給食摂取基準を満たし、食べた人からの評価も高く、理想的な献立でした。

「食分の献立を考える力は、食の「ひとりだち」に必要な力です。その力を楽しみながら育むために、結クラス希望献立を白川郷学園の伝統にしていきたいです。

栄養教諭 川原昌士