



大宮西中学校は創立50周年を迎えます
～つないできた 愛 これからもずっと～

藤花だより

令和6年度12月号
令和6年11月29日
さいたま市立大宮西中学校
TEL048(624)4339
<https://omiyaniishi-j.saitama-city.ed.jp>

「自分の体は自分で作る」

～食に関心をもつこと～

校長 森角 由希子

令和6年も残すところ、あと1か月ほどになりました。過日の創立50周年記念式典では、さいたま市長 清水勇人様をはじめ、多くの来賓の皆様の御臨席のもと、盛大に行う事ができました。御協力をいただきました実行委員会の皆様、地域、保護者の皆様に厚く御礼申し上げます。式典のほか、創立50周年を記念する様々な行事に取り組んでまいりましたが、その一つとして、11月は、生徒の発案や、投票による記念献立が企画されました。また、18日には、プリランテ武蔵野の総料理長にお越しいただき、シェフ給食も行いました。私たちが毎日おいしい給食をとる事ができるのは、多くの皆様の力によるものです。ここで、あらためて、学校の給食がどのように作られていくのかを、御紹介したいと思います。



昇降口に飾られた全校生徒作製による藤の花です

まず、献立作成があります。第一に、みんなに喜んでもらえそうな、献立を立てるようにしています。しかし、苦手な食材が結構出るし、食べたことのない料理も出ると思っている人もいかもしれません。それは、栄養のために摂取しなければいけない食材があるからなのです。例えば、豆（大豆）やきのこ類はそれぞれ1日約5g、具体的には大豆だと15粒です。また肉類や魚類はそれぞれ1日約20gです。20gというのは少ないように思うかもしれませんが、毎日出すことはほとんどないので、3日に1度とすると3倍の量を出すこととなります。献立によって小さく刻んだり、ペースト状にしたりするなど皆さんが食べやすいように工夫しています。また、食材の選定については、安全・衛生面に考慮し（国産及び地場産のものなるべく使用する、食品添加物の使用されているものや遺伝子組み換え食品は使用しないなど）選定しています。さらに、食育という観点から郷土料理や世界の料理にも取り組んでいます。世界の料理等では、忠実に作りすぎてしまうと食べづらいこともありますので、食べやすいようにアレンジしています。なぜその月にその郷土料理なのかは、理由がありますので給食だよりを読んでください。その他として、当日に食材が納品されるので、その日の切り物が多くなりすぎないようにしないといけないこと、コロケや団子、だしやカレー、ドレッシングなどは手作りを心掛けていること、果物以外の食材はすべて加熱しなくてはいけないこと、予算が決まっていることなどです。（さいたま市では、保護者の方に負担していただいているのは、食材費のみで、光熱費や人件費等はさいたま市が負担しています。）

これら挙げた内容はほんの一部で、多くのことに配慮し、皆さんの食の安全と安心を守りながらおいしい給食を提供してくれています。食中毒を出さないように定期的に厳しい検査が行われ、学校栄養士さん、調理員さんたちの努力には、感謝の一言に尽きます。いつもありがとうございます。

給食の時間には、メニューに関する内容が放送されています。栄養に関すること、季節に関わること等多岐に渡る内容です。人間の身体を作っているのは食べ物です。ぜひ、自分の食習慣を振り返り、自分を知るためのきっかけにしてほしいと思います。