

わたしたちの野菜活動 | 墨田区立豎川中学校



墨田区の中学校では、学校生活のさまざまな場面で、野菜の摂取量アップのための取組を行っています。授業と食を結びつけたり、給食の時間や委員会を活用して活動を行ったりすることで、区の「食と健康」の課題に取り組んでいます。

🌱 ストップ! ベジ♡残♡デイ

墨田区民は健康寿命が短く、がんの死亡率が高くなっています。そうした課題を解決するため、区では野菜摂取量の向上に取り組んでいます。そこで豎川中学校では、野菜の摂取率を高め、墨田区の健康度が高くなるよう、「ストップ! ベジ♡残♡デイ」と名付けた企画に取り組みました。これは、野菜料理を日ごろから減らしたり、残したりする生徒が、ひと口でも多く食べられることを目指すというもので、食べ残しが多い「しらす^あ和え」で挑戦しました。保健委員が作成したポスターや紙芝居で呼びかけたことで、実施する度に食べ残しの量が減っていきま

【取組する前の残量】10.1%

→指導1回目 2%→2回目 1.5%→3回目 1%



豎川中学校では、このように実態を数値化し、学校全体の課題、学年、クラス、個別の目標を設定し共有することを心がけているそうです。また、生徒の

代表として保健委員が給食時間にさまざまな声かけをすることで、主体性が生まれ、指導の効果も上がるそうです。



みんなと一緒に食べる給食は、より楽しく食べられます。

中学校卒業後は給食がなくなり、多くの子ども達は苦しい食べ物に挑戦する機会が少なくなってしまう。そのため、義務教育での学校給食は、生徒達に毎日バランスの良い食事を提供し、その身体を守っていく役割を担っています。

🌞 日頃の献立や取組の一つを紹介

豎川中学校では、給食を通してさまざまな献立や食育の取組を行っています。その一部を紹介します。

● 日本で最初の給食を再現

日本の学校給食は、明治22年に山形県で、経済的に恵まれない子どもたちのために昼食を出したことが始まりといわれ、その後各地に広がっていきました。当時のメニューは、おにぎり^あと魚、漬け物だったそうです。学校給食は子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため、重要な役割を担っています。このような学校給食の意義や役割について関心を高めるために設けられたのが、「全国学校給食週間(1/24～1/30)」です。豎川中学校ではこの週間に合わせ、日本で最初の給食を再現し、鮭の塩焼き、しらす和え、ちゃんこ汁のメニューを提供。おかわりする生徒も多く、大好評でした。



● 魚を食べよう SKT

家庭における魚の消費量が減り続け、学校給食でも魚の食べ残しの量が増えています。しかし、魚は成長期に必要な栄養素を含むだけでなく、生活習慣病予防にも必要な食材です。

そこで、「(S) 魚を (K) きれいに (T) 食べよう、SKT」という企画を行いました。保健委員が給食の時間に、魚の食べ方について紙芝居を行い、魚を上手に食べる気持ちが育まれるよう呼びかけたことで、多くの生徒たちがきれいに食べていました。



野菜をたくさん、食べよう。

青じそのさわやかな香りが
かくし味となって
食欲をそそります。

豎川中学校の あ しらす和え

しらす干しを使うことで、カルシウムの摂取量が増えます。成長期の子どもたちにはもちろん、家族みんなにおすすめです。青じそが入っているので香りもよく仕上がります。



●栄養価 (1人分)
エネルギー 27 kcal
たんぱく質 2.8 g
脂質 0.3 g
食塩相当量 0.8 g

●材料 (1人分) (4人分)

キャベツ	30 g	120 g
にんじん	8 g	32 g
もやし	20 g	80 g
ほうれん草	25 g	100 g
青じそ	0.3 g	2 枚

しらす干し	5 g	20 g
清酒	1 g	大さじ 1

(A) たれ

だし汁	4 g	適宜
薄口しょうゆ	4 g	大さじ 1

●作り方

- ① キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにする。ほうれん草は2cm幅にきる。
- ② ①をそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- ③ 青じそはみじん切りにする。
- ④ しらすと③を合わせ、清酒をふり入れて弱火で加熱する。
- ⑤ (A) のたれの材料を合わせる。
- ⑥ ②と④を合わせておき、食べる直前に⑤のたれを加え、和える。

工夫をして、少しでも
食べてもらうように
頑張っています。

学校給食週間に明治 22 年の献立を
一部再現した献立



●調理のポイント

しらすは清酒を振りかけて、加熱することで臭みが取れます。薄口しょうゆを使うと、色よく仕上がります。(しらすの塩分の量で、しょうゆの量を調整します。)



牛乳パックで作ったバクパクをもつ、長瀬栄養教諭