

宮城県連合小・中学校教育研究会学校給食研究部会長賞

気仙沼市立大島共同調理場 佐々 文佳 熊谷 孝子 岩瀬 秀俊



献立作成の ねらい

本校では、大島・気仙沼の海と生きるをテーマに海洋教育に力を入れています。総合的な学習の時間においては、3年生でゆずの観察と収穫、4年生でわかめの生産と加工体験、5・6年生ではカキやホタテの養殖についての学習を行っています。

給食では、昨年の4年生が生産・加工した茎わかめをはじめ、かつおやゆずなど、地元大島や気仙沼にを代表する食材を使用し、郷土の食材についての理解を深めること、食材や生産にかかわった人々に感謝する心を育むことをねらいとしました。また、給食を提供した当日は5年生が目黒区の駒場小学校との交流を行いました。駒場小学校との交流は、大島や自分たちのことについて、進んで伝えようとする態度を培うことをねらいとしており、6月には駒場小学校を訪れ、わかめの学習発表を行っています。大島の海や郷土食材への理解が深まっている機会に合わせて給食を提供し、駒場小学校の児童とともに、地元の食材を味わいました。

食に関する 指導

本校では、「大島・気仙沼の海と生きる」をテーマに海洋教育に力を入れています。総合的な学習の時間においては、「～緑の真珠プロジェクト～見つめよう大島 考えようわたしたちができること」と題し、大島の自然や海の豊かさに触れる体験活動等を通して、「地域に興味・関心をもち、地域や人々とかかわりながら、自らの課題を見つけて追究する児童」、「ふるさとを愛し、思いやりの気持ちをもって、地域に貢献する児童」の育成を目指しています。食に関する指導においては、総合的な学習において目指す児童像と各学年で取り組む内容を献立に関連させて指導を行っています。3年生ではゆずの観察と収穫、4年生ではわかめの生産・加工体験を行っており、給食として提供することで食材を味わい、より郷土への理解と愛着を深めることをねらいとしています。

三陸沖は黒潮（暖流）と親潮（寒流）が交錯する世界三大漁場の1つです。波が静かな良い漁港として、全国の漁船が気仙沼の港を利用しており、漁業や水産加工業が盛んに行われています。

かつおの甘酢あんかけに使用しているかつおは気仙沼を代表する魚です。気仙沼市は1997年から22年連続かつおの水揚げ日本一を誇っています。初夏に北上する初かつおと夏に栄養を蓄え、秋に南下する戻りかつおがあります。三陸沖のかつおは身が締まり、脂がのっていて、おいしいかつおと言われていました。東日本大震災後は、漁船や魚市場も大きな被害を受けましたが、全国の漁業関係者からの支援を受けて、水揚げを途切れさせず、継続してきました。

茎わかめのスープに使用している茎わかめは、昨年、現在の5年生が生産・加工したものです。わかめの生産・加工を通して、わかめの養殖の大変さや養殖に関わる方々が「大島のわかめのおいしさをたくさんの人に広めたい」という思いをもっていることを学びました。

また、大島は東北としては温暖な気候で、日照時間も多いためゆずの栽培が行われています。これまでに復興や町おこしに繋げようとゆずの植樹などの取り組みも行われています。

気仙沼にはかつおやわかめ、ゆずなどの地域の食材があり、それを私たちが食べるまでには多くの人々が手間をかけ、おいしいものを届けたいという思いで努力してくれています。地域の恵みや関わってくれる人々へ感謝する心をもっていたくことを給食を通して指導しています

ごはん 牛乳 かつおの甘酢あんかけ 小松菜と切干大根の中華サラダ
大島荳わかめのスープ 手作りはちみつゆずゼリー

献立名	食品名 ●印：給食で使用した地場産物	使用量 (1人当りg)	調理法
ごはん	●精白米	75	【ごはん】 ①洗米し、水加減して炊く。
牛乳	●牛乳	206	
かつおの 甘酢あん かけ	●かつお 清酒 ●こいくちしょうゆ しょうが(おろし) でん粉 大豆油 ●青ピーマン ●赤ピーマン たまねぎ たけのこ水煮(せん切り) 調合油 三温糖 ●こいくちしょうゆ 米酢 トマトケチャップ 水 でん粉 水(溶きでん粉用)	40 0.5 1 0.6 3 3 5 5 8 8 1 1.5 1.3 1.2 2.5 10 1 3	【かつおの甘酢あんかけ】 ①かつおに清酒、こいくちしょうゆ、おろししょうがで下味をつける。 ②でん粉をつけて油で揚げる。 ③ピーマンは、せん切りにする。 ④たまねぎは、スライスにする。 ⑤たまねぎ、ピーマン、たけのこの順に炒める。 ⑥調味料を加えて加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。 ⑦②に⑥をかける。
小松菜と 切干大根 の中華サ ラダ	●こまつな にんじん 切干大根(乾燥) ●こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 鶏がらスープ粉末 ごま油	30 8 4 1 1.2 3 0.2 0.8	【小松菜と切干大根の中華サラダ】 ①小松菜は、2cmに切る。 ②にんじんは、せん切りにする。 ③切干大根は、流水で洗い、切って戻しておく。 ④野菜をそれぞれゆで、冷却する。 ⑤調味料を合わせて加熱し、冷却する。 ⑥④と⑤を和える。
大島荳わ かめのス ープ	豚もも 清酒(肉の下味用) ●木綿豆腐 ●荳わかめ(湯通し塩蔵) にんじん 緑豆もやし 乾しいたけ しょうが 調合油 ●こいくちしょうゆ 食塩 こしょう(白) かつおだしパック 水 でん粉 水(溶きでん粉用)	5 0.25 20 12 10 15 1 0.6 0.4 1.5 0.2 0.02 1.5 140 0.8 3	【大島産荳わかめのスープ】 ①豚肉に清酒をふる。 ②しょうがは、おろす。 ③にんじんは、せん切りにする。 ④乾しいたけは、戻してスライスする。 ⑤荳わかめを塩抜きし、せん切りにする。 ⑥豆腐を短冊切りにする。 ⑦湯を沸かしてだしをとり、しょうが1/2、にんじん、しいたけ、もやし、調味料、残りのしょうが、豆腐、水溶きでん粉、荳わかめの順に加える。
手作り はちみつ ゆずゼ リー	ゆずペースト(生) はちみつ 上白糖 アガー 水	12 2.2 2 3 55	【手作りはちみつゆずゼリー】 ①水を加熱し、はちみつを加えて溶かす。 ②上白糖1/2を加える。 ③ゆずペーストを加える。 ④残りの上白糖とアガーを合わせてから加え、溶けきるまで加熱する。 ⑤裏ごしし、ゼリーカップに分けて冷却する。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	g	g	mg	mg	mg
	674	26.3	17.9	344	109	2.5
亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
mg	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
2.7	302	0.32	0.50	32	5.1	2.1