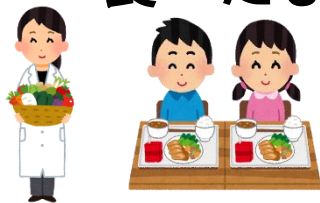


食べたものがからだをつくる👉



和光市の学校給食は素晴らしい👉

毎日、元気に過ごすためには、健康でいることが大事。

子どもたちが健康に過ごすための一つである和光市の学校給食を紹介します。

和光市の給食は1961年(昭和36年)に始まりました

昭和36年12月から、白子小学校、新倉小学校、第三小学校で始まり、給食費用は小学校で400円、中学校で600円でした。(和光市学校給食50周年記念誌より)

和光市の学校給食は自校方式

自校方式とは学校内に給食室があり栄養士さんや調理員さんが給食を作っています。

お昼の時間帯になるとおいしいにおいがしてきます。



★災害時、学校が避難所になると給食を作るためのお釜や機材があるので、炊き出しといって地域の人たちのご飯も作れます。

他の地域では、センター方式といって給食センターで作った給食を学校に運んでくる作り方もあります。

給食室の機材 (写真 白子小学校)

回転釜

汁物・煮物・炒め物など



炊飯器

ご飯を炊くお釜が入っています



スチームコンベクション

ハンバーグやグラタンなどを焼きます



フライヤー

唐揚げなどの揚げ物



食洗機

食器を自動で洗います



シンク

食缶など手洗いします



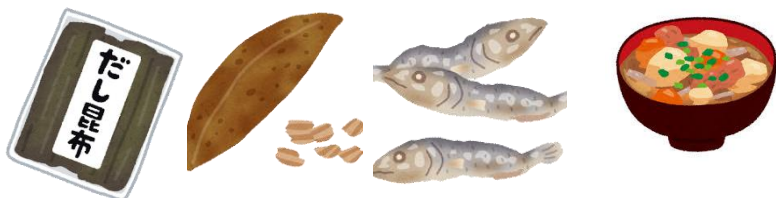
素性のはっきりしているものを使用しています

「児童生徒が食べるもの」であることを基本に、安心安全とはと常に考えています。加工業者・取引先などは選定しています。



料理の決めては【だし】

年に一度は農家さんの手作り味噌を使用しています。



カレーのルー、ホワイトシチューのルー、ミートソースなど手作り。市販品は使用していません。



和光市内の農産物も使用しています(地産地消)

平成2年度(1990年)より「和光市で収穫された農産物を子どもたちに食べさせたい!」という農家さんの熱意と当時の地域振興課のみなさんや学校の栄養士さんたちが相談して実現しました。

現在利用している地場野菜の種類 約20種類



市内で採れたとうもろこしの皮むき



埼玉県郷土食ゼリーフライ



和光市地場野菜給食

献立の工夫

年間で行事食を取り入れる（入学、進級祝い、こどもの日、七夕など）

給食に関する行事（とうもろこしの皮むき、枝豆のさやとり、おじいちゃん、おばあちゃんと楽しい給食、試食会、ピクニックランチ、バイキング給食など）

旬を食べる（旬のものを使う 果物・野菜・魚など）

日本の伝統食・郷土食を大切にすることを伝える（季節を感じるもの、地域を知る物）

コロナになり給食に関する行事は、ここ数年できていませんがこれからはできるといいですね。また、世界で開催される行事などはそれにちなんだ給食をだしています 例：ワールドカップなど

★姉妹都市新潟県十日町のお米も食べています（新米おいしいですよ）



聞いてみました！

人気メニューベスト3 😊

第1位 鶏肉の唐揚げ 😊



第2位 わかめご飯 😊



第3位 カレー 😊



一般的な揚げ物やカレーなど、こどもが好むメニューが上位に入っています。ご飯はわかめご飯は好きだが、ちらし寿司など混ぜご飯系が余ってしまうようです。みそ汁や豆類の和食バージョンメニューも余ってしまう時もあるようです。

現在の食物アレルギー



（令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書より）

たまご、小麦粉、牛乳 など定番のものや木の実、甲殻類なども報告書に記載されていました。

環境問題や安全問題を考えて純石けんを使用しています



洗剤は「粉石けん」を主に使用しています。サンダーレッドやサラヤの洗剤。
(清掃作業など一部合成洗剤を使用せざるを得ない場合もあるが、食器洗いは石けんを使用しています)

残ってしまう(残菜)は何処にいくのでしょうか



食べ残しの回収は産業廃棄物回収業者の方をお願いしています。
給食残菜は、すべて堆肥としてリサイクル(再生利用)している業者さんです。
廃油もそうですが、ゴミにならない循環システムになることを願っています。



清掃員さん

給食はたくさんの人たちで作られています♡感謝



栄養士さん



調理員さん



生産者のみなさん



お味見してくれる先生

作り手がわかる和光市の学校給食は本当に素晴らしい

今回、パネル作成にあたり学校教育課の管理栄養士さん、指導担当の方々、学校給食協会のみなさんにご協力いただきました。ありがとうございます。

管理栄養士さんにこれからの食育を、どう子どもたちに伝えていくか聞いてみました。
献立の工夫にも掲載していることを継続して続けていきたい。年間計画をたて日々栄養バランスのとれた給食を提供する。給食を生きた教材として活用し子どもたちに食の大切さを伝えていきたい。

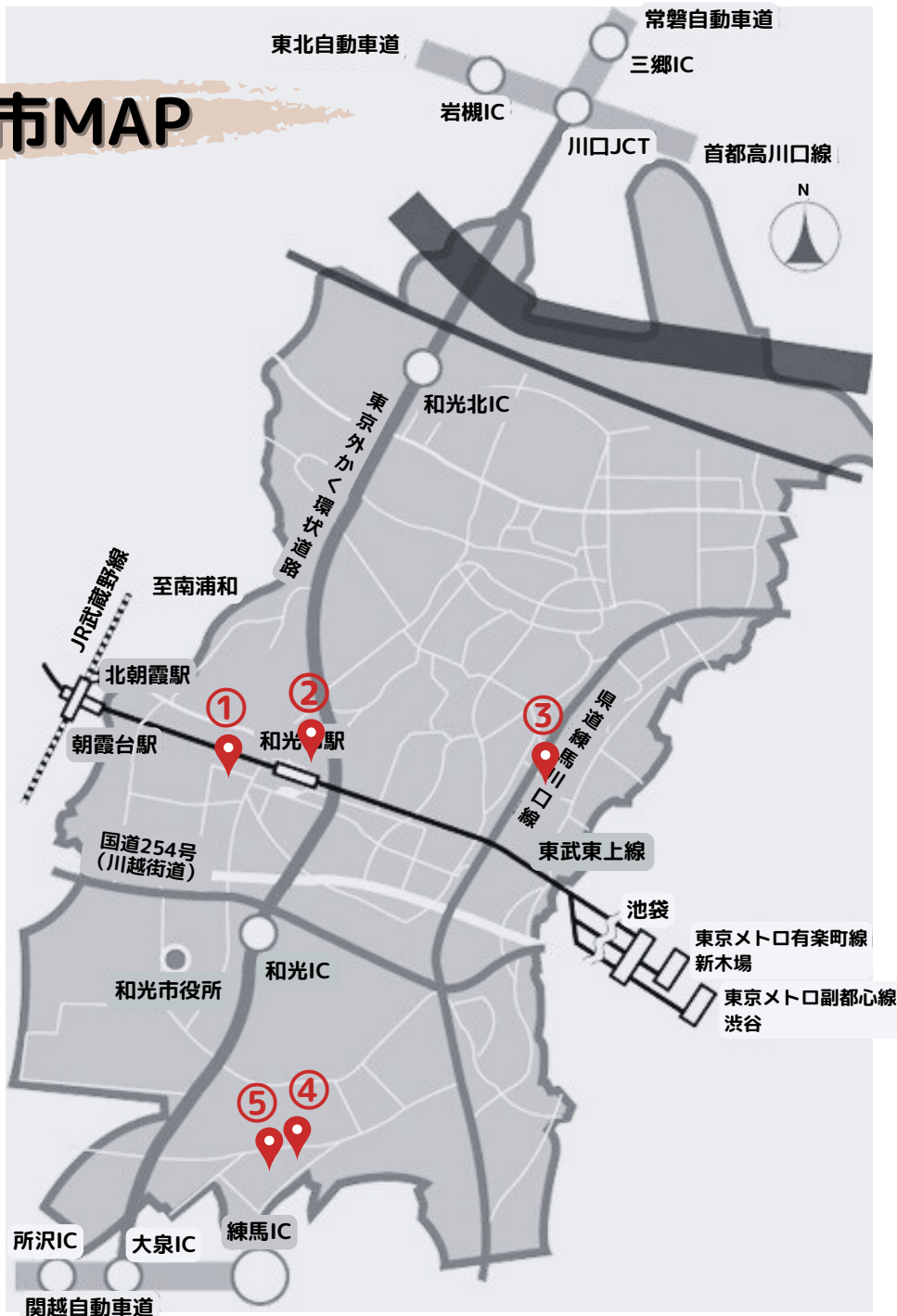
子どもたちに、食べ物を大切にする心を持ち地域の人たちに支えられて生きていることを伝えて、いつまでもおいしい給食が食べられるように。



オーガニックを楽しむ近場のお店

私達、和光オーガニックの会のメンバーが「おすすめ」する
こだわりのある近場のお店を紹介します📍
※全てのお店がオーガニックという訳ではありません

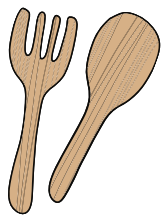
和光市MAP



①



②



③



④



⑤



和光オーガニックの会って？

私達、和光オーガニックの会は自然を壊さない暮らしを目指しています。
自然を壊さない暮らしには様々なものがあり、化学物質に頼らない
自然の恵みいっぱいのオーガニック（有機栽培）もその一つと考えています。
化学肥料や農薬を使用していない食材を学校給食に少しでも取り入れてほしい
と願う仲間が集まりました。

つづく👉

オーガニックを楽しむ近場のお店



① SHERLOCK'S-WAKO

シャーロックス和光

住所：和光市本町7-29

営業時間：11:30~16:30/定休日：月~水

日替わりメニューは1000円ととてもリーズナブル！（イベント料理は変更あり）身体に良いものを提供したいと、野菜は無農薬野菜を使用。電子レンジを使用せず、調味料にもこだわり、素材の味を大切にしながらメニューを考案しておられます。オーナーの他、雑穀料理研究家、栄養士等の方が、一緒になってお店の味を作っています。

ファミリーでも、お友達とでも、おひとりでも、お料理を楽しみながら心地よい時間を過ごせるお店です。テイクアウトもできます！



② 濱松屋

住所：和光市新倉1-1-34

営業時間：ランチ:火~土 11:45~14:00 ディナー:

18:00~23:00/定休日：日・祝（月はディナーのみ営業）

和光市駅北口にある、手作り料理を楽しめる濱松屋。ランチタイムにも営業しており、開店後すぐ満席になることもしばしば。化学調味料は一切使用していません。店主は地産地消に対する想いも強く、地元のお店を中心に自ら仕入れに通い、食材を厳選しています。和光市を盛り上げようと、市内のお店と一緒に「やかんびーる組合」を立ち上げ、和光ブランドにも認定される等、地元愛溢れるアットホームな居酒屋です！



③ マート城山

住所：和光市白子3-7-1

営業時間：10:30~19:00(火:午後~金:13:30~)

/定休日：月・第1.3水・木・日・祝(SNSで要確認)

有機野菜や特別栽培農産物も扱う、定評のある八百屋さん。

お値段が良心的なところも魅力。野菜だけでなく、無農薬無化学肥料のお米で作られた日本酒や、こだわりの調味料も置いています。近隣の飲食店にも食材を卸したり、移動販売も行っているとのこと。

店主さんは、食に関する知識と人脈が豊富で、野菜の食べ方や食に関する相談にも乗ってくださいます。和光オーガニックの会もお世話になっています！



④ 庭先販売 ときめき工房

住所：和光市南1-15-11

富澤さんが作る美味しい野菜と手作りの食品が買える産直です。野菜は無農薬、減農薬など、種類や時期によって様々とのこと。ご自身が農薬を使って酷い手湿疹になったことから、なるべく使わないことを考えてきたそうです。しかし、農薬を使わないと収量が減ったり、虫が増えたりと農家としての問題は山積みだそう。手作り味噌は、埼玉県産の大豆と麴で作り、6月と11月には給食にも使われています。塩だけで漬けた梅干しもオススメです。



⑤ Cafeゆる〜り

住所：練馬区大泉町1-21-31

営業時間：8:30~17:00

定休日：月・火曜

越後山公園のすぐそばの一軒家（中里幼稚園すぐそば）

貸切されている時やイベント開催している時がありますので、LINEで本日の営業を確認してから行ってくださいね。私のお気に入り、タコライスとローズスイーツとグリーンコーヒー。お子さん連れのリピーターが多く、無添加ソーセージの米粉のホットドックなどお子さんにも安心して食べてもらえるメニューばかりです。ローズスイーツとは、小麦粉、白砂糖、卵、生クリームを使用していない、食材を加熱しないケーキ。身体に良い罪悪感のないケーキと身体に良いグリーンコーヒーを先ずは、食べに行ってみてください。気さくなおしどり夫婦がお出迎えてくれます。ぜひ子育てに追われているママ達は癒されに行ってみて😊



みらいある子どもたちに環境に負荷をかけない農法を望み、

そのためにはどういう暮らし方をするか考えて行動したいと思います。

他市ではオーガニック給食を地域のまちづくりとして始めているところもあります。

消費者団体連絡会で、小川町の給食残菜がバイオマスガスに変身しているのを見学してきました。より豊かなくらしとは？

現在の社会の疑問など連絡会のみなさんと情報交換し共有しています。

なぜオーガニック？オーガニックってなに？と思う方は一緒に活動しませんか？