

第1章 食べ残しの現状と要因

【食べ残しの要因▼好き嫌い】

- ・現代っ子の食べ残りナンバーワンは野菜 14
 - ・残る野菜料理と残らない野菜料理 16
 - ・完食される野菜いつばい手作りギョーザ 18
 - ・おみごと！ジャンボギョーザ800個の作り方 20
 - ・子どもたちによる豆作りで、豆嫌いを解消 22
 - ・大人気の豆料理『大豆とジャコのゴマがらめ』 24
 - ・ごはんと牛乳のミスマッチで、増える飲み残り 26
 - ・秘策で解消！牛乳は休み時間に 28
 - ・ダイエット願望と風評「牛乳は太る」 30
 - ・菓子パン志向で、食パン山ほど食べ残り 32
 - ・朝食を席卷する「メロンパン現象」 34
 - ・トーストや調理されたパンなら 36
 - ・食べ残しゼロ「学校で手を加えるおいしいパンの日」 38
 - ・「食べたことがない」和食は、食べ残しが増える 40
- 【食べ残しの要因▼時間が足りない】
- ・給食時間が短く、食べ終わらない！ 42
 - ・楽しいはずの給食時間が、実は忙しい 44

第2章 食べ残しの改善策・成功例

【改善策▼職員の意識改革】

- ・ペットボトル10本分の残菜が1本に 58
- ・調理員は「給食の先生」、食の専門家として活躍 60
- ・熱血調理員のこだわり給食は「残菜ゼロ」 62
- ・残菜を埋めて、減らそう「穴掘り大作戦」 64

【改善策▼時間延長】

- ・リサイクルを機に給食時間延長案が浮上 66
- ・高いハードルを越えて時間延長を実現 68
- ・準備時間を圧縮、食べる時間増やして「悠々給食」 70

【改善策▼残菜ゼロメニュー】

- ・子どもたちが大好きなキムチ炒飯 72
- ・直撃取材！絶品キムチ炒飯の作り方その一 74
- ・直撃取材！絶品キムチ炒飯の作り方その二 76

- ・改善・工夫・チームワークで作れ出す絶品メニュー 78
 - ・ソイソイナゲットとニンジン葉ふりかけ 80
 - ・給食関係者の意欲が生み出す多彩なバリエーション 82
 - ・中学生たちも歓声上げるバイキング給食 84
 - ・バイキング給食の魅力的なラインナップを前に 86
 - ・バイキング給食で、栄養計算とマナーを楽しく勉強 88
- 【改善策 ▼ 食べ方工夫】**
- ・持参したお弁当箱に詰め替えて： 90
 - ・お弁当箱もつて「みんなで食べようプロジェクト」 92
 - ・ランチルームに、腹話術人形「ケンちゃん」登場 94
 - ・わがままキャラ「ケンちゃん」を子どもたちが論し： 96
- 【改善策 ▼ 食材作り】**
- ・自分の意思で、育てる野菜を選んだら： 98
 - ・「野菜には目も耳もある」、声かけて育てよう 100
 - ・野菜棒菜を力いっぱい絞って植物油作り 102
- 【改善策 ▼ 知る・見る】**
- ・残菜についての情報を、子どもにも保護者にも 104
 - ・給食室をビデオ撮影。作る現場を見て感じて 106
 - ・給食室へご招待。体験が減らず食べ残し 108
 - ・学校と家庭をつなぐ試食会を、食育の場に 110
 - ・「やってみて」「心して食べてみる」試食会をしたら 112
- ・やり方工夫して、食育に役立つ試食会に 114
- 【改善策 ▼ リサイクル】**
- ・生ごみ処理機導入で、食べ残しが堆肥に 116
 - ・残菜を分別して豚の餌に。食べ残しの行方を意識 118
 - ・食べ残しが「水」に変わる魔法 120
- 【改善策 ▼ 考察と提案】**
- ・どんな料理なら、食べ残しが少ない？ 122
 - ・「やわらか」志向と「生きる力」の衰退 124
 - ・薄味の「スナック風」おかずで、ごはんが残る 126
 - ・ごはんを完食させる、メリハリある味付けを 128
 - ・パンとごはん、それぞれに合ったおかずと味付けに 130
 - ・ダンがらで、ごはんがすすむおかずを作ってみよう 132
 - ・ダンがら活用「エコふりかけ」の作り方 134
- 【衛生管理 ▼ 調理場の徹底】**
- ・4度洗った味のないイチゴ 138
 - ・安心なデザートは缶詰フルーツと冷凍みかん 140
 - ・衛生チェック項目は100以上 142
 - ・床に水を流さないドライ運用へ 144

第3章 衛生管理・安心安全対策

【衛生管理 ▼ 教室での現状】

- ・作る調理場と食べる教室の衛生意識ギャップ 146
- ・クシャクシャの布ナプキンを手アイロン 148
- ・エコと「マイ箸」と衛生の折り合い 150

【衛生管理 ▼ 過去の経験】

- ・集団赤痢体験：つらい給食の記憶から学ぶこと 152
- ・禁止になった「パンお届けコミュニケーション」 154

【ランチルーム】

- ・こんなランチルームが全国の学校にあるといい 156
- ・使いにくいランチルームとは： 158
- ・現場の声を反映させたランチルームの設計を！ 160

【衛生管理 ▼ おいしさの両立】

- ・「味が落ちても衛生管理優先」が給食作りの主流に 162
- ・衛生管理とおいしさの両立を実現する熱血調理員 164
- ・きめ細かな調理管理で手作りを残す 166
- ・ポリシーとやり方で、おいしい手作り給食はできる 168

【新型インフルエンザ対策】

- ・新型インフルエンザ発生！そのとき学校給食は？ 172
- ・急な休校で大量に無駄となった食材は： 174
- ・そのとき給食費は？ 各学校のさまざまな対策例 176

- ・給食時の「白装束」衛生武装が広がらないことを： 178

【安心安全対策】

- ・天然ダシで、食材本来の味を感じる力を育てる 180
- ・発色剤や保存料等の添加物入りは使わない 182
- ・添加物のない、安心安全な学校給食をめざして 184

おわりに

プロフィール

191 186

【食べ残しの要因 ▼ 好き嫌い①】
現代っ子の食べ残しナンバーワンは野菜

食べ残しの要因といえば、やはり偏食。最近の子どもたちの特徴は野菜嫌いです。どの学校でも野菜の大量の食べ残しには頭を痛めています。

都市部のある学校では、給食が終わって食缶が給食室に戻ってくると、すぐ給食委員会の児童が食べ残し量を調査。主食、各おかず、牛乳、デザートと、種類別にまとめて大きなはかりで量を測ります。そして、それらが何人分にあたるかを計算して、黒板に書いてみんなに知らせます。子どもたち自らが、食べ残しの実態を自覚するためです。

私がかがった日の献立は、全国の学校給食で人気ナンバーワンのビビンバ。とってもおいしく、野菜も千切りにしてあり、甘辛く味の付いた肉と混ぜて食べるので、食べ残しはほとんどないだろうと期待していました。ところが、子どもたち約550人の残菜は、次のような有り様でした。

胚芽ごはん97・8人分、牛乳15人分、ビビンバの肉31・7人分、ビビンバの野菜71・4人分、ワカメスープ86・6人分と大量。これらはすべて廃棄されます。

委員会の子に「なぜこんなに残るのかしら？」と聞いたら、「多分、胚芽ごはんは家でも食べたことがないし、野菜はみんな嫌いだし。でも野菜ジュースを飲むから大丈夫」と、悪びれることない答えが返ってきました。

給食を作る栄養士や調理員にとって、食べ残しは評価のようなもの。「おいしく作っていてもたくさん残るのよ。野菜はカレーなどに入っていると、わりと食べてくれるけど…」とため息。

栄養、エコロジィ、食生活習慣の観点からも、食育は急務。しかし、学校の取り組みだけでは無理があるのも現実です。

