



特集1

知る！学ぶ！実践する！

食を通じて

“いきいき”と暮らす

武蔵野市の食育

近年、「食育」という言葉を目にする機会が増えていきます。子どもたちに対する「食を通じて教育」という側面が注目されがちですが、「食育」とは、乳幼児から高齢者まで、すべての人たちが食を通じて心と身体を豊かに育むことを目指すものです。武蔵野市では、第4次健康推進計画と、食育推進計画に基づき、「食を通じて『いきいき』と暮らす『まち武蔵野』」を目指して、市民の皆さんの食を豊かにするためのさまざまな取り組みを行っています。

安全に配慮して厳選した食材の味を生かす手作り調理にこだわった学校給食、地産地消による顔の見える農産物を提供する市内農業、食文化の多様性に触れる友好都市の食、食の自己管理能力を高める講座やイベントなど、「食を育む」武蔵野市の取り組みを紹介します。



食をもっと豊かに！ 武蔵野市の食育への取り組み

地元の農産物から全国の友好都市の食、みんなで作れるレシピまで、
武蔵野市の多様な食育への取り組みを紹介します。

知る

市内の食を知る

江戸期の新田開発などを経て、かつては多くの農地が広がっていた武蔵野市域には、今も畑が残り、それぞれの地域の生産者が季節に応じて多様な農産物を育てています。近年では食材の安全性の観点からも、地元でつくられ



令和3年度夏野菜品評会の様子



市内の農地の様子



野菜等引換券

た物を地元で消費する「地産地消」の考え方が浸透しつつあり、「顔の見える農産物」を口にしたいと考える消費者も増えています。毎年、農産物品評会と直売会を実施し、生産者と消費者の交流が図られています（今年度の農産物品評会は新型コロナウイルス感染症の影響により中止）。
また、武蔵野市では「このとりベジタブル事業」として、赤ちゃんが誕生した家庭に「野菜等引換券」を配付しています。出産を機に地元の新鮮な野菜の味に親しんでもらい、食育と地産地消を推進する事業にも取り組んでいます。

武蔵野市には、全国に9つの友好都市（若手県遠野市、山形県酒田市、新潟県長岡市、富山県南砺市、長野県安曇野市、長野県川上村、千葉県南房総市、鳥取県岩美町、広島県大崎上島町）があります。その地方ならではの食文化を知り、実際に食べてみることで、食の多様性に触れながら、都市と地方、生産者と消費者のつながりを感じることができるようです。各友好都市の特産品は、武蔵野市・友好都市のアンテナショップ「麦わら帽子」で購入できます。

友好都市の食を知る



アンテナショップ「麦わら帽子」

学ぶ

食に関する 多彩な講座を開催

市民の皆さんの食に関するセルフマネジメント（自己管理）力の向上をお手伝いするために、食に関するさまざまな講座を開催しています。例えば、ごみ減量啓発事業の一環として、食品ロスを削減するための調理の工夫やレシピを紹介する「3R環境講座」、料理の楽しさを伝える「市民会館料理講座」を行っています。また、食の安全を考える「消費者スクール」や、加工食品と手作りの食べ物を考える「夏休み親子教室」を行っています。

コロナ禍で会食や試食はできない状況ではありますが、工夫しながらさまざまな事業を実施しています。



「3R環境講座」はオンラインで開催

実践する

武蔵野市 公式レシピ

コロナ禍により自炊をする人が増える中、インターネットでレシピを検索する機会も増えているのではないだろうか。武蔵野市では、人気の料理レシピサーブिस「クックパッド」で市公式のレシピを公開しています。市内の保育園や小・中学校の献立を再現したメニューなど、親子で作れるレシピが人気です。

また、高齢者向けには、市の協力栄養士「高齢者食事学研究会」が考案した「シニアのためのレシピ」を隔月で発行しています。栄養に関するワンポイントアドバイスも掲載しています。高齢者支援課、各市政センター・図書館・コミュニティセンターなどで配布しています。



クックパッドの
レシピページ



チーズスティックパン



豆腐ハンバーグ



のり揚げくん



ブロッコリーの茎の豚肉巻き

そのほか

健康な身体作りや 食事相談などの 取り組み

武蔵野市では、市民一人ひとりの「食」への意識を高めるため、さまざまな取り組みを行っています。例えば、子どものうちから食育の取り組みとして、保育園やこども園では、「食を



「おいしく元気アップ！教室」の様子



保育園での食育の様子



「食を育む。むさしの」のページでは、武蔵野市の食に関する取り組みを紹介しています



営む力を育てること」を目標にこだわりの給食を提供し、0123施設では、毎月1回、管理栄養士による「食・なんでも相談」を行っています。

また、65歳以上の方を対象にした、今の食生活をより栄養バランスの良いものにするための「おいしく元気アップ！教室」を行っています。このほかにも、保健センターでは、管理栄養士が生活習慣病予防などのために行う「食事相談」や、1日の食事の写真と献立をメールで送ると、栄養バランス分析と管理栄養士の食事アドバイスが届く「食事ハート診断」も実施しています。

むさしの食育フェスタ

武蔵野市では、スポーツ栄養や女性の健康と食、アウトドアクッキング、健康的でおいしい和食の作り方、楽しいクイズなど、食に関する多彩なメニューをそろえたイベント「むさしの食育フェスタ」をウェブ開催します。自宅などで、専門家のお話をじっくり楽しんでください。



食育フェスタ
ロゴマーク

学校給食への 思いとこだわり



武蔵野市の学校給食は、
「安全に配慮した食材の厳選」「食材本来の味を大切に
する手作り調理」「食文
化を伝える和食中心の献
立」などを特色とした、さ
まざまなこだわりによつて
作られています。こうした
市独自の取り組みは高く評
価され、平成19年度には文
部科学大臣から「学校給食
文部科学大臣表彰」を授与
されました。

平成22年度には中学校給
食が全校で実施されたのを
機に、これまでの学校給食
の伝統を受け継ぎ、給食を
「食の教育」と位置付けた
「武蔵野市給食・食育振興
財団」が市の出資団体とし
て設立され、現在は同財団
による給食調理が行われ
ています。

学校給食の4つの指針

1 献立作成

食への理解、望ましい食習慣
づくり、食文化の伝承、栄養
バランスへの配慮

2 食材選定

安全性と鮮度を重視した食材
の選定、地産地消の推進

3 給食調理

衛生管理基準に従った調理、
素材からの手作り調理

4 安全性の確保

安全・衛生管理の徹底、独自
の検査体制

給食ができるまでを動画で紹介しています！



【武蔵野市の学校給食】
「身支度」



【武蔵野市の学校給食】
「野菜切り 1」



【武蔵野市の学校給食】
「野菜切り 2」



【武蔵野市の学校給食】
「スープ」



【武蔵野市の学校給食】
「炒り卵」



【武蔵野市の学校給食】
「麺を焼く」



【武蔵野市の学校給食】
「配缶・配送」

ほかにもさまざ
まな動画を公開
しています



クラス訪問の様子

武蔵野市では、子どもたちが
食事の正しい知識と、食文
化や食材の生産・消費につい
ての理解を深めることを目的
として、栄養士が給食の時間
に小学校のクラスを訪問して
います。また、給食や食に対
する興味・関心を高めるため
に、調理員が給食時間に小学
校1年生のクラスを訪問し、
給食作りのこだわりや調理の
過程を説明しています。

栄養士による
栄養指導や
調理員のクラス訪問も

学校給食を支える それぞれの調理場

武蔵野市の学校給食は、共同調理方式（北町調理場、桜堤調理場）や学校単独方式（第五小学校、境南小学校、桜野小学校）、親子調理方式（本宿小学校）によって作られ、子どもたちの元へ届けられます。



市内にある共同調理方式の調理場

新しい調理場でのこだわり

新しい桜堤調理場の建設にあたり大切にしたのは、今までに武蔵野市の給食調理で培ってきた伝統を引き継いで発展させていくという思いです。「献立作成」「食材選定」「給食調理」「安全性の確保」という指針は、今までも工夫を重ねて実施してきましたが、施設整備が整うことでさらに高いレベルを目指すことができます。

例えば、子どもたちが食べる食材がどこから来ているのかをしっかりと確認し、安全・安心でおいしい給食を提供したいという思いから、武蔵野市の給食で提供されるメニューは食材から手作りで調理するというこだわりがあります。この伝統を守り発展させていくために、新しい桜堤調理場では「手作りコーナー」という広い調理スペースを確保しました。

これだけでなく、さまざまな工夫がちりばめられている新しい調理場を使いこなして、子どもたちの笑顔あふれる給食を提供していきたいと思っています。



武蔵野市給食・食育振興財団 桜堤調理場
戸田喜久雄さん

新しい桜堤調理場が稼働開始！

昭和42年に開設され、長い間市立小・中学校の共同調理場として稼働してきた桜堤調理場。施設の高齢年化と市内の児童・生徒数の増加に対応すべく建て替え工事を実施し、令和3年8月に新施設として生まれ変わりました。

調理場は最新の学校給食衛生管理基準に基づいて設

計され、この基準に対応した機器の導入などにより、これまで以上に衛生・安全管理を徹底させています。また、調理過程を見学できる見学者ホールや給食に関する会議やイベントに使用する「地域食育ステーション」も設け、食育の推進と情報発信の役割も担います。



桜堤調理場の外観

新しい桜堤調理場は、安心・安全でおいしい給食をこれからも提供するために、国際的な衛生管理の手法・HACCP（ハサップ）の考え方に基づく施設として建設されました。細菌の繁殖を防止するため、床に水が落ちない構造の設備や器具を使用し、常に床が乾いた状態で作業ができるドライシステムを全面に採用。食材の一方通行によるワンウェイ動線の調理、調理員と来場者の動線分離などを行い、徹底した衛生管理で安心安全な給食調理を行っています。



スチームコンベクション オープンと 揚げ物用の回転釜

4

手作りコーナーの隣には、揚げ物用の回転釜と、焼く・蒸す・煮る・炒めるなど、さまざまな調理が行えるスチームコンベクションオープン^{ちゆうぽう}を4台設置。これは、レストランやホテルの厨房でも使用される大量調理に欠かせない調理器具です。揚げ物用の回転釜は熱源にプロパンガスを導入しており、ほかの調理機（都市ガス、電気）とは熱源を分散しています。桜堤調理場は災害時の炊き出し支援を行うことができるように整備されており、都市ガスや電気の供給が断たれても、プロパンガス庫から供給されるガスで調理が可能です。



食材の荷受けの様子

食材の荷受け

1

食材を受け入れる入り口は、「野菜類」と「肉魚類」を荷受けする部屋に分けられています。下処理の間に食材・調理器具などが交差して食材汚染を発生させないように動線を分離することで、高い衛生管理を保つことができます。納品事業者が立ち入れるエリアはここまでです。

下処理

2

武蔵野市の給食では市内産野菜を積極的に取り入れています。野菜は泥付きのまま、当日収穫したものが納品されることも多く、専用の泥落とし室で泥を落としてから洗浄工程へ進みます。下処理した野菜は、専用の三槽シンクですすぎ、汚れや菌などを落としてから上処理（切裁や加熱の工程）へ。食材はすべて一方通行で調理場内を進みます。

調理場の床面を青、緑、赤などに色分けして、それぞれの作業区域を明確にしています



下処理の様子



炊飯用の回転釜

果物上処理室

6

武蔵野市の給食では果物の提供にも力を入れています。提携農家と協力して旬の果物をできるだけ多く子どもたちに食べてもらえるよう努めています。



煮炊き調理室の様子

煮炊き調理室

3

下処理された野菜などは煮炊き調理室で上処理（切裁や加熱の工程）を行います。煮る・炒めるなどの工程を一気に行うことができる、容量400ℓの蒸気式回転釜を11基備え付けています。



新しい桜堤調理場の 内部を大公開！

災害時でも調理が可能です！



アレルギー対応調理室の様子

アレルギー対応 調理室

アレルギーの混入を防止するため、アレルギー対応専用の調理室を設置しています。武蔵野市では乳・卵の除去食を提供していますが、調理や専用容器に1人前ずつ配缶する一連の作業を専用室で行うことでアレルギーの混入を防止します。



揚げ物用の回転釜(上)とスチームコンベクションオープン(下)

各学校に配送

各室で調理した給食は、専用の食缶・コンテナに収納されて各学校に配送されます。給食用コンテナを配送するトラックは、隙間がないよう入り口に接続するドックシェルター方式を採用。場内の騒音・臭気が外に漏れるのを防ぎ、同時に外部から虫などの侵入を防ぎます。



トラックで各学校に配送



食器・食缶類の洗浄・保管の様子

食器・食缶類の 洗浄・保管

各学校から回収された食器・食缶類は、回収専用の入り口から回収され、調理室と動線を交わらせることなく全自動食洗器で洗浄されます。洗浄された食器・食缶類は加熱式の消毒保管庫で保管されます。



〈桜堤調理場 基本情報〉

〔所在地〕桜堤 1-7-23

〔建物概要〕地上3階、延床面積4343㎡

〔給食提供校〕第一中学校、第二中学校、第三中学校、第四中学校、第五中学校、第六中学校、千川小学校、関前南小学校

〔提供する給食数〕2852食(令和3年8月現在)

炊飯

武蔵野市の給食で使用しているお米は、顔の見える各地の生産者から仕入れる無農薬米や特別栽培米。多くの給食センターで採用されている自動炊飯システムでは毎回お米の種類を変えたり具材と一緒に炊き込むことが困難なため、従来どおり回転釜で炊飯を行うシステムを採用しています。



果物上処理室の様子