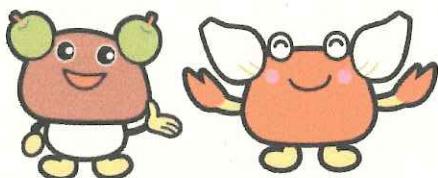


# 鳥取市学校給食ソング とっとりっ子の「いただきます！」解説



鳥取市栄養教諭・学校栄養職員 作詞  
鳥取市学校給食ソング検討部会 補作  
山根万里 作曲

## 1 歌詞について

1 今日の給食 何だろう  
手洗いOK 準備OK  
給食室に出発だ！  
きれいに盛り付け マナーもバッチリ！  
みんな笑顔でいただきます

(解説)

### 今日の給食何だろう

給食の時間が待ち遠しく、ワクワクする気持ちを表現しています。献立表のメニューだけでなく、食べ物のはたらきや栄養価、献立のねらいにも目を通してほしいという思いです。

### 手洗いOK 準備OK

給食の時間を楽しく気持ちよく過ごすためには、石けんでしっかり手を洗い、給食当番は、帽子、給食衣、マスクなど給食当番にふさわしい身支度を整えて、衛生的に準備をすることが大切です。

### 給食室に出発だ！

給食当番は、きまりよく、安全に、みんなで協力しながら、思いやりや責任を持って、給食室に向かう様子を表現しています。また、委員会活動や係活動を責任を持って行ってほしいという思いです。

### きれいに盛り付け マナーもバッチリ！

食事は、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を全て使って楽しむものです。匂いや香り、味だけでなく、衛生的に見た目もきれいに盛り付けして、給食を味わってください。

主食・主菜・副菜・汁物・牛乳を正しく並べる。背筋をピンとまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べる。はしを正しく持って食べる。食べている途中で立ち歩かないなど、基本的な食事のマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中で会食しましょう。

### みんな笑顔でいただきます

友達や先生との楽しい、和やかな雰囲気で給食を食べて、相手を思いやるなど豊かな心を育んでほしいという思いが含まれています。そして、みんなが笑顔で「いただきます」を言って食べてもらえるよう、安全でおいしい給食づくりに努めたいという気持ちを表現しています。

2 赤・黄・緑がそろってる  
栄養満点 愛情満点  
心も体もパワーアップ!  
しっかりかんで 味わう給食  
みんな残さずいただきます

(解説)

### 赤・黄・緑がそろってる

食べ物は、赤・黄・緑の3つ仲間に分けることができます。主食（黄）、主菜（赤）、副菜・汁物（緑）をそろえて、バランスのよい食事をとることが、みなさん的心と体の成長と、毎日の健康の基本です。

学校給食をお手本として、食品の名前や種類、働きを学んだり、栄養のバランスを考えた食事のとり方を学んだりして、家庭でもバランスのよい食事ができるようになってください。

### 栄養満点 愛情満点

学校給食は、赤・黄・緑の3つの仲間がそろった栄養バランスのよい献立となるよう地元の旬の食材をより多く取り入れながら、考えられています。

そして、食べ物の生産にかかわる方々、献立を考えてくれる栄養士さん、給食を作ってくれる調理員さん、給食を運んでくれる人など多くの方の愛情が込められています。

### 心も体もパワーアップ!

「赤・黄・緑がそろった」「栄養満点 愛情満点」の学校給食を味わってきちんと食べることは、心を豊かにし、健康な体を作ります。

心も体も健やかに、学校生活を豊かに、そして元気に過ごしてほしいという思いが込められています。

### しっかりかんで 味わう給食

ゆっくりよくかんで食べることは、消化を助ける、食べ過ぎを防ぐ、あごの筋肉が発達して歯並びがよくなる、脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなるなどの効果があります。しっかりかんで食べることにより、食べ物の本来のおいしさを味わうことができます。

8の付く日は「かみかみ献立」です。この日は、かみごたえのある食べ物を取り入れていますので、特によくかんで食べることを意識してほしいと思います。

### みんな残さずいただきます

2番の歌詞の説明にあるように、みなさんが毎日、心も体も健康に過ごすために、多くの方々のあたたかい気持ちも給食と一緒に届けられています。食べ物を大切にする心と、給食にかかわってくださっている多くの方々に、感謝の気持ちをこめて「いただきます」とあいさつをして、残さず食べてほしいという思いが込められています。

3 因幡の恵みに 感謝しよう  
しいたけ かに 梨にらっきょう  
ふるさと鳥取 じげの味  
命をつなぐ おいしい給食  
みんなの思いをいただきます

(解説)

#### 因幡の恵みに 感謝しよう

私たちが住んでいる鳥取市（鳥取市は、旧国名を因幡という。因幡は鳥取県東部にあたり、古くは「稻葉」「稻羽」とも書いた。）には、豊かな自然に育まれた食べ物がたくさんあります。

鳥取市の学校給食では、地元の食材をより多く取り入れています。学校給食を通じて、鳥取市のすばらしさを知り、鳥取市の豊かな自然の恵みに感謝する気持ちを育んでほしいと思います。

#### しいたけ かに 梨にらっきょう

鳥取市を代表する食べ物には、しいたけ、松葉がに、二十世紀梨、らっきょうがあります。

しいたけは、きのこの仲間で、鳥取県は、「きのこ王国」と言われるほどきのこの栽培がさかんで、鳥取市には、日本で唯一きのこの菌の研究・開発機関があります。

かには、鳥取といえば松葉がに（ズワイガニの雄）が有名ですが、学校給食では、鳥取港で水揚げされる親がに（ズワイガニの雌）を中心に使用しています。

なしは、みずみずしさと独特の歯ごたえが自慢の「二十世紀梨」をはじめ、新興梨などの赤梨も旬の時期に応じて学校給食に取り入れています。

らっきょうは、鳥取市福部町にある鳥取砂丘で大切に育てられ、独特のシャリシャリ感とその品質が優れています。

この他にも、鳥取市を代表する食べ物がたくさんあります。給食の食材として使われていますので、調べてみましょう。

#### ふるさと鳥取 じげの味

みなさんは、学校給食を通じて、野菜やくだもの、魚など地元の食材のことについて考えることにより、「ふるさと鳥取」を誇りに思う気持ちを育んだり、鳥取の自然の恵みや生産に関わる方々への感謝の気持ちを抱いたりすることを学んでいます。

地元の食材を使用した料理や昔から伝わる郷土料理などの鳥取の「じげ（地元）の味」で、味覚や味わいを身に付け、次の世代へ受け継いでほしい。ふるさとである鳥取のよさを認識してほしい。鳥取の食べ物で元気に育ち、これから鳥取を支えていってほしいという思いが込められています。

#### 命をつなぐ おいしい給食

私たちは、米や野菜、魚、肉など生き物の命をいただいている。食べ物を粗末にすることは、いたいたいた命を粗末にすることになります。給食をおいしく食べて、食べ物を大切にする心と自然の恵みに感謝する気持ちを育んでほしいと思います。

#### みんなの思いをいただきます

給食は、食べ物を育てる人、集める人、加工する人、献立を考える人、調理する人、運ぶ人など多くの方々のあたたかい思いと一緒に、みんなのところへ届けられます。給食に関わる方々の思いや苦労について考え、「ありがとうございます」という感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。

## 2 曲について



作曲者である山根万里さんに、鳥取市学校給食ソング とっとりっ子の「いただきます！」への思いについて聞きました。

### 歌詞の感想はいかがでしたか？

給食を楽しみにしている子どもたちのワクワクする気持ち、献立を考えたり給食を作つて下さる方の思い、そして自然に恵まれ美味しい食材がいっぱいの鳥取を思う気持ちなどが、わかりやすい言葉でまとめられていて、とても素敵な歌詞だと思いました。

### 曲を付けるときに工夫された点を教えてください。

子どもたちの歌いやすい音域、音程であること、歌詞のイントネーションを大切にすること、最後の「いただきます！」に向かって盛り上げていくところなどに留意しました。振り付けもできたら楽しく覚えてもらえるのでは？とノリの良いビートでまとめました。

### 今後、このソングをどのように活用すればよいと思われますか。

まずは曲を実際に聴いたり歌ったりすることです。給食の準備をする時に流したり音楽の時間や「今月の歌」などで歌うことにより、身近な歌として親しみを深めてほしいですね。また、「食育」をテーマにした学習の教材にもなると思います。例えば歌詞の意味を考えて食材の生産流通過程を研究したり、鳥取ならではの食材を調べたりすることです。いつも食べている給食にはたくさんの方々の愛情が込められていることを感じられる子どもたちであってほしいと願っています。

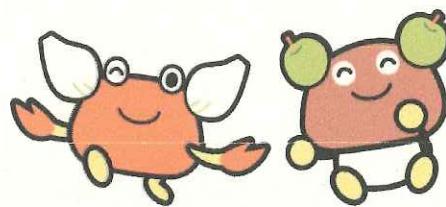
### 歌う時のポイントを教えてください。

歌う前にまず歌詞の意味を考えながら、大きな声で読んでみましょう。あとは笑顔で楽しんで歌つて下さい。スイングは後ろ向きに歩きながら歌うとノリよく歌えます。（くれぐれもけがのないように）

### 児童生徒にメッセージをお願いします。

今回のご縁でみなさんが食べている給食を試食しましたが、私が子どもの頃に食べていた給食よりも美味しく、残さずいただきました。調理員のみなさんが工夫を凝らして作つておられるのでしょう。鳥取の食べ物は魚や野菜、米など新鮮でおいしいものばかりです。たくさん食べて元気な体をつくってください。そして大きくなったら鳥取で生まれ育ったことに誇りをもつて、みんなでこの鳥取市をよりゆたかな街に育てていって下さい。

### 3 タイトルについて



市内小中学校の児童生徒のみなさんに、タイトルを募集したところ、小学校2,312人、中学校611人、計2,923人の応募がありました。

その中から、鳥取市学校給食ソング検討部会で、優秀賞を決定しました。優秀賞の作品が、鳥取市学校給食ソングのタイトルとなります。

優秀賞に輝いたのは、鳥取市立高草中学校3年 小川 瑞穂さんの作品で、  
**とつとりっ子の「いただきます！」**です。

小川さんは、タイトルにしようと思った理由を次のように述べています。

この曲を初めて聞いたとき、印象に残ったのがサビの最後に必ず「いただきます」と歌うこと、歌詞の3番で「じげの食材」のことを歌っていたことでした。この曲みたいに、鳥取の小中学生がみんな感謝しながら「いただきます」と言って給食を完食できるようになったらいいなと思ったので、このタイトルにしました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

応募してくださったみなさんの給食や給食ソングへのあたたかい思いを大切にして、鳥取市学校給食ソング「とつとりっ子の「いただきます！」」が多くの方に愛され親しまれる曲として歌い継がれていくことを願っています。