



あいち給食だより

編集・発行／公益財団法人愛知県学校給食会
豊明市阿野町惣作87番地の1 TEL. 0562-92-3161

わあーい給食だ

第
233
号

2019.1.1



もくじ

2-3 新年あいさつ

4-5 特集

「わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」

6 シリーズ食育

7 事業報告

8 献立紹介



給食時間の食育指導 知立市立八ツ田小学校

新年あいさつ

年頭のごあいさつ

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 西川 洋二



あけましておめでとうございます。

本年も当財団の事業につきまして格別のご理解とご支援を賜りますこと、お願い申し上げます。

さて、今年は5月から新元号となり、次の新しい時代の幕開けの年でもあります。こうした特別な年でもありますので、当財団としても学校給食を通して未来を担う子どもたちの健やかな成長のために、さらに頑張らねばと改めて思うところでございます。

設立当初から取り組んできました物資の「安定供給」「食材の安心・安全」に、しっかりと対応していくとともに、「給食の普及啓発」や「食育推進」のための事業により力を入れていきたいと考えております。

愛知県は、全国8位の農業県として地場産物に恵まれており、県内産食材を使用した取扱物資の開発に積極的に取り組むとともに、さらに県内で収穫される作物の農業体験を親子で行うなど、地産地消や県民参加型の食育事業を進めてまいります。

また、昔から継承されてきた習慣や伝統など学校給食を通して子どもたちに伝え継ぐことも必要です。当財団では、昨年末に多くの栄養教諭・学校栄養職員の方々に参加いただいた「郷土料理講習会」につきまして、一層充実してまいります。

学校給食は、県・市町村の教育委員会、学校関係者をはじめ、多くの方々によって支えられ事業が成り立っていますが、そうした方々と連携し、私どもも微力ながら、その責任を果たしていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



新春を迎えて

愛知県知事
大村 秀章



あけましておめでとうございます。

昨年は、2022年度のオープンを目指すジブリパークの基本デザインを発表し、夢の実現に大きく前進した年でした。また、2026年アジア競技大会の開催都市契約を締結し、開催に向けた準備が加速した年でもありました。

そして、2027年度のリニア開業に向け、大交流圏の拠点として、道路ネットワークの充実など、愛知のポテンシャルを一層高めてきた1年でした。

時代は今、グローバル化とデジタル化の大きなうねりの中にあります。そうした変革期においても、愛知は、日本の成長エンジンとして、我が国の発展をリードし続けていく存在でなければなりません。

今年も、次世代自動車や航空宇宙、ロボットを始め、ICTやAIなどのデジタル分野まで、幅広く産業集積を進めるとともに、スタートアップ支援に戦略的に取り組むことで、世界一の産業の革新・創造拠点を目指してまいります。

また、9月に開業する愛知県国際展示場を核とした国際観光都市の実現に取り組むとともに、幅広い分野でグローバル化を進め、愛知のプレゼンスをより一層高めてまいります。

そして、社会インフラの整備、農林水産業の振興、女性の活躍、医療・福祉、教育・人づくり、環境、防災、東三河地域の振興にも力を注いでまいります。

今年は、全国植樹祭やあいちトリエンナーレ、ラグビーワールドカップ、技能五輪全国大会・全国アビリンピック、G20外務大臣会合を開催します。しっかりと準備を進め、大いに盛り上げてまいります。

引き続き、「日本一元気な愛知」の実現に全力で取り組んでまいりますので、県民の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

「みんなで楽しくおいしく食べる」経験

愛知県教育委員会
教育長 平松 直巳



新年、明けましておめでとうございます。

正月三が日、地域によっては大晦日に食べるおせち料理は、もともと収穫物の報告や感謝の意を込め、その土地でとれたものをお供えしたことが始まりのようです。暮らしや食文化が豊かになるに従い、山海の幸を盛り込んだご馳走になり、現在のおせちの原形ができたそうです。

また、主婦を家事から解放するという意味も含め、保存の効く食材が中心になったそうです。家族みんなで楽しくおいしく食べながら正月を祝いたいという願いも感じられます。

さて、昨年5月に農林水産省から公表された食育白書の特集に「共食」が取り上げられていました。20歳以上の大人を対象とした統計をもとにしたものでしたが、子供たちの将来を見通す上で大変興味深いものでした。そのなかで、「家族と一緒に食事をするのが困難な理由」の分析があり、ワーク・ライフ・バランスの推進が重要だと述べられていました。

また、「共食」はバランスのよい食事につながる傾向が見られるとも述べられていました。バランスのよい食事が健康に寄与すると考えれば、「共食」は健康寿命の延長、さらには医療費削減や介護軽減といった現代社会の問題の解決にもつながっていくのではないのでしょうか。

学校給食は、食育の生きた教材と言われています。しかし、最も大切なことは、「みんなで楽しくおいしく食べる」経験ではないのでしょうか。子供たちが日々の学校給食の中で「共食」の良さや楽しさを実感し、さらに実践できる大人へと成長してくれることを心から願っています。

安心・安全はもちろんですが、子供たちがみんなで楽しくおいしく食べられる魅力的なものとなるよう、学校給食に携わる皆様に改めてお願いして年頭のあいさつといたします。

子どもたちの心身を育む食育をめざして

愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会
会長 古林 郁子



新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、本協議会の運営につきましてご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

今年は、平成から次の時代に幕を開けようとしており、生活様式や人の価値観もめまぐるしく変化しているように感じます。「食」も同様で、正しい食生活について様々な情報が氾濫し、問題提議がされています。

その中で、昨年は学校給食摂取基準が改正され、健康の増進、さらには食育の推進を図るために、児童生徒の現状に沿った望ましい栄養量が算出されました。

学校給食を通じて成長期に「食」の知識を学習することは、将来へとつながる「食」の選択能力の土台づくりを成しているといえます。望ましい食習慣は、学力向上や精神状態の維持、スポーツのパフォーマンス向上などにも結びつきます。

栄養教諭として、学校給食を生きた教材とし、体系化した多面的且つ継続的な食に関する指導を追究し、専門性を発揮していくことで、子どもたちの心身の健康に寄与し、未来が明るいものとなるよう今後も努めてまいります。

本年も昨年同様、一層のご支援を賜りますようお願いいたします。

(<http://www.aichi-ek.com/>)



あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

平成30年度あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテストを10月28日(日)に東海学園大学名古屋キャンパスにて、愛知県教育委員会主催、公益財団法人愛知県学校給食会および東海学園大学の共催により開催しました。

このコンテストは、愛知県内の小学5・6年生を対象として地元の食材や郷土料理を取り入れながら、家族で朝ごはんの献立づくりに取り組み、家族の絆を深めることを目的としており、「地元の食材や郷土料理を取り入れた家族の愛を感じる愛であ朝ごはん」をテーマに募集したところ、県内各地から11,877点もの応募がありました。その中から予選審査で通過した10名の児童が本選で調理を行い、最優秀賞・優秀賞をはじめ「あったか家族賞」や「彩りバランス賞」など献立の特徴をとらえた名称の賞について、服部幸應審査委員長はじめ5名の有識者による審査が行われました。

本選に出場した児童たちは、制限時間60分内で数多くの料理を手早く仕上げ、出来栄えや味付け、盛り付けとも甲乙つけがたい優れた作品が出来上がりました。

コンテスト結果

お願い 各校の学校給食関係者の皆様へ!!

この行事の様子は、愛知県学校給食会のHPでもご覧いただけます。
貴校保護者の皆様に、右記のURLもしくはQRコードをお知らせください。
<http://aigaku.org/fukyuu/kousyuu/5-asagohan.html>



最優秀賞

稲沢市立小正小学校 6年 泉田ひなたさん

「愛であ ぎゅう・つめ(牛・詰め)朝ごはん!」

大葉香る焼き肉どん、宝箱きんちゃくのちトマトスープ、三つ葉の和え物
いちじく甘酒スムージー風



受賞の
コメント

去年も最優秀賞をとって、2年連続でうれしい!!



【考えた点・工夫した点】

楽しみながら食べられるメニューを作りたいかったので、宝箱のようなおでんを作りました。おでんが2種類あるので、つまようじに印をつけてわかるようにした。

【家族で話し合ったこと】

家族みんなが好きなトマトをおでんに入れて、最後にスープにすることを話し合いました。

優秀賞

津島市立西小学校 5年 山下 心詩さん

「豆の変身じゅつごはん」

さけわかめMixごはん、肉とれんこんがジューシー! れんこんミニハンバーグ、具材たっぷり豆乳スープ、たまごはカラフルに!? たまごやき

【考えた点・工夫した点】

豆乳スープの具材を大きくし、ミニハンバーグの中に切ったれんこんを入れて、朝から噛み応えのある献立にしました。

【家族で話し合ったこと】

朝からシャキシャキのれんこんで元気になることを話し合いました。

《受賞のコメント》

びっくりしました。やってよかった。来年もがんばりたい。





西尾市立三和小学校 5年 榊原 暢さん

「えがおあふれる朝食」

豆ごはん、うずらの肉巻き、冬がんと汁、わかめあえ

【考えた点・工夫した点】

冬がんと汁は、親戚のおばあちゃんが夏の終わりにたくさんくれて、食欲のない時でも食べたくなるメニューです。

【家族で話し合ったこと】

味のうすい豆ごはん、味の濃いうずら巻きと全体の味のバランスを考えて、全部食べることができるか、などを話し合いました。

《受賞のコメント》

はじめは緊張して、上手にできるか心配だったが、上手に作れ、優秀賞をもらえて、うれしい！



★ 小牧産カラフル賞



小牧市立本庄小学校
5年 飯田小百合さん

「あいちパレットごはん」

★ 愛知産元気賞



あま市立宝小学校
5年 安井 奈央さん

「元気でおいしい朝ごはん」

★ あったか家族賞



知多市立八幡小学校
5年 水谷 圭佑さん

「家族で育てた野菜をいただきます！」

★ 和洋アイデア賞



知多市立八幡小学校
6年 菅原 眞斗さん

「農業系家族(ノ・ケ・カ)の朝ごはん」

★ 彩りバランス賞



常滑市立鬼崎南小学校
5年 田端美和菜さん

「元気いっぱい朝ごはん」

★ 畑の恵み賞



安城市立安城南部小学校
5年 吉川希来里さん

「おばあちゃんの畑の朝ごはん」

★ 根菜たっぷり賞



名古屋市立伊勝小学校
5年 高須 樹さん

「家族3人分のパワーたくさん朝ごはん」



受賞者集合写真

「給食委員の思いを、全校に広げる取組」



名古屋市立大杉小学校
栄養教諭
堀場 雅恵

はじめに

本校の給食委員会では、給食の返却が安全で速やかに進むよう、給食当番の児童を補助する活動をしています。今年度、前期の活動が始まると間もなく、「毎日ご飯がこんなに残っているなんてもったいない。何とかしたいです。」という意見が出てきました。そこで、日々の補助活動以外に、この児童の思いを生かせないかと考え、実践することになりました。

取組内容の決定と実践

給食委員会で話し合いを重ね、①毎回のご飯残量を調べる
②ご飯の働きや残量調査の結果を、全校児童の前で発表する
③ご飯を全部食べられたクラスには、賞状などをあげる、の三つの取組をすることに決定しました。

まず、1か月間ご飯の残量を計測した後、1回当たりの平均残量や、一人が「あとどれだけ食べると完食できるか」を計算しました。結果は、kgやgではなく「1日のご飯の残量はコンビニのおにぎり102個分の重さ」「あと一人二口で完食」といった形で表現することにしました。これは、児童の誰もが重さや量を想像しやすくするためです。

また、月に一度、特にご飯をがんばって食べる日を「完食の日」、その日に全部ご飯を食べられたクラスへ贈る、しゃもじ型の賞状を「パクッと賞」と名付け、制作を始めました。

そして、6月の朝会で、①の活動から分かったご飯の残量や完食のための目安を、クイズをしながら発表したり、ご飯の働きを知らせたりしました。その後、朝会で伝えた内容をポスターにまとめ、掲示しました。

栄養教諭の食に関する指導

一方栄養教諭は、給食委員会の発表によって高まったご飯



への関心や意欲を持続させ、全校での残量を減らす取組に結び付けたいと考えました。そこで、給食時の食に関する指導や「給食だより」の内容に、「ご飯」が登場するテーマを選ぶことにしました。給食時には、食事の挨拶の意味を振り返り、感謝の気持ちから残量を減らすよう働きかけました。また、ご飯が脳や体のエネルギーのもととなる様子を、視覚的に見せる人形を使っての指導もしました。指導中、児童に給食委員会の発表内容を尋ねると、どの学年もほぼ全員がキーワードの「おにぎり102個分」や「一人二口」を記憶しており、給食委員の活動が印象深く児童の心に届いていると感じました。

「給食だより」には、このような給食委員の活動や、名古屋の米飯給食の歴史・人気の給食レシピ紹介などをシリーズで掲載し、保護者にもご飯の魅力や大切さを知らせました。

おわりに

6月以降、毎月の「完食の日」には、多くのクラスがご飯を完食しており、給食委員の熱い思いが全校に広がったことを感じます。「パクッと賞」も好評で、誇らしげに教室に掲示されています。前期給食委員会では、この結果に大変満足し、活動は後期に引き継がれていくことになりました。

また、栄養教諭が給食委員会の活動内容を、食に関する指導に取り入れるという手立ては、児童のご飯に対する気持ちを高めたり知識を広めたりと、残量を減らす取組に有効だったと感じます。今後も、児童から生まれた思いを大切に、児童が豊かな食生活を送ることにつなげていけたらと考えています。



今日は何キロかな？



教室のパクッと賞



活動内容は何にする？



ほら、ご飯がエネルギーになるよ

事業報告

「学校給食教室」を開催しました。

学校給食への理解と食育推進のさらなる発展を目的として、県内小中学校の保護者を対象に、今年度も学校給食教室を11月6日(火)、7日(水)、13日(火)、14日(水)の4日間、愛知県学校給食総合センターで開催しました。

内容は、午前に愛知県教育委員会健康学習室の職員から「学校給食の意義と新たな役割」についての講義と、夏休みに開催された学校食育推進研修会で献立を活用した指導事例として発表された豊川市立国府小学校の栄養教諭の学校給食献立を調理しました。午後からは、「子どもたちの食生活の現状とその課題」と題して管理栄養士による講話を行いました。

参加された計161名の保護者は、学校給食への理解を深めるとともに、食育の重要性を再認識していました。



調理実習

「親子食育体験教室～れんこん掘り体験とれんこん料理を作ろう～」を開催しました。

小学生の親子を対象とした農業体験型の食育教室で、愛知県教育委員会と愛西市教育委員会の後援を得て11月10日(土)にれんこんの産地である愛西市で開催し、県内各地から15組30名の小学生親子が参加しました。

当日は、秋晴れのよい気分で参加者たちは汗をかきながら親子で力を合わせて、たくさんのれんこんを収穫しました。収穫後は、掘りたてのれんこんを使用し、れんこん料理3品を親子で楽しく料理し、匂を味わうことができました。

また、れんこんの生産者の講話により農家の大変さを実感し、感謝の気持ちを高めつつ、れんこんについて学習することで地産地消を促すこともできました。



れんこん掘り

「親子食育体験教室～みかん狩りとみかんを使用した料理を作ろう～」を開催しました。

今年度新たな取組として、愛知県教育委員会の後援を得て、JA蒲郡市の協力のもと小学生の親子を対象とした食育教室を11月17日(土)に開催しました。

参加した13組26名の親子は、みかんの選果場で大きさや甘さ等に選別され箱詰めさせていくみかんの様子を見学した後、青空の下で汗をかきながらみかんの収穫体験を行い、一本の樹からみかんの実を全部収穫する農家の大変さを実感しました。収穫後は、みかんを使用した調理実習を行い、地産地消を推進することができました。

また、JA蒲郡市の職員の方から蒲郡みかんの歴史や種類、生産量などを学ぶことができ、地域ブランドの蒲郡みかんについて知識を高めることができました。



みかん狩り



受賞おめでとうございます !!

平成30年度学校給食文部科学大臣表彰校(愛知県内)
名古屋市立明治小学校

11月29日(木)・30日(金)に兵庫県で開催された「第69回全国学校給食研究協議大会」で学校給食の普及と充実の実施に関して、優秀な成果をあげた学校及び共同調理場に対して学校給食文部科学大臣賞が授与されました。おめでとうございます。



献立紹介



稲沢市立稲沢東小学校
栄養教諭
服部 裕子



献立名

ごはん・牛乳・ぐる煮・かつおのおかか煮
小松菜のおひたし

主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

ぐる煮

鶏もも肉	15g	三温糖	2.5g
だいこん	75g	本みりん	1g
にんじん	10g	うすくちしょうゆ	5g
さといも	30g	和風だしの素	0.3g
厚揚げ	15g	水	13g
こんにゃく	15g		
こんぶ(1cm角)	0.5g		
酒	1g		

調理手順

- ① だいこん、にんじんは厚めのいちょう切り、厚揚げは1.5cm角に切る。こんにゃくはひし形に切る。さといもは一口大に切る。
- ② だいこん、さといも、こんにゃく、厚揚げは下ゆでする。昆布は水でもどしておく。
- ③ 鶏肉をから炒りし、水、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れ、だしの素を入れる。
- ④ こんぶ、三温糖を入れ、さといも、厚揚げを入れる。
- ⑤ うすくちしょうゆ、本みりん、酒を入れて煮込む。

※土佐(高知県)の方言で「ぐる」とは「一緒」とか、集まった仲間のことを表す言葉です。そこからぐる煮となりました。いろいろな材料をだし汁の中でじっくり煮込んでるので、お互いのもつうま味でおいしくなります。

稲沢東部学校給食調理場では、平成28年度から小学校3校分の給食を作っています。調理場は稲沢東小学校の敷地内にあり、2校に配送しています。稲沢市には他に2つの共同調理場と18の単独調理場があります。

稲沢東部調理場では毎月、愛知の食べ物と他県の郷土料理を献立に取り入れています。愛知の食べ物では、「かきまわし」「八杯汁」「十六ささげのごま和え」「鬼まんじゅう」などを紹介しました。他県の郷土料理は、宮崎県のチキン南蛮・まだか漬け、佐賀県のだご汁・魚(ギョ)ロッケ、長崎県のちゃんぽん麺、福井県のソースカツ丼・こっばなますなど紹介しました。他県の郷土料理は、食べたことがないため、出来上がった料理の味が正しいのか不安になることがあります。しょうゆやみそなどの調味料をその地方の物を使い、本来の料理に近い味つけにしています。

他県の料理が出た日の給食時間は、その県のある場所が分かるか、その県に行ったことがあるか、料理の味はどうかなどの話題で盛り上がります。給食を通して、愛知県だけでなく、他県の料理を知り、その県への興味関心を高める機会になればと思っています。



宮崎県郷土料理
(チキン南蛮、まだか漬け)



佐賀県郷土料理(だご汁・魚ロッケ)

VOICE

「福井県のソースカツ丼・こっばなます」

◎他県の郷土料理を知ることができて子どもたちも他県の興味も出ると思うので、良い取り組みだと思いました。

◎おいしかったです。こっばなますは、最初は大根のくせを感じたのですが、慣れてくるとおいしく食べられました。ごちそうさまでした。
(PTA試食会 保護者の声)

献立名	栄養価 kcal	たん白質		脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
		エネルギー	総量							動物性	A	B1	B2			C
		g	g							g	μg	mg	mg			mg
ごはん	251	4.2	0.0	0.6	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0	
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
ぐる煮	99	6.0	2.8	2.4	408	75	32	1.1	0.8	75	0.07	0.06	13	2.5	0.9	
かつおのおかか煮	84	9.0	7.2	3.1	304	52	14	2.4	0.5	12	0.01	0.18	0	0.2	0.8	
小松菜のおひたし	13	1.0	0.0	0.1	176	61	8	1.2	0.2	91	0.05	0.08	14	1.1	0.4	
合計	585	27.0	16.8	14.0	972	418	91	5.3	3.2	258	0.52	0.66	29	4.1	2.3	

(1人分の栄養価)