



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  
237  
号

2020.1.1



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



「正しい食の選択」に関する食育指導  
大府市立大府北中学校

# 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 中島 幸一



あけましておめでとうございます。

本年も、学校給食会の事業につきまして、格別のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

昨年5月に元号が令和となり、初めての新年を迎えました。当財団といたしましても、学校給食のさらなる発展のため、事業の充実強化に努めてまいりたいと、心を新たにしているところであり、当財団の使命であります「給食用物資の安定供給」と「安心・安全の確保」はもとより、「食育推進」のための事業にも積極的に取り組んでまいります。

食育の推進にあつては、昨年8月に新規事業として「学校給食フェア in あいち」を開催し、大きな成果を収めることができました。本年6月には常滑市の愛知県国際展示場で「第15回食育推進全国大会」が開催されますので、当財団も実行委員会の一員として、県産食材や食育推進を県内外に発信し機運の醸成を図ってまいります。

また、県内産食材を使用した取扱物資やアレルギーに配慮した対応物資の開発、栄養教諭・学校栄養職員の活動支援などにあつても、学校現場の要望にお応えできるよう努力を続けてまいります。

今後とも、未来を担う子どもたちの健やかな成長を願い、県・市町村の教育委員会や学校関係者など学校給食に関わる皆様と緊密に連携しながら、財団としての責任をしっかり果たしてまいりたいと考えておりますので、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 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、全国植樹祭やラグビーワールドカップ、愛知県国際展示場「Aichi Sky Expo」のオープンなどを通じ、愛知のプレゼンスを一層高めるとともに、ジブリパークや愛知県新体育館の整備についても取組を進めるなど、「進化する愛知」としての大きな1歩を踏み出した年でした。

世界は、グローバル化やデジタル化の進展などダイナミックに変化しています。愛知県が、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ためには、そうした時代の波を乗り越え、新たな付加価値を生み出していかなければなりません。

今年も、様々な国・地域等と連携し、最先端の技術・サービスを取り込みながら、自動車、航空宇宙、ロボットなどの産業集積を加速するとともに、スタートアップを起爆剤にイノベーションを創出していくことで、「国際イノベーション都市」への飛躍を目指してまいります。

また、リニア開業を見据えた社会インフラの整備、農林水産業の振興、教育、女性の活躍、医療・福祉、環境、雇用、多文化共生、防災・交通安全、東三河地域の振興など、県民の皆様の生活と社会福祉の向上にも力を注ぎ、SDGsが目指す「誰一人取り残さない」社会を実現してまいります。

今年も、愛知県で、ロボカップアジアパシフィック大会・ワールドロボットサミット、あいち技能五輪・全国アビリンピック、世界ラリー選手権などが予定されています。万全の準備を整え、国内外に愛知の魅力をPRしてまいります。

こうした取組を通じ、「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。



## 大きな節目となる一年

## 子どもたちの人生を支える食育をめざして

愛知県教育委員会  
教育長 長谷川 洋



愛知県栄養教諭研究協議会  
会長 小田 敦子



新年、あけましておめでとうございます。

令和となって初めて迎えるお正月です。新たな時代の幕開けであり、大きな節目となる1年になると思います。

今年は東京オリンピック・パラリンピックイヤーです。スポーツの力と日本の素晴らしさを世界に発信する素晴らしい機会となることを願わずにはられません。

スポーツの力と日本の素晴らしさと言えば、昨年のラグビーワールドカップは記憶に新しいところです。日本代表は、昨年240日もの合宿を行ったそうです。その間の食事では、成人男性のほぼ2倍の、1日5,000～6,000kcalの摂取が必要とされ、朝昼夜ともにピュッフェ形式だったそうです。好きな物を好きなだけ食べられますが、食事の基本は「栄養フルコース型」で、主食・主菜・野菜・果物・乳製品を満たすように考えて食べることが求められたそうです。感動的な試合の裏側には考えて食べる力も必要だったのでしょう。

食事とスポーツや健康の関係が様々な場面でクローズアップされています。「食」に対する意識が高まっている現在、学校での食育の必要性は誰もが認めるところでしょう。その要が、食育の生きた教材となる学校給食です。

4月からは、新しい時代に求められる資質・能力の育成を目指した新学習指導要領が、小学校において全面实施されます。総則の記述には食育の一層の推進と学校教育全体を通しての組織的な取組の必要性が述べられています。その要となる学校給食への期待が高まることは言うまでもありません。

学校給食に携わる皆様には、安心・安全はもちろんですが、食に関わる資質・能力の育成を支える魅力的な学校給食となるよう、改めてお願いして年頭のあいさつといたします。

あけましておめでとうございます。

昨年は元号が変わり、新たな時代が幕を開けました。また、ラグビーワールドカップなど、様々なスポーツイベントが日本で開催され、盛り上がりを見せました。今年はいよいよ東京オリンピックが開かれます。

近年の日本選手躍進の背景の一つに、スポーツ栄養の普及があります。スポーツ栄養というと特別な印象を受けますが、まず重要とされているのは、「三食きちんと食べる」「好き嫌いをしない」など、基本的な望ましい食習慣です。

トップアスリートによって証明されている食習慣の重要性ですが、スポーツにいそしむ子らはもちろん、全ての子どもたちにとって大切なことは明らかです。先の読めない変化の激しい社会と言われますが、子どもたちにはそれぞれ計り知れない可能性があります。基本的な望ましい食習慣はその人生を支える強力な柱になるはずです。

私たち栄養教諭は、学校の食育の中核としての役割を担っています。この4月から、小学校において、新学習指導要領が全面实施となります。新たな教科の導入もあり、学校の日課は充実とともに、緊密さを増すことが予測されます。その中で、子どもたちの未来を見据え、学校給食を生きた教材とし、教職員と連携して学校生活の様々な場面で手立てを工夫し、食育の一層の推進に努めてまいります。

本年もご支援を賜りますようお願い申し上げます。

(<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

令和元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11月17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います。「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11,455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、服部幸應審査委員長はじめ5名の有識者により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>



あま市立甚目寺西小学校 5年 松浦 心幹さん

### 「地元の愛でチャージごはん」

お手軽炊きこみごはん、まかずにかんたんだし卵、シャッキリスッキリれんこん酢、スパイシーきゅうり、元気豆乳汁、やる気アップヨーグルト

#### 【考えた点・工夫した点】

学校のじゅぎょうで習った色や栄養のバランスを考えながら作りました。

あまい、からい、すっぱいなどいろいろな味の入ったメニューを考えました。

#### 【家族で話し合ったこと】

1品に1つは特産物を入れ、地産地消について考えました。

おいしい食材をつくってくれた地元の方々や畑で野菜や手作りジャムを作ってくれた家族に感しゃです。



受賞のコメント

びっくりしています。本選出場が決まってから、週一ペースで練習してきました。献立は、社会科で習った地元の食材を活用して考えました。



西尾市立三和小学校 6年 榎原 暢さん

### 「元気モリモリ朝ごはん」

たきこみごはん、レンコンハンバーグ、ゴマみそ汁、バナナきなこヨーグルト

#### 【考えた点・工夫した点】

愛知の食材をたくさん使って、元気の出るバランスの良い朝食にしました。

#### 【家族で話し合ったこと】

塩分が多くなりがちの朝食メニューを工夫することによって、減塩メニューになるようにしました。

#### 《受賞のコメント》

昨年度も出場させてもらい、今回は緊張しないか?とと思っていましたが、結構緊張しました。ただ、スムーズにできたので、よかったです。



小牧市立本庄小学校 6年 飯田小百合さん

**「幸せ朝ご飯」**

黄飯(きいほん)、かぼちゃハンバーグ、冷汁、ピクル酢、げんこつ

**【考えた点・工夫した点】**

愛知の食材や郷土料理などを調べました。三河地方の黄飯や小牧の名古屋コーチン、岡崎の酢、犬山にあるげんこつ飴、愛知県でたくさんとれるシソなどをアレンジして作りました。食欲の無い朝でも食べられるさっぱりした冷汁、ピクル酢を長芋で食感も良くしました。げんこつ飴は名古屋の小倉トーストからヒントを得てあんこで作りました。

**【家族で話し合ったこと】**

おばあちゃんの料理を食べてとても幸せになるような、ほっこりとした朝ご飯をどういうふうに愛知の食材を工夫しておいしくできるかを話し合いました。食べた人が幸せになるような朝ご飯を作る工夫を家族で話し合いました。

**《受賞のコメント》**

愛知には、たくさんの食材があって、なんでもできることが分かりました。



稲沢市立小正小学校 5年 大下 愛珠さん

**「朝からもりもり、さらさら、  
元気いっぱい朝ごはん」**



東浦町立石浜西小学校 5年 兼松 和叶さん

**「時短でラクラク！  
缶詰と朝スープ生活」**



稲沢市立小正小学校 5年 玉井 希明さん

**「愛知の海と畑をいただきます！」**



西尾市立三和小学校 6年 杉本 美姫さん

**「夏野菜たっぷり元気もりもり朝ご飯」**



春日井市立岩成台西小学校 5年 富田 結加さん

**「朝から元気ネバネバギブアップ」**



武豊町立富貴小学校 6年 山下 杏奈さん

**「『知多リアーン』な朝ごはん」**



知多市立八幡小学校 5年 菅原 愛未さん

**「知多の花が咲きました」**

# 「生涯にわたり健康で豊かな生活を送るために 食事を大切にする子どもの育成を目指して」



豊橋市立吉田方小学校  
栄養教諭  
鈴木 菜穂



## はじめに

本校は、892名の児童が在籍する大規模校です。給食は、共同調理場から配食されており、給食を楽しみにし、完食するクラスが多くあります。一方で、嫌いなものは残したり、食べられる児童だけがたくさん食べたりしている様子も見られます。バランスのよい食事をとり、生涯にわたり健康で豊かな生活を送るためには、自分の生活と向き合い、食に関する正しい知識をもつとともに食事を選択する力を身につけることが大切だと考え、実践を行いました。

## 自分の生活と向き合う『げんきっカード』の取組

健康な体づくりをするためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要であると考え、毎月1週間、食事・運動・睡眠について自らの生活を振り返る取組(以下『げんきっカード』)を全校で行っています。食事については、朝・昼・夕の食事において、赤・黄・緑の食べ物がそろっているかを確認します。「緑が少ないからもっと食べたい」「3色そろえたい」など自分の課題に気づき目標を決める様子が見られました。

## 食に関する知識と選択する力の育成

『げんきっカード』の取組を通して、児童は「3色はそろっていた方がよい」と感じています。しかし、なぜそろった方がいいのかへの理解や3色分けの定着度には、大きな差が見られました。また、3色分けが定着していないことで、5大栄養素の働きの理解につまずく様子もありました。そこで、本校の健康キャラクター「食べるんジャー」を活用し、食事が自分の健康に関わっていることをイメージさせながら、3色の栄養の主な働きの確認を行いました。「赤・黄・緑は得意な仕事が違う

から3色そろえるといいね」「野菜を少ししか食べないと、パワーが弱くなる。量や種類も大切だね」などの声が聞かれました。そこで3年生では、野菜カードを10g程度の量に切り分け、お皿に見立てたホワイトボードにのせながら一日に食べるとよい野菜の量を考えました。

給食委員会では、毎日の給食を分類する掲示物を作成し、繰り返し確認ができるようにしました。

## 食に関わる人の思いにふれる機会の設定

栄養について学習する中で、「栄養があるから食べられるようになりたいがどうしても苦手である」と葛藤する姿が見られました。「食べられるようになりたい」という意欲の手助けになるよう、3年生で、酪農家・牛乳製乳業者・食肉加工業者・野菜農家の方へのインタビューと、給食ができるまでの学習を行いました。子どもたちは食事に関わる人々の工夫や苦勞、食べ物には命があること、自分たちに向けられた「おいしく食べて健康でいてほしい」という願いに気づいたことで、健康のためにバランスよく食べようという意欲が高まりました。

## おわりに

今回紹介した取組は、学級担任からのはたらきかけによって生まれたものばかりです。大規模校で食育を進めていくためには、先生方の協力が不可欠です。子どもたちがどのような課題をもち、どのような力を伸ばしていきたいかを学級担任と共通理解しながら、学校全体で継続して行うことのできる食育活動を考えていきたいと思えます。



3色分けの学習



食レンジャー



製乳業者のお話



野菜の量を考える

## 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19日(火)～22日(金)の4日間、愛知県学校給食総合センターで開催しました。

午前に愛知県教育委員会保健体育課の職員から「学校給食の意義と新たな役割」についての講義と、安城市立明和小学校栄養教諭の給食献立を調理しました。保護者からは、「家庭で普段使わない食材や子どもの苦手な食材をうまく使用し、おいしく味付されていて、家でも作ってみます。」などの感想をいただきました。

午後からは、「子どもたちの食生活の現状とその課題」と題して栄養教諭による講話を行い、参加された保護者からは、「学校給食を生きた教材として子どもたちに食に関する指導をしていただき感謝しています。」など学校での食育の取組から学校給食への理解と食育の重要性を再認識していただきました。



調理実習

### 「親子食育体験教室～ウインナー作りと八丁味噌の工場見学～」を開催しました。

小学生の親子を対象とした体験型の食育教室で、愛知県教育委員会の後援を得て、県内在住の小学生親子13組26名が12月7日(土)ウインナー作りと八丁味噌の工場見学に行きました。

ウインナー作りでは、三河産の豚肉“秀麗豚”を使用し、親子で腸詰をしたあと、茹でたてのウインナーを試食していただき、地場産物を使用した製造現場での体験を通して、地産地消に関心をもっていただきました。

午後からは、愛知の伝統調味料である八丁味噌について学ぶため、カクキュー八丁味噌の郷へ行き、ガイドさんのわかりやすい説明で、八丁味噌の歴史や伝統的な味噌づくりについて学んでいただきました。参加者には、地域独自の食文化に関心をもっていただけたようでした。



ウインナー作り

## 事業案内

### 親子料理講習会 ～魚について学ぼう～

生徒児童が実際に魚に触れ、さばくという体験を通して魚料理に興味や関心を持ったり、県内で漁獲される魚について学ぶことで、漁業について理解を深めながら食物に対する感謝の心を養うことを目的として、親子料理講習会を開催します。

- 開催日/令和2年3月7日(土) 10:00～14:00
- 会場/愛知県学校給食総合センター(公益財団法人愛知県学校給食会)
- 対象者/愛知県内在住の小学4年生から中学3年生までの親子18組(36名)
- 参加費/無料。ただし、会場までの交通費は参加者負担。
- 内容/調理実習(魚のさばきかた講習、魚を使った調理)・試食・講義など



### 受賞おめでとうございます!!

令和元年度学校給食文部科学大臣表彰校(愛知県内)  
碧南市立鷺塚小学校

11月7日(木)・8日(金)に岡山県で開催された「第70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



名古屋市立日比津小学校  
栄養教諭  
吉田 光雄



**献立名** ごはん・牛乳  
とり肉のから揚げ手羽先風味・おひたし  
台湾ラーメン風ピリ辛スープ

## 主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

### <とり肉のから揚げ手羽先風味>

鶏肉(たつた揚げ用)	25g × 2個		
しょうが	0.2g	黒こしょう	0.03g
にんにく	0.2g	砂糖	0.3g
塩	0.1g	しょうゆ	2g
こしょう	0.01g	酒	1.5g
酒	1g	みりん	1.5g
でん粉	5g	(水)	1g
油	6g	白ごま(粒)	0.5g

### <台湾ラーメン風ピリ辛スープ>

豚肉(ミンチ)	15g	中華スープの素	1g
中華そば	7g	しょうゆ	3g
にら	5g	信州みそ	3g
ねぎ	5g	酒	0.5g
にんにく	0.2g	トウバンジャン	0.3g
こしょう	0.01g	(水)	90~100g

### 調理手順

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉は①・塩・こしょう・酒をあわせて中にしばらくつける。
- ③ ②にでん粉をまぶし、油で揚げる。(160~170℃を保持)
- ④ 水・黒こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立てる。
- ⑤ ③に④・白ごまをからめ1人2個とする。

### 調理手順

- ① にはら2cmくらいに切る。
- ② ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ みそは微温湯で溶く。
- ④ 中華そばは固めにゆで流水でさらし、水切りする。
- ⑤ にんにく・ねぎ・豚肉の順にこしょうをふりながらいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・③・しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華そば・にらを加え煮る。

名古屋市では、平成30年度から「なごやめし」を給食向けにアレンジした献立を組み合わせる「だいすき!なごや♡めし」の日を設けています。この取組は、子どもたちへ名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めることをねらいとしています。

なごやめしとして広く知られている「ひつまぶし」「きしめん」「どて煮」「みそカツ」「天むす」「ういろう」などを取り入れています、どれも大変好評です。

今回紹介する献立は、6年家庭科の「一食分の献立を工夫する」ことを目標とした学習の中で、子どもたちが考え、実際に給食として実施した献立です。「だいすき!なごや♡めし」の日の取組の成果もあり、なごやめしを取り入れた献立を考える子どもが多くいました。

とり肉のから揚げ手羽先風味は、とり肉のから揚げにこしょうを効かせたしょうゆだれをからめ、白ごまをまぶした献立です。程よいこしょうの辛さとごまの香りが後を引くおいしさの献立となりました。台湾ラーメン風ピリ辛スープは、台湾ラーメンを汁ものにアレンジした献立です。豚ひき肉、中華そば、にらを具材に、にんにくの香りを生かして食欲をそそるスープに仕上げました。

## VOICE

献立を考えた理由として、子どもたちからは「地元の料理をみんなに知ってもらいたいから」や「おひたしに愛知県でとれる野菜を使えば地産地消になるから」などの発言があり、地元への愛着も深まっているようです。

献立名	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質		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
		総量 g	動物性 g							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
ごはん	287	4.9	0.0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
とり肉のから揚げ手羽先風味	186	8.6	8.3	13.3	171	9	14	0.4	0.8	20	0.05	0.08	2	0.0	0.5
おひたし	23	1.8	0.4	0.2	278	41	21	0.6	0.2	131	0.05	0.07	19	1.6	0.7
台湾ラーメン風ピリ辛スープ	69	4.8	3.1	1.8	462	12	13	0.4	0.3	22	0.14	0.06	3	0.6	1.3
合計	703	26.9	18.6	23.8	996	293	87	2.0	3.2	251	0.67	0.55	26	2.6	2.7

(1人分の栄養価)