



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

第  
246  
号

2022.5.1

# わあーい給食だ



もくじ

- 2-3 特集 文部科学大臣学校給食  
表彰校の取組紹介
- 4 令和4年度事業計画
- 5 新規取扱物資の紹介
- 6 令和4年度行事予定
- 7 シリーズ食育
- 8 献立紹介



給食試食会  
一宮市立黒田小学校

## 食べる楽しさ大切さが分かる明倫っ子

～望ましい食習慣の定着を目指した食に関する指導の工夫～



〈米の栽培〉



〈トマトを使った調理実習〉

### 1 はじめに

本校には校地内に田や畑があり、明倫小学校学校支援ボランティアの協力を得て、栽培活動を行っています。また、学校給食センターやみかん畑が隣接しています。こうした児童を取り巻く環境を生かし、食を通して人と交流をしたり、栽培や調理活動を行ったり、地域の産物や食文化に触れたりすることにより、栽培の苦労や収穫の喜び、食べる楽しさを体験できる機会を多くもちたいと考えました。併せて、望ましい食習慣の定着を目指し、食に関する指導を充実させていくことにしました。

### 2 実践内容

校訓「夢・汗・心」に則り、食育で目指す児童の姿を「健康な体づくりを目指し、主体的によりよい食習慣を実践できる子（夢）、食に関する体験活動に取り組み、友達、家族、地域と関わり合うことができる子（汗）、食事のマナーを身に付け、食に関わる人々や自然の恵みに感謝して、皆と楽しく食べることができる子（心）」として、学校全体で食に関する指導に取り組みました。

#### (1) 地域・家庭と連携した取組【夢・汗】

##### ア 栽培活動を通じた体験学習

ボランティアの方から、学習支援として野菜や米の栽培方法などを教えていただきながら、校内の畑や田を利用して栽培活動を行いました。その一部として取り組んだ総合的な学習の時間「トマト博士になろう（3年生）」の実践内容は、次のとおりです。

東海市は、カゴメ株式会社創業の地であるという歴史的背景をきっかけに、「東海市トマトで健康づくり条例」を制定し、

その事業の一環として、3年生に一人一株のトマトの苗が提供されています。そのトマトの苗を育てながら、トマトや野菜についての知識を広げたり、体験学習をしたりすることを通して、野菜に親しむことをねらいとしました。

また、課題解決学習では、本やインターネットを活用してトマトの歴史や種類、栄養、トマト料理等を調べ、新聞としてまとめました。令和元年度の学校公開日には、収穫したトマトを使って調理実習を行い、自分たちで作ったトマト料理を保護者に振る舞いました。令和2年度は、調理実習は中止し、家庭でトマト料理を作り、その内容をワークシートにまとめました。

#### イ 食文化の体験学習（令和2年度中止）



〈おこしもの作り〉

食文化の体験として、毎年、学校支援ボランティアの協力を得て、2年生はおこしもの作り、5年生は自分たちで栽培

したもち米で餅つきを行いました。2年生のおこしもの作りは、あらかじめボランティアの方が準備しておいた生地を使い、型を使っておこしものを作る方法を教えてもらいながら作りしました。昔から伝えられてきた郷土のお菓子を知る機会になりました。

## (2) 地場産物の活用と児童の関心を高める取組【汗・心】

### ア 東海市もぐもぐ食育デー

東海市の給食は、東海市や知多半島、愛知県で採れる食材をできるだけ活用しています。特に毎月19日を「東海市もぐもぐ食育デー」として、地場産物を活用した献立で給食を提供しています。

その内容に合わせて放送資料を作成し、給食の時間での校内放送で、使用している地場産物を紹介しました。また、学級掲示用に「もぐもぐ食育通信」を作成し、写真や農家の方のコメントを載せるなど、生産者の苦労や願いを知らせるようにしました。また、保健・給食委員会では、毎月の活動として、もぐもぐ食育デーの給食の感想を書き、食育掲示板に貼ったり、明倫調理場の調理員に渡したりしました。

### イ 収穫体験交流給食



〈収穫体験交流給食〉

ペア活動で実施したみかん狩りで収穫した中から、給食として食べたいみかんを児童が選び、そのみかんを保健・給食委員会の児童が明倫調理場へ届けました。その翌日を交流給食日とし、明倫調理場では、給食でみかんを提供するため、洗浄・消毒を行い、通常の給食と一緒に明倫小学校へ届けました。令和元年度は、みかんの栽培に関わるみかん農家の方、農協の方、市役所農政課の方を招き、児童は東海市のみかんの栽培について話を聞き、自分たちが収穫したみかんを農家の方たちと一緒に食べました。児童にとって、みかんのことや地域のことを知る機会になりました。

## (3) 食に関する指導や児童会活動【心・夢】

### ア 給食の時間の食に関する指導

栄養教諭は食に関する指導の全体計画を基に、毎月巡回指導計画を立て、月に1回、各学級で、月ごとのテーマに沿った10分間の食に関する指導を行いました。また、地場産物を使った献立のときは、各教室を巡回し、実物を見せながら食材の説明をしたり、校内放送で紹介したりしました。

### イ 特別活動での食に関する指導

特別活動での食に関する指導は、学級担任と栄養教諭がテ

ーム・ティーチングで行いました。学習プリントには、授業の内容を振り返り、給食時間や家庭などで実践する内容を記入できるようにし、さらに、保護者のコメント記入欄を設け、実践した様子を確認できるようにしました。



〈3年「どんな食べ方がよいか考えよう」〉

### ウ 保健・給食委員会の活動や集会の実施

保健・給食委員会は、健康と食事に関する日常的な活動や、広報活動を行っています。委員会児童の思いを生かして取組を工夫し、全校児童に健康や給食に対して意識が高められるように、キャンペーン活動や集会活動を行いました。



〈給食感謝の会〉

## 3 成果と課題

令和2年10月に2～5年生、令和3年6月に3～6年生を対象に実施した「食生活アンケート」の結果を比較すると、「給食の時間がとても楽しみ」と答えた児童は47.3%から57.9%、「食事のマナーにいつも気を付けている」と答えた児童は47.3%から58.6%、「好き嫌いせず、栄養バランスを考えていつも食事をとっている」と答えた児童は41.9%から49.6%と改善が見られました。一方で、「野菜料理を進んで食べる」と答えた児童は55.8%から53.4%と減少し、食の指導で取り組んできた野菜に親しむための実践は、野菜料理を食べる意欲にはつながりませんでした。今後は、野菜のよさや働きを理解し、野菜を食べる習慣が身に付くように、家庭生活でも実践に移せるような取組を研究していきます。

(文責 栄養教諭 堀端 千鶴)

令和4年度の事業計画についてご案内します。

## I 学校給食用物資の安定供給に関する事業

### 1 学校給食用物資の供給

主食をはじめ副食の材料を、安全・安心な学校給食用物資として全ての学校等に同一価格で供給するなど、今後も安定供給に努めていきます。

### 2 学校給食用物資の研究開発

外部有識者（校長、栄養教諭等、市町村職員等関係者）を委員とする「物資供給事業委員会」において、ご意見等をいただきながら地産地消の推進に向けた取組や食物アレルギー対応物資の拡充など魅力ある学校給食を目指していきます。



〈愛知のツイストパン〉

## II 学校給食用物資の安全確保と衛生管理に関する事業

### 1 学校給食用物資の検査

当財団が取扱っている物資は安全管理の徹底を図るため、仕入ごとに自主検査を実施していきます。また、「検査事業委員会」において外部の有識者の意見等をいただきながら、より適正な検査業務を実施していきます。

### 2 食品衛生管理支援

食品衛生管理の啓発を図るため、栄養教諭等を対象とした「食品検査技術講習会」の開催や、学校給食現場からの各種問い合わせや相談に応じ、衛生管理業務の支援を行います。



〈食品検査技術講習会〉

## III 学校給食の普及啓発と食育の推進に関する事業

### 1 普及啓発事業

愛知県教育委員会をはじめ、愛知県栄養教諭研究協議会や愛知県栄養士会等の学校給食関係団体と協力して学校給食における普及啓発事業を展開します。また、校長、栄養教諭、県教委職員を委員とする「普及啓発事業委員会」を開催し、事業を適正かつ円滑に遂行していきます。

### 2 食育推進支援事業

地産地消の推進と地場産物の知識を高めるため、栄養教諭等や県内の小中学生親子を対象とした事業等を実施し、学校給食献立の充実や食育活動の推進と支援を行います。



〈学校給食料理講習会〉

## 新取扱物資の紹介 (公財) 愛知県学校給食会 一般物資

学校給食会では、主食である米飯、パン、めんの基本物資のほか冷凍食品を中心とした副食の物資、揚げ物調理に必要な植物油、しょうゆやソースといった調味料等、幅広い種類の一般物資を学校や給食センターにお届けしています。

取扱物資については、毎年学校給食現場の皆様(物資供給事業委員会)のご意見などいただきながら、以下の観点を踏まえて選定しています。昭和49年当時51品目であったものが、令和4年現在182品目になっています。

- ・長期に渡り、安定して供給ができる
- ・ unnecessaryな食品添加物を使用していない
- ・アレルギー物質を考慮する
- ・地場産物を利用する

令和4年度は、次の3品目を新たに取り扱いすることにしましたので、紹介させていただきます。

### 【愛知県産赤しそふりかけ】

赤しそはシソ科・シソ属の一年草で、日本では縄文時代には自生していたとされています。シソ属は多くの品種があり、赤しそは全草が濃い赤紫色をしたものを指します。強い殺菌作用、抗酸化作用があり、葉に多く含まれるロズマリン酸はボルフェノール的一种でアレルギー症状を緩和する効果があるといわれています。また、愛知県では2018年に出荷量全国1位(農林水産省地域特産野菜生産状況)になるなど、多く収穫されています。

当財団の赤しそふりかけは、愛知県産の赤しそを粉末状にし、ごはんのお供やサラダの調味料としてご活用いただけます。0.8g、200gの2規格を用意しています。



〈赤しそふりかけ 0.8g×40包〉



〈赤しそふりかけ 200g〉

### 【ぶりの竜田揚げ】

ぶりは成長するごとに呼び名が変化していく「出世魚」として有名です。縁起のよい魚とされ、お祝いなどのおめでたい席での食事によく出されます。ぶりは1年を通して安定して提供でき、良質なたんぱく質に加えて疲労回復効果が期待できるタウリンやビタミンB1、B2、E、Dなどが豊富に含まれています。

当財団のぶりの竜田揚げは、国産のぶりを醤油で味付けし、おろし生姜の風味を加え、でんぷん粉を付けてシンプルな製品に仕上げてあります。40g・50gの2規格を用意しています。



〈ぶり竜田揚げ 40g・50g〉

### 【ちくわの磯辺揚げ】

ちくわは、室町時代の書物に現れているなど、歴史がかなり古い日本の伝統食材です。また、栄養価も高く、戦後の食糧難には、肉の代用品として選ばれるほどでした。原料は魚のすり身のため、比較的脂質は少なく、高タンパク質な食品でもあります。ちくわは、そのままは料理の材料としても、また、おでん、てんぷら、炒め物等、さまざまな料理の材料として手軽に活用できます。

当財団のちくわの磯辺揚げは、愛知県産のおおさを混ぜた衣を半筒のちくわにつけて仕上げました。衣がついた油処理済みの冷凍食品ですので、ちくわ1本ずつに衣を付けて調理するのに比べ、調理時間の短縮、揚げ油の低減になっています。23gの1規格を用意しています。



〈ちくわの磯辺揚げ 23g〉

昨年度、一般物資の取扱い上位3品目は①「さば銀紙焼き」②「いわし梅煮」③「レバー入り白ごまつくね」でした。今回選定した新規取扱物資の3品目についても、当財団としても自信をもってお薦めする物資です。ぜひ、皆様にご利用いただき、取扱い上位入りの物資となるようよろしくお願いいたします。

(文責 学校給食会物資課)

## 令和4年度 学校給食会行事予定

開催日	行事名	場所	対象者	主催・共催
6月18日・19日	食育推進全国大会への出展	Aichi Sky Expo (愛知県国際展示場)	食育関係者	農林水産省 愛知県 第17回食育推進全国大会 愛知県実行委員会
7月25日	学校給食衛生管理等研修会	ウィルあいち	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月8日	学校食育推進研修会	ウィルあいち	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月予定	パン製造技術講習会	中部パン技術センター	栄養教諭等	パン協 県給食会
10月上旬	学校給食教室	県学校給食総合センター	保護者	県給食会
10月23日	朝ごはんコンテスト	東海学園大学 名古屋キャンパス	小学生(小学部) 5・6年生	県教育委員会 県給食会
未定	栄養士会スキルアップ研修会	未定	栄養教諭等	(公財)愛知県栄養士会 県給食会
11月上旬	親子食育体験教室	未定	小学生と保護者	県給食会
12月予定	学校給食料理講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭等	県給食会
1月予定	食品検査技術講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭等	県給食会
1月18日	愛知県学校給食研究大会	ウインクあいち	学校給食関係者	県教育委員会 県給食会
3月上旬	親子パン作り体験教室	中部パン技術センター	県内親子	パン協 県給食会
3月中旬	料理講習会	県学校給食総合センター	小学4年～中学生 と保護者	県給食会

(注) 日程については予定です。

コロナウイルス感染拡大防止のため、行事の中止や縮小する場合がありますので、各会の開催案内等によりご確認ください。

- 県教育委員会 = 愛知県教育委員会
- 県給食会 = 公益財団法人愛知県学校給食会
- パン協 = 一般社団法人愛知県学校給食パン米飯協会



<http://www.aigaku.org>

## 健康に生きる子どもの育成



安城市立丈山小学校  
栄養教諭  
山本 勝彦

## はじめに

本校は、児童数715名が在籍し共同調理場方式の給食を実施している小学校です。安城市では児童と教職員にタブレット端末が支給されています。授業でスライドを表示したり、集会ではタブレットのウェブ会議機能を使用したりすることが可能です。また、児童は資料を検索したり、写真を撮ったりと、様々な場面で活用しています。

## 食に関する指導

児童に給食について関心をもってもらえるように、1年生の1学期に「きゅうしょくのひみつ」と題し、給食ができるまでの様子を紹介しました。タブレット端末をテレビに接続し、写真などを表示しながら、授業を進めました。学校から比較的近い場所に調理場があるため、調理場の建物は知っている児童は少なく、写真で紹介される様子を興味をもって聞いている姿が見られました。また、調理場で使っているスパテラを用意し、自分の身長や顔の大きさと比べる場面では、非常に盛り上がりました。最後に調理員からのメッセージとして「給食を残さず食べてくれるとうれしい。」と伝え、授業を終わりました。



〈授業風景「きゅうしょくのひみつ」〉

2学期には、「やさいをたべよう」のテーマで、指導を行いました。初めに、その日の給食に使われている野菜をクイズ形式で紹介し興味をもてるようにしました。



〈授業風景「やさいをたべよう」〉

続いて実施した紙芝居「みんななかよし」では、夕食で食べ残した野菜が夢に出てきて、残さず食べてくれるように



訴えかける内容の話をしました。児童からは、「もったいない。」「野菜がかわいそう。」などの声が聞かれました。最後に、苦手な野菜が出たとき、どのような工夫をして食べているかを発表してもらいました。「がまんして食べる。」「栄養があると思って食べる。」のほか、「好きだと思って食べる。」といった意見も聞かれました。振り返りでは、「これからは苦手な物も残さず食べる。」という書き込みも多く、給食時間にクラスを訪問すると「今日も全部食べたよ。」と報告してくれる児童がいました。



〈紙芝居(みんななかよし)〉

## 委員会での活動

本校では委員会活動を「チーム」と称して活動しています。「もりもり給食チーム」では、残菜を減らすために、すごろくを用いて取り組みをしました。初めに給食を残すとどのような影響があるかを寸劇にし、全校に放送しました。その後、クラスで「残さず食べた」「食器をきれいに片づけた」などの目標を達成するごとに、すごろくの駒をすすめ、ゴールしたクラスには寸劇の続きが見られるようにしました。児童は、寸劇のシナリオ作りや撮影などにタブレット端末をうまく活用していました。全校で、楽しみながら取り組むことができました。



〈給食風景〉

## おわりに

1年生で学んだことを継続するため、2年生・3年生を対象に、食品の三色食品群による分類をする授業も行っています。食に関する指導は、指導した直後は効果が見られても、定着させるのが難しい場合が多くあります。子どもたちが健康に生活できるように、継続して指導に取り組んでいきたいと思えます。

# 献立紹介



名古屋市立中根小学校  
栄養教諭  
今井 真里

**献立名** ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・  
カレースープきしめん・ういろう



## 主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

### 〈名古屋風手巻き〉

えびの天ぷら	3個	砂糖	7g
油	5g	みそ	10g
豚肉(ミンチ)	20g	でん粉	1g
にんじん	5g	(水)	10g
たまねぎ	15g	のり(6枚入り)	1袋

### 調理手順

- ① えびの天ぷらは油で揚げ1人3個とする。
- ② にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ③ みそは微温湯で溶く。
- ④ 豚肉をいため、あぶらが出たら、にんじん・たまねぎを炒める。
- ⑤ 砂糖・③を加えさらにいためる。
- ⑥ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。
- ⑦ 児童がのりにごはんと①または⑥を巻く。

### 〈カレースープきしめん〉

鶏肉	10g	こしょう	0.01g
油揚げ	3g	カレー粉	0.2g
きしめん	7g	コンソメスープの素	0.7g
キャベツ	10g	うす口しょうゆ	2g
ほうれんそう	5g	でん粉	0.2g
塩	0.3g	(水)	90~100g

### 調理手順

- ① キャベツは細切りにする。
- ② ほうれんそうは2cmくらいに切り、ゆでて流水でさまし、水切りをする。
- ③ 油揚げは細切りにし、ゆでて油めきをする。
- ④ きしめんは3つに折り、ゆでて流水でさらし、水切りをする。
- ⑤ 湯の中に鶏肉・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カレー粉・油揚げ・キャベツを入れ煮る。
- ⑥ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加える。
- ⑦ 最後にきしめん・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。

名古屋市では、食文化に対する関心を高めることにより、名古屋、愛知に対する愛着を深める目的で、愛知県の特産物、身近な郷土料理、なごやめしなどの献立を学校給食に取り上げています。その中でも特に、平成30年度から「だいすき!なごや♡めし」の日を設け、「なごやめし」を給食用にアレンジした献立を、組み合わせ提供しています。

「名古屋風手巻き・カレースープきしめん・ういろう」の他に、豆みそで作った甘辛いみそだれをかけた「みそカツ」、ひつまぶしをアレンジした「うなぎまぶし」、手羽先をアレンジした「名古屋コーチンから揚げ手羽先あじ」などがあります。

今回紹介した献立の「名古屋風手巻き」は、焼きのりに

ごはんをのせ、えびの天ぷら、肉みそを巻いて食べます。名古屋名物の「天むす」をアレンジしました。肉みそには、「豆みそ」を使っています。自分で巻いて食べる楽しみもあり、子どもたちに大変好評でした。

## VOICE

献立実施日に、各学級に「だいすき!なごや♡めし」や献立について、イラスト入りのポスターを配布しました。児童に興味・関心をもってもらえるように、手書きのイラストを使用し、豆みそやういろうの説明を載せました。

献立名	栄養価 エネルギー 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
		総量 g	動物性 g							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
		g	g							μg	mg	mg	mg		
ごはん	251	4.3	0.0	0.6	1	4	16	0.6	1.0	0	0.31	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
名古屋風手巻き	214	11.0	9.6	10.6	704	46	36	2.0	1.0	108	0.22	0.21	7	2.3	1.8
カレースープきしめん	57	3.5	2.6	1.6	487	18	13	0.4	0.3	20	0.03	0.03	6	0.6	1.2
ういろう	62	0.4	0.0	0.2	6	1	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
合計	722	26.0	19.0	20.8	1282	296	86	3.0	3.2	206	0.64	0.58	15	3.4	3.2

(1人分の栄養価)