



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  
250  
号

2023.5.1



もくじ

- 1-2 特集 文部科学大臣学校給食表彰校の取組紹介
- 3 愛知の小麦
- 4 令和5年度事業計画
- 5 令和5年度行事予定
- 6 シリーズ食育
- 7 献立紹介



「いただきます！」  
名古屋市立大野木小学校

### 主体的な食を通して、よりよく生きようとする児童の育成 ～「知る食育」「考える食育」の体系的な指導を通して～

#### 1 はじめに

##### (1) 学校の概要

名古屋市立熊の前小学校は、隣接する2つの小学校の過大化を解消するため、平成20年に開校した、比較的新しい学校です。名古屋市南東部にある緑区の東端に位置し、豊明市や東郷町に隣接しています。

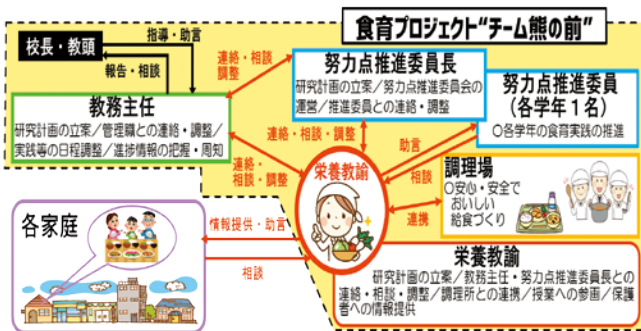
令和4年度4月時点での児童数は755名。27学級(特支3学級)の、比較的規模の大きい学校です。

##### (2) 児童の実態と目指す姿

食育実践前の児童は、「叱られるからマナーを守る」「先生に言われるから嫌いで野菜を食べる」など、給食に対して受動的でした。そこで、「自分がそうあるべきと考えるからマナーを守る」「栄養を知り、自分にとって必要だと思うから食べる」という、食に対して主体的な姿を目指したいと考えました。そのためには、食についての知識と、それを基に考える経験が必要であると考え、目指す児童像を次のように設定しました。

食についての知識を基に、自分のよりよい食について考える「食に主体的な子」

#### 2 校内体制の整備



【食育プロジェクト「チーム熊の前」イメージ図】

本校では、令和2年度から、食育を研究テーマとし、学校全体で食育に取り組んできました。全校で取組を推進していく上では、教職員一人一人の役割や関係性を明確にすることが不可欠です。そこで、校内に食育推進プロジェクト「チーム熊の前」を立ち上げ、教職員全員が自分の役割を自覚し、主体的に食育の推進に取り組むことができるようにしました。

その中核となる栄養教諭は、専門性を生かし、全体計画の立案はもちろん、各学年の授業実践にも関わるほか、調理場との連絡調整、保護者への情報発信も積極的に行いました。努力点推進委員長(研究主任)は、各学年との連絡調整が主な役割で、会議や提出書類等を取りまとめ、円滑に食育が推進できるように目配りをしていました。また、教務主任は、理論構築、管理職と

の連携、各学年の進捗状況の把握・周知などを担いました。以上のような役割分担の下、食育推進プロジェクト「チーム熊の前」は始動しました。

#### 3 学習内容の体系化

##### (1) 「知る」食育と「考える」食育

本校では、食育を「知る」食育と「考える」食育とに分類して、体系的な指導を行っています。自分のよりよい食について考えるためには、その材料となる食に関する「知識」が不可欠と考えるからです。令和4年度の各学年のテーマと、それに伴う「知る」食育、「考える」食育の内容をまとめると、下のようになります。(「食に関する指導の手引き—第二次改訂版—」(H.31)の「食育の観点」6項目を参考に策定)

学年	「知る」食育	「考える」食育
1	配膳・献立・マナーの基礎的な知識／箸の持ち方	好きな献立とその理由／適切なマナー
2	野菜の名前と特徴	給食に様々な野菜が使われる理由／適切な食べ方
3	給食に使われる食品と3つの働き	自分の食事のよりよいとり方
4	郷土料理・豆みその魅力	郷土料理と自分の生活との関わり
5	日本の食文化(和食・行事食)	日本の食文化の良さ／文化を大切にする方法
6	食品の栄養素／給食献立のたて方	栄養バランス・食べやすさ・嗜好を意識した給食献立
特支	正しい身支度の方法／食事のマナー	正しい身支度・食事のマナーが大切な理由

【各学年の「知る」食育と「考える」食育】

#### 4 特色あふれる内容と教材

本校の食育の魅力は、独自の内容や教材にあると自負しています。ここでは、3つを取り上げます。

##### (1) ベジタブルバトル (2年)

2年生では、日常実践として「ベジタブルバトル(通称:ベジバト)」に取り組んでいます。ベジバトは、食品成分表を基に野菜ごとの「攻撃力」を数値化した全48種類の「野菜カード」を使って、「イベントカード」に現れた敵を倒すという熊の前小オリジナルカードゲームです。児童は、ゲームを楽しみながら、自然に野菜の栄養について学ぶことができるという、秀逸な教材です。



【ベジバトの「野菜カード(左)」と「イベントカード(右)」】

【ベジバトに取り組む児童の様子】

## (2) 豆みそ作り (4年)

地域の特産品である豆みそについて学ぶ4年生では、福井県のみそ蔵から講師をお招きし、豆みその仕込みを体験しました。仕込んだみそは、全校児童がいつでも観察できるように展示してあります。また、ホームページでも発酵の様子を随時伝えています。



【豆みその発酵の様子を伝えるホームページの画像】



【出前授業の様子】

## (3) 独自献立作成 (6年)

6年生では、食育学習の集大成として、独自献立作り「熊の前給食グランプリ」を行っています。まず、給食の献立を考える際の5つのポイント「栄養のバランス」「味のバランス」「食べやすさ」「いろいろ」「安全面」について学習しました。その後、上記5つのポイントを全てクリアするような献立を、6年生4学級で、グループごとに考えました。

学級でプレゼン大会を行い、相互評価や栄養教諭による評価によって、学級代表献立を決定。その後、全児童、保護者、教職員による投票が行われ、グランプリに輝いた献立が、実際に提供されるという取組です。令和4年度のグランプリ献立は、6年2組が考案した「牛乳・大乱闘トリカツブラザーズ!おいCうれCけんちん汁」でした。楽しいネーミングも、熊の前小独自献立の「文化」になっています。

## 5 その他の特色ある実践

その他にも、本校には、児童が楽しく食について学ぶことができる様々な取組があります。概要のみ、紹介します。〔給Tube〕

給食マナーに関する事柄、調理場の仕事の様子などを録画・編集し、「給Tube」と名付けて全校に配信しています。



【給 Tube のキャプション画面】

## 〔食育ソング (6年)〕

栄養教諭と音楽専科教諭が協力し、6年生の音楽の学習として食育ソングを作りました。

## 〔オリジナルランチョンマット作り〕

配膳時の皿の正しい配置を身に付けるために、子どもたち一人一人がオリジナルランチョンマットを製作しました。

## 6 保護者との連携と情報発信

食育を効果的に推進するためには、家庭との連携・協力が不可欠です。熊の前小学校では、栄養教諭を中心に、保護者へ積極的な情報発信をしています。

### 〔保護者へのお便り〕

毎月発行の給食だよりだけでなく、食育だより「給食満喫」を月2回程度発行しています。

### 〔学校ホームページ〕

「食育コーナー」を設け、前出の「豆みそ」の発酵過程や、日々の給食に対する児童や教職員の感想を綴った「クマスタグラム」、「給食レシピ紹介」などを掲載しています。

### 〔食育相談所〕

年に2度の個人懇談会期間中、昇降口ホールに、栄養教諭が常駐する特設ブース「食育相談所」を設置し、保護者の相談に答えるという取組を行っています。

### 〔家庭教育セミナー・給食試食会〕

令和4年度は、栄養教諭が講師・話し手となり、9月に給食試食会を、11月に家庭教育セミナーを開催しました。

## 7 おわりに

年度末に、児童の具体的な変容を見取ったところ、様々な成長が見られることが分かりました。

例えば、野菜が嫌いだった2年生の児童は、野菜の働きについて学習したことで、苦手な野菜を一口は食べるようになりました。牛乳が苦手だった3年生の児童は、食品の3つの働きを学んだことで、「牛乳は飲めなくても、家で同じ働きのヨーグルトを食べよう」と考えるようになりました。

保護者へのアンケートでも、6割以上が「子どもの食への意識が変わった」と回答しており、食育の実践を通して、児童の「食を改善する意識」は高まっています。今後も、児童の食生活に生きる食育を目指し、取組を進めていきます。

(文責 教務主任 徳岡憲紀)

# 愛知の小麦

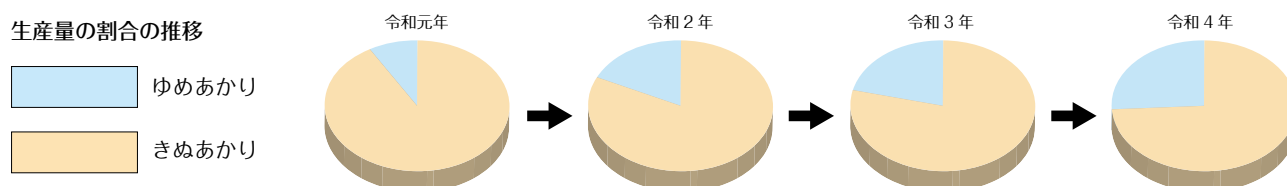
愛知県の小麦生産量は全国第4位で、主として「きぬあかり」、「ゆめあかり」の2品種が生産されています。このうち、「ゆめあかり」は県農業総合試験場により、硬質小麦として開発され、令和元年から本格的に生産が始まりました。以降の生産量は以下のとおりとなっています。

愛知県の小麦粉生産量の推移

(単位：トン)

品 種	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
ゆめあかり	2,455	4,901	5,255	7,026
きぬあかり	26,546	22,362	19,546	20,115
合 計	29,001	27,263	24,801	27,141

生産量の割合の推移



(出典：愛知県経済農業協同組合連合会)

## 小麦の品種と特性

小麦は、たんぱく質の含有量の多寡により、その粘り気に変異が生じる特性を有し、その特性に応じて適性用途が定まっています。たんぱく質含有量が多く、粘り気の強い硬質小麦は、パン、中華めん（ラーメン）、ソフトスパゲティ式めんに適性がある一方で、軟質小麦は、うどん、きしめん向きとされています。

「ゆめあかり」と「きぬあかり」の特性及び適性用途

品 種	特 性			適性用途
	硬質・軟質の別	たんぱく質含有量	粘り気	
ゆめあかり	硬質	12.5%～14.0%	強	パン、ソフトスパゲティ式めん、中華めん（ラーメン）
きぬあかり	軟質	9～10%	中	白玉うどん、きしめん

※「外国産小麦」はたんぱく質含有量が多く「硬質」に分類されます。

## 給食会が使用する小麦

ゆめあかりの生産が本格的に始まる前は、給食会が提供するパン、ソフトスパゲティ式めん、中華めん（ラーメン）については、「きぬあかり（軟質）」と「外国産小麦（硬質）」の組み合わせでしたが、順次、「外国産小麦（硬質）」を同じ硬質の「ゆめあかり」へと切り替えを進めてきました。

品名	硬質		軟質
	ゆめあかり	外国産小麦	きぬあかり
パン（※）	50%	50%	—
ソフトスパゲティ式めん	50%	50%	—
中華めん（ラーメン）	50%	—	50%
白玉うどん、きしめん	—	—	100%

※パンのうち「愛知のツイストパン」は「ゆめあかり（硬質）」を100%使用

今後、小麦の生産量などを踏まえて、順次、「外国産小麦」から「ゆめあかり」へと切り替えを進め、県産割合を高めていきたいと考えています。

小麦が「パン」や「めん」となり、各学校に届くまでの過程については、次回以降順次ご紹介させていただく予定です。

## 令和5年度 公益財団法人愛知県学校給食会の事業計画

令和5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（県教育委員会職員、市町村職員関係者、校長、栄養教諭）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＞  
（愛知県産小麦 100%使用）

### 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、外部有識者（県教育委員会職員、市町村職員関係者、校長、栄養教諭）を委員とする「検査事業委員会」において、ご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。

※今年度の検査技術講習会は、8月3日（木）に行います。



＜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

愛知県教育委員会等と連携し、学校給食関係の講習会や研修会など学校給食に関する普及啓発事業を展開します。

また、外部有識者（県教育委員会職員、市町村職員関係者、校長、栄養教諭）を委員とする「普及啓発事業委員会」において、ご意見等をいただきながら、事業を適正かつ円滑に遂行していきます。

#### 2. 食育推進事業等の支援

学校給食関係団体等が実施する学校給食の充実向上及び食育の推進に関する事業への助成金の交付や、食育教材の貸出、食育イラスト素材集の貸付など、食育指導の支援を行います。

※行事予定は次頁参照



＜愛知県学校給食研究大会の様子＞

## 令和5年度 公益財団法人愛知県学校給食会の行事予定

開催日	行事名	場所	対象者	主催・共催
7月中旬	学校給食用パン品質調査会	県学校給食総合センター	パン委託加工工場	県給食会
7月下旬	学校給食用物資委託加工工場衛生状況等調査	委託加工工場	全委託加工工場	県給食会
7月24日	学校給食衛生管理等研修会	愛三文化会館	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月3日	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
8月23日	学校給食物資展示会 (栄養協研究大会)	愛三文化会館	栄養教諭等	県給食会 愛学流
8月25日	学校食育推進研修会	愛三文化会館	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月下旬	学校給食用物資委託加工工場衛生講習会	県学校給食総合センター	委託加工工場	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22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
1月19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	学校給食用パン品質調査会	県学校給食総合センター	パン委託加工工場	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

(注) 日程については予定です。

- 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
- 愛学流=県学校給食物資流通組合



<http://www.aigaku.org>

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

～野菜たっぷり定食型朝ごはんを食べよう～



みよし市立北中学校  
栄養教諭  
近藤 貴子



## はじめに

本校は、531名の生徒が在籍している中学校です。毎日の給食の食べ残しはほとんどありません。しかし、食生活アンケートの結果から朝ごはんの内容で野菜を意識して食べている生徒の割合が低く、遅くまでスマホ等を使用していて、起きるのが遅く食べる時間がなかったという生徒が目立ちました。

そこで、食育の柱として毎月の食育の日に「ヘルスアップチェック」を学校全体で実践することにしました。

## 実践内容

### ヘルスアップチェック

毎月19日に全校で「ヘルスアップチェック」を実施しています。寝た時刻・起きた時刻による睡眠時間・朝ごはんの内容をチェックし、その後コメントやワンポイントアドバイスなどの朱書きをして家庭に返すようにしました。朝食バランスを「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳・乳製品」「果物」の6つに分けて、各20点で120点満点としました。点数化することにより評価しやすくし、自分の食生活を振り返り、改善すべきところを考える機会にするためです。

### 家族のための朝ごはん作り

長期休業中に家庭科の宿題とし、基本としている6つにおかずを揃えるメニュー作りから始まり、材料、調理方法、完成した朝ごはんの写真、調理の振り返り、家族の食べた感想などを記入させています。

### 家庭科教諭とのTT授業

食領域の分野でだしの取り方の学習をしました。昆布だし、干しいたけのだし、かつおぶしのだしの取り方を説明し、実際にかつおぶしのだしの取り方のデモンストレーションをしました。

### 先生の朝ごはん紹介

食育の日にお昼の放送で「先生方の朝ごはん紹介」を実施しています。内容は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「乳・乳製品」「果物」を食べたかどうか、そして、いつも心がけていることは何か、ユーモアたっぷりの放送内容です。

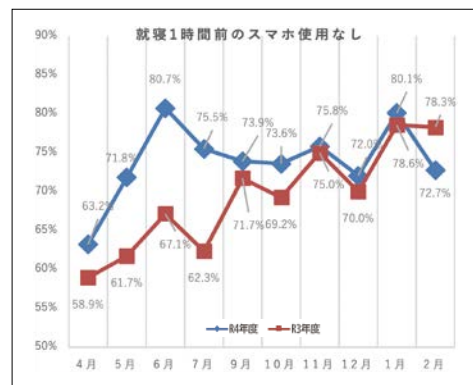
## おわりに

この一年間を通して「食に関する指導の全体計画」「食に関する指導の年間計画」に沿い、あらゆる場面で多面的に進めることでその成果を「食育賞」として2月の全校集会で表彰しました。

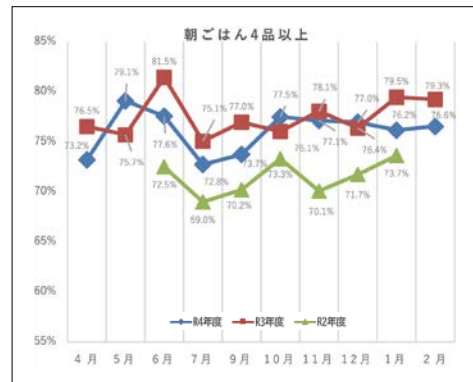
賞品は、地元の農家で収穫された「葉付き大根」です。今年は、120本の大根をラッピングしました。教職員も表彰対象です。この取り組みを軸としての実践を積み重ねていくことが生徒自身の「食育力」に繋がりました。

この実践結果をリーフレットにまとめ、家庭と中学校校区に配付しました。今後も継続していくことで生徒・教職員を食事からサポートしていきます。

## 実践結果



<就寝時間1時間前スマホ利用なし>



<朝ごはん4品以上・三年間の推移>



<ヘルスアップチェックまとめリーフレット>

# 献立紹介



一宮市立丹陽南小学校  
栄養教諭  
前田 美香

**献立名** ごはん・牛乳・とり肉のせん茶揚げ  
切干しだいこんのごま酢和え  
138かきたま汁・デコボン



## 主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

### 〈とり肉のせん茶揚げ〉

とり肉50g	1枚		
<b>【下味】</b>		<b>【衣】</b>	
おろししょうが 0.3g		でんぷん 6g	
おろしにんにく 0.1g		米粉 1.5g	
しょうゆ 4g		食べるお茶 1g	
酒 1g		揚げ油 5g	

### 調理手順

- ① とり肉に調味料で下味をつける。
- ② 衣の材料を混ぜ、①に衣をつける。
- ③ ②を油で揚げる。

### 〈切干しだいこんのごま酢和え〉

切干しだいこん 6g		<b>【和え用調味料】</b>	
きゅうり 10g		しょうゆ 2.5g	
乾燥ちりめんじゃこ 0.8g		酢 1.5g	
		砂糖 0.8g	
		ごま油 0.5g	

### 調理手順

- ① 切干しだいこんは戻し、下ゆでしたあと冷却する。
- ② きゅうりは薄切りにしてゆで、冷却する。
- ③ 乾燥ちりめんじゃこは乾煎りし、冷ます。
- ④ 和え用調味料を合わせておく。
- ⑤ ①②と④をよく混ぜ合わせ、最後に③を混ぜて出来上がり。

一宮市では、学校給食で和食に親んでもらおうと、「まごわやさしい献立」、「だしを味わう日」、「旬を味わう日」、「正しいはしづかいの日」の4つのねらいをもった献立を毎月提供しています。昨年度から、それぞれのねらいについて動画を作成し、市内の全学校に配信して、各学校での食に関する指導に役立てています。今回紹介した「とり肉のせん茶揚げ」は、新茶の季節に合わせて提供した献立で子どもたちが大好きなとり肉のから揚げに、せん茶を混ぜ込んで揚げました。調理の最中から、お茶の良い香りがしてきます。衣にはでんぷんだけでなく、米粉を混ぜて使い、サクッと揚がるように工夫をしています。

また、一宮市は、冬になると滋賀県の伊吹山からの風「伊吹おろし」が吹きます。昔からこの風を利用した、切干しだいこん作りが盛んな地域です。

一般的な切干しだいこんより、太くて歯ごたえがあるのが特徴です。

給食では煮物だけでなく、和え物やサラダにして積極的に切干しだいこんの料理を実施し、子どもたちに郷土の食材を伝えています。



〈一宮の卵・切干し大根〉

## VOICE

「138かきたま汁」は<sup>いちのみや</sup>138の語呂合わせで、一宮市産の卵やはくさいを使ったかきたま汁です。市内には養鶏場があり、卵が有名です。子どもたちは、給食の具だくさんの汁物が大好きですが、他にもこの一宮市の卵を使った138井の具なども好評です。

(栄養価、1人分の材料)

献立名	栄養価	たん白質		脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量	
		エネルギー	総量							A	B1	B2	C			
			kcal													g
ごはん	250	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	
とり肉のせん茶揚げ	181	8.9	8.3	12.1	263	10	16	0.6	0.8	31	0.05	0.10	5	0.5	0.6	
切干しだいこんのごま酢和え	32	1.5	0.6	0.5	193	41	16	0.3	0.2	3	0.02	0.01	3	1.4	0.5	
138かきたま汁	68	6.5	5.0	3.2	297	52	15	1.2	0.5	136	0.05	0.14	5	0.9	0.7	
デコボン	26	0.4	0.0	0.1	0	5	5	0.1	0.1	15	0.05	0.02	24	0.3	0.0	
合計	695	28.3	20.7	24.3	837	338	89	2.8	3.3	265	0.56	0.61	39	3.4	2.0	