

# 学校給食会だより



平成25年3月1日（公財）福島県学校給食会 福島市松川町字平館 16-2 024-567-4711

ホームページにも掲載されております。 <http://www.fgk.or.jp/>

メールアドレス [Kawamoto@fgk.or.jp](mailto:Kawamoto@fgk.or.jp)

3月は小・中学校の卒業式です。

卒業式は、いつの時も思い出深く、別れがたく涙をいっぱい流しても笑顔で新しい一歩を踏み出して行くことと思います。

間もなく東日本大震災から2年目を迎えるようとしております。

学校給食では、食材の放射性物質検査を実施し、より安全な食材を選定の上で、提供されています。

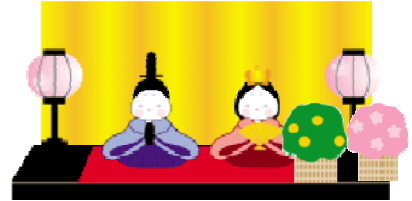
子どもたちもおいしい給食を毎日心待ちにしていることでしょう。

2月、3月、当会の貸出用のバイキング、テーブルマナーなどの食器類も、たくさん申し込みをいただいております。

お料理を前にした子どもたちの楽しい様子が目に浮かびます。

この1年間、本当にお世話になりました。平成25年度も安全・安心な食材の提供とともに、新しい食育指導教材等もたくさん取り揃える予定で準備をしております。

皆様方のお役に立てるよう進めてまいりますので、ご活用いただきますようお願いいたします。



## 思い起こす “絆”

2月8日、東日本大震災と原発事故に苦しむ福島県を応援しようと、世界各国から多くの県人が福島に集い、「在外県人会サミット」が開催されました。

報道記事に「米国・南加県人会」の文字を見つけ、福島県学校給食会は南加県人会から多額の寄附を受けて設立されたことを思い出しました。

福島県は昭和28年に大冷害に見舞われ、食糧難から給食数が急増し学校給食事業は資金難に陥りました。その時、南加県人会からの支援を元手に「財団法人福島県学校給食会」が設立され本格的な学校給食がスタートしました。

あれから60年、不幸にして起きた県政最大の危機に、はるばる応援に駆けつけていただいた“ふるさとを思う心”に感激し、一目お会いして当事の御礼と今日の学校給食会の姿をご報告しなければと思い、紙本正光・典子会長ご夫妻をホテルにお尋ねしました。

訪問の趣旨をお話し、御礼を申し上げますと、ご夫妻は突然の訪問に驚かれ、帰国したら県会のみなさんに今日のことを話すと大変喜ばれました。

短い時間でしたが、時空を超えた、福島県人の強い絆を思い起こしたひとときでした。

(常務理事 五十嵐孝雄)



左から、五十嵐常務理事、紙本ご夫婦、斎藤主任



## ② 幼稚園児による給食センター見学

### 食の大切さを学んだよ

—常豊幼稚園・学校給食センターを見学—

常豊幼稚園で6月18日(月)、学校給食センターを見学しました。1,000人分もの給食の調理過程を見学した園児17人。「あんなに大きなへらでかき混ぜるんだね」「野菜がいっぱいね」とどきどき声を上げていました。

その後、鈴木百代栄養教諭によるお話があり、みんなが食べる給食がどのようにできているかや朝ごはんの大切さなどを楽しく学びました。調理員さんが愛情込めてつくる給食。「これからは残しませ〜ん」とみんなで誓いました。



調理作業を見たあと、朝ごはんの大切さについて、栄養教諭が話をしました。食が進まなかった園児も、見学後は、意欲的に食べるようになり、残食が減少しました。

## (2) 『朝食摂取について見直そう』週間運動をとおして

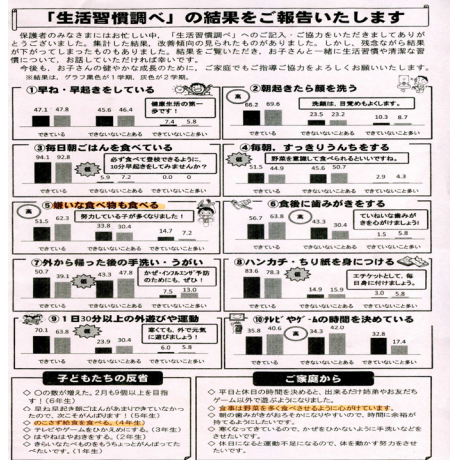
各学校において、児童の朝食摂取と基本的生活習慣を身につけるために『生活習慣調べ』を行った。

家庭では、積極的に児童の取組みに協力してもらって、習慣化が図れるようにシートを工夫した。

調査項目は

- ・早ね、早起き、洗顔 ・食後の歯磨き
- ・朝食摂取状況 ・排便、衛生週間の有無 等について、2回の期間中に児童にとりくんでもらい、その結果を家庭に知らせていく。

ねらい・・保護者と児童が一緒に取り組むことで、子どもにやる気を、保護者には関心と意識向上を。



## (3) 各種だよりによる食育推進

### (ア) 町広報紙による啓蒙

町広報担当者が、児童の給食の様子やセンターでの作業状況等を取材し、掲載していただいた。

とくに、6月号では、食育推進月間にちなみ、学校給食についての特集となったことで、多くの町民への情報発信になった。

主な記事

- ・タイムスケジュールによる調理の様子
- ・安全生の確認—食材の放射線検査結果について—
- ・学校給食の役割
  - ◎ 学校給食の目標
- ・学校給食センターがめざすもの
  - ・学校給食の充実
  - ・食育の推進

6月は「食育推進月間」です

特集 安心・安全！ 学校給食

おいしい給食は元気の源

子どもたちの食育の大切さ、給食の役割、安全衛生の確保、食育の推進など、学校給食の魅力を伝える記事です。

## (イ) 各学校での食育関係だよりの発行食育学習の終了後

学習の様子や児童がまとめたこと、保護者の感想や励ましの言葉などを掲載して作成。各家庭に配布し、食の学習の広がりや家庭、地域への発信に努めた。



今年度も、学校で行った『食に関する指導』や給食の様子、食に関する情報などについてこの『給食だより』を通じて発信していきたいと考えています。ご家庭で、食について話し合ったり意識したりする機会を通してご覧いただきたいと思います。また、取り上げたい食の話題や食育などの感想も募集しています。どうぞよろしくお願いいたします。

「たべるの大さき」～1年生食育授業～

5月2日(水)、専任教員の鈴木百代先生が実施し、1年生の食育授業「たべるの大さき」の授業を行いました。ブランチボックスに入っている野菜やくだもの並べるゲームをしたあと、赤・青・緑の食べ物が体にとても大切な働きをしていることを学習しました。野菜もたくさん取れるように、1日3食のはんを好き嫌いなくもりもり食べてほしいですね! (『食育だより』に登場した食べ物は、裏にあります!)



**「朝ごはんについて見直そう」**

朝ごはんは、元気よく一日をスタートするために欠かせないものです。朝ごはんを食べた、と本音が伝わり生活リズムの中で生きていくことにつながります。『朝ごはん』が、おうちの元気な朝ごはんをもっと広げて、笑顔で食卓できるようにしましょう!

**朝ごはんが大切なわけ**

朝ごはんを食べないと、脳の活動に必要なブドウ糖が足りなくなると、やる気や集中力が元気になくなり、疲れた状態に集中できなくなってしまうのです。

体温をアップ! 体温は低くなるので、たんぱかり、脳や体は体の状態になります。朝ごはんを食べると、朝の活動が元気に活動できるようにします。

朝食を摂って、排便をうながします! 朝起きると、腸が動き始めます。朝ごはんを食べると、腸の働きが元気に活動できるようにします。

元気! いただきます! 毎日OK!

☆11月5日(月)～9日(金)に、朝ごはんを食べたかを記録する「朝ごはん調査」をします。

**レシピで作り置き! 簡単みそ汁を作ってみよう**

水菜とわかめ・油揚げのレンジおでんスープ

【材料】(1人分)  
 水菜...100g  
 油揚げ...1枚  
 だし...100cc  
 味噌...大さじ1/2

【作り方】  
 ①水菜と油揚げをレンジで加熱する。  
 ②だしと味噌を加えて煮る。

焼きみそ汁

【材料】(6人分) 水菜3束、油揚げ3枚、味噌大さじ1/2、だし大さじ1/2、醤油大さじ1/2

【作り方】  
 ①水菜と油揚げをレンジで加熱する。  
 ②だしと味噌を加えて煮る。

おお知らせ  
 11月のお弁当の日  
 ◇11月28日(水)…収穫祭  
 収穫祭では、学校で収穫したお米を使って「カレーもち」「おにぎり」を作っていただきます。食の大切さを学び、みんなでおいしくいただきます!

いろいろなところから、繰り返しの啓発をしています。

(ウ) 給食だよりでの発信  
 今年度は朝食関係記事を中心に、繰り返し掲載した。(合計8回)  
 朝食内容の充実の大切さを伝えるために、朝食で食べたものと栄養価のちがいに、グラフを使ってわかりやすくした。  
 また、新聞記事から、『寝る子は脳もよく育つ』  
 福島民報 24年9月18日付けなどを引用して、十分な睡眠の大切さについて知らせた。  
 合わせて、身近にある季節の野菜をたっぷり使ったみそ汁を食べることで、栄養バランスがよくなることを伝えてごはんを主食にした朝食の大切さを伝えた。

『給食だより』 No. 5 (朝ごはん特集) 瑞町学校給食センター

平成24年7月5日  
 No. 5 (朝ごはん特集) 瑞町学校給食センター

**なぜ、「ごはん、みそ汁、おかず」がいいの?**

朝ごはんが大切なことは、みなさん知っていますね。では、朝ごはんには、どんな朝ごはんがいいのか、栄養価から考えてみましょう。

右のグラフは、朝食で摂りたい栄養素を100として、食べたものがどれくらいの割合を表したものです。

①「ごはん・ふりかけ」では、エネルギーが1/3、たんぱく質が1/5しかとれません。これでは、脳も体も十分に働くことができませんね。

②「ごはん・ふりかけ・白菜のみそ汁」では、エネルギーは70%、たんぱく質は40%しかとれていません。

③「ごはん・ふりかけ・白菜のみそ汁」+焼き魚、おひたし、牛乳にすると、栄養のバランスがとれた朝食になります。

主食に「ごはんがよい」  
 脳のエネルギー源は、ブドウ糖(炭水化物が分解されてできる成分)ごはんは主食なので、ゆっくり分解されて長持ちする→お昼まで持つ

(4) 各学校での健康教育での食育  
 児童が、おはしの持ち方や正しいマナーについて、身につけることができるようにするために、確認シートを活用して学級担任や食育推進コーディネーターを中心に取り組んだ。取り組みでは、家庭で保護者に関わってもらえるようにシートを工夫した。

4年男子の感想  
 最初はそんなにできなかったけど、練習すればできるんだなあと思いました。

いつもおはしの持ち方は、きちんとすることを私なりに気をつけていました。でも時々目が届かない時もありました。こういうチェックがあると、私たち家族もとても勉強になりました。

[おはしの持ち方の取組みみシート]

正しくは使えていましたか?チェックをお願いします。  
使えていなかったお子さんは、すぐきなマナーを身につけるために、はしの持ち方の練習をしましょう!  
練習が終わったら、練習簿にチェックをお願いします。  
学校でも、食事マナー強化週間(1~7日)として正しくはしの持ち方を指導しています。

11/1(木)	練習	11/2(金)	練習	11/3(土)	練習	11/4(日)	練習
はしの持ち方		はしの持ち方		はしの持ち方		はしの持ち方	
11/5(月)	練習	11/6(火)	練習	11/7(水)	練習	お家の方の判定 お子さんは 正しくはしが 使える まだ練習が必要	
はしの持ち方		はしの持ち方		はしの持ち方			

**正しくはしが使える人、使えるようになった人**  
よくがんばりましたね!これからもすぐきなマナーで食事をしてください。  
**まだ練習が必要の人**  
すぐきなマナーを身につけるまで、もう少しです!  
あきらめずにお家でもがんばろう!



**みなさんのかんそう**

---



---



---



---

**おうちの人から**

---



---



---



---

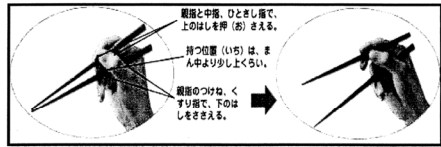


[家庭で取り組むにあたっての配布資料]

**おはしの持ち方チェック表**

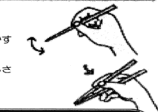
食事時、「もつとぎょうぎよく食べなさい」と、書かれたことはないですか? そんな横、「ちょっとくらい、いいかな」といって口を閉じておぼろげに、練習して、ごらんね、おぼろげに「ちょっとくらい」が聞き取れると、自分の悪い習慣になってしまふ。大人になっても、みっともない食べ方をしたらどうだろう。食べ方をすれば、その人の家での食生活、と書かれるくらい、食べるときのマナーは大切なことなんです。  
**食べるときのマナーの最善は、二回に食べる人のために必要な練習をさせることです。** さよがしい、周りの人の食事をまじいものにしてしまいます。どんなふうにもよくないのか、自分の最善のマナーを後で選んでみよう。  
食生活は、みなさんが最善のマナーを持って、写も大人になってからも、すぐきな食べ方をしたいと思っ

【正しいはしの持ち方】 (引用文献: Yahoo きつ)



【はし使いの練習法】

1. はしは、鉛筆の持ち方と同じ、まず1本を持って、正平に動かす練習をしよう。
2. その形のまま、お箸のはしを、親指とひとし指の指の間にさしこんで、箸の間にのせるようにして持つ。
3. 下のしを動かさずに、上のしを動かしてみよう。



【おはしの持ち方チェック表のやり方】

1. お家の人に、自分のマナーについてチェックしてもらいましょう。  
☆ はしを正しく使えていたら「○」  
☆ まだまだ練習が必要ならば「△」を書いてもらいましょう。  
☆ はしの持ち方の練習をしたら、練習簿の「らんに「○」を書きましよう。
2. 7日に、正しくはしが持てているか、お家の人に判定してもらいましょう。
3. おはしの持ち方チェック表を1週間行っておて、練習やこれから食をつけることを書きましよう。
4. お家の人からもコメントを書いてもらいましょう。

(5) 給食試食会、PTA 活動などでの食育  
本年度は、試食会の回数 21 回 延べ試食者数 248 名だった。

試食会時には、アンケート調査をお願いして、園児、児童の食事の様子や家庭での食事でお気づきのことなどを記入してもらった。参加者は、アンケート用紙に記入することで、改めて園児や児童の食事での問題点に気づくことができたようで、感想にはさまざまなことが書かれていた。

児童の食事の様子を見た感想 (1 年生)

- ・ 当番活動をしっかりやっていて感心した。
- ・ 自分の子どもがキビキビと仕事できていることに驚いた。
- ・ 家庭ではあまり食べていない野菜サラダなどを、おかわりしていて驚いた。
- ・ よくかまずに、魚などを口にたくさん入れてしまうので、飲み込めなくなるのでかみ方をじょうずにさせたい。

保護者が園児の活動や食事の様子を実際に見ることで、子どもの成長や問題点について考えるきっかけになったと思われる。

**給食試食会・給食講話**

\*\*\* おいしかったですか? \*\*\*



交流会後、引き続き、給食試食会が行われました。申し込まれた方は、お孫さんとともに給食を食べました。

最後に、埴町給食センターの栄養教諭鈴木百代先生から、「食とおして健康を」と題して、給食講話がありました。講話の概要を紹介します。

『まごわやさしい』で健康な生活を

今、好き嫌いが多く偏った栄養摂取や肥満、そしてお箸の持ち方ができない子供が増えています。食のアンケートより、夜遅くまで起きていて、朝ごはんを食べない子どももいます。食べることは生きること。是非、健康な生活を送るために、「ま(まめ)ご(ごま)わ(わかめ)や(やさ)い(い)さ(さかな)し(しいたけ)い(いも)」食事に心がけ、おしいちゃん、おばあちゃんの食に関する知識や経験を孫に伝えてください。

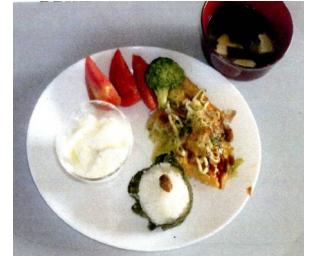




(6) 県主催事業「わたしが作る朝ごはんコンテスト」への参加

夏季休業前に各小学校から児童にコンテストへの参加呼びかけを行ったところ、89名の参加があり県に提出した。

審査の結果、見事最優秀賞と下学年の部で優秀賞に輝いた。受賞した本人はもちろん、他の児童についても朝食摂取と調理についての関心が高まり、次年度の出品に向けての意欲につながった。



(7) 町文化祭への食育コーナー展示

各小中学校の食育推進コーディネーター（全員養護教諭）とともに、朝食摂取関係の掲示資料を作成して展示し、学校給食をとおした取組みを地域に発信した。

今年度初めての試みだったので、掲示資料作りだけでなく、スペースの確保や展示等について、多くの方にお世話になったが、興味をもって見学している親子等の姿が見られた。



遅くまで資料作成に協力いただきました。



朝ごはんコンテストレシピやクイズに見入っています。

### 3 成果と課題

- 朝食摂取について、各学校での指導や給食だより等の資料、文化祭での展示等をとおして繰り返し家庭に伝えた結果、摂取率の向上、ごはんを主食にしている割合、「主食、汁物、おかず」の形態での食事をしている割合の増加がみられた。とくに中学生では、1回目83%から86%になり、栄養バランスを考えて朝食をたべようとする割合が増加した。幼稚園児、小学生においても70%から75%になり意識が高まったと思われる。
- 保護者も家庭の食事で、家族の健康を考えて食事を作る割合が増えていることから、園児、児童生徒だけでなく、保護者の意識向上につながったものと思われる。引き続き取り組んでいきたい。
- わたしが作る朝ごはんコンテストでは、上学年最優秀賞、下学年優秀賞に輝き、給食だよりや町広報などで伝え、町文化祭でも紹介したことで、児童や保護者の意欲を高めることができた。次年度も多くの子の参加を促して、保護者と一緒に食事づくりの楽しさや家族のために料理することの喜び、季節食材の活用などをとおして地域を理解する心（郷土愛）を育てていけるようにしたいと考えている。
- 保護者の試食会時に行ったアンケート調査では、調査票に記入することで、家庭の食生活について振り返るきっかけになったため、結果的に食と健康についての意識を高めることにつながったのではないと思われる。
- 児童、生徒の肥満傾向児への対応では、家庭での間食（おやつ）の取り方などについて児童生徒だけでなく保護者にも積極的にはたらきかけて少しでも改善できるように指導していきたい。
- 中学生についても食の学習を積極的に行って、自分の健康や食事について考えることができるように進めていきたい。

### 4 次年度に向けて

子どもたちが食の学習をとおして学んだことの実践や、家族の一員としての自覚を促し、家族のために料理することができるようになることをめざして、食育を推進していきたい。

## 「生きる力」をはぐくむために ～特別支援学級の子どもたちとともに～

須賀川市立阿武隈小学校 栄養技師 佐原裕美

### 1. はじめに

須賀川市立阿武隈小学校は、郡山に隣接する須賀川市東部に位置し、現在は児童数437名の自校式の単独校です。給食室は昭和47年の学校創立当初からの大変歴史のある施設の中、ソフト面での努力を続けながら日々の調理に取り組んでいます。

その中で本校の特別支援学級は知的・情緒の2学級で、現在は合わせて6名の児童がおり、給食時間は2学級と一緒に給食時間を過ごしています。

### 2. 特別支援学級の子どもたちとのかかわり

#### (1) 特別支援を要する児童についての理解

私は3年前にこの阿武隈小学校で初任を迎えましたが、特別支援への理解の必要性を感じたきっかけは、同じくその春に入学してきた特別支援学級の児童の存在でした。

Aさんは給食の白衣を着ることを嫌がり、給食時間になると教室を飛び出し、給食当番の仕事はもとより、給食時間に机につくことさえもままならない状況でした。

食の指導の中で「個々に応じた指導」とは実際どのようなものなのか漠然としていた私にとって、まさにこの特別支援の子どもたちのことについて理解を深めることが必要不可欠でした。

特別支援を有する子どもたちには個々に様々な特徴がありますが、特に自閉症の特質としては以下のものがあげられますので紹介します。

#### ① 「視覚に強い」

学習をする時に「見える情報」に大きく依存している。

#### ② 「細部に焦点を当ててこだわる」

- ・物事に注意を向ける時、著しく狭い範囲に強く向ける。
- ・同時に2つ以上の物事に集中することが難しい。

#### ③ 「時間や空間の組織化が難しい」

物事には進展があり、経過していくということが理解しにくい（過去の話に戻ったり、未来の話に戻ったりすることが難しい）。

#### ④ 「感覚刺激への対応が困難」

- ・感覚刺激の受け止め方、その処理方法の問題（雨を矢のように感じるなど）。
- ・感覚に圧倒されパニックや不適切な行動をとりやすい。
- ・環境に対し非常に整然としていて秩序あることを望む。

#### (2) 給食時間の教室訪問

給食時には教室へ顔を出し子どもたちへ声かけをしています。

自閉症の特徴から、お碗の中の様々な食材の色が視覚を刺激し食べるのを拒んだり、濃い味やインパクトのある味を好む特徴から、給食のうす味になじめないなどの問題がありますが、どんなことがきっかけで食べてくれるかわからないので毎日顔を出し、言葉かけを続けています。

また食べたものや給食時間での様子、発した言葉などから気が付いた傾向などについては、担任の先生から連絡帳を通じてのやりとりを継続してきました。

### (3) 初めての授業参観での取り組み

これまでのかかわりを通してこの3学期にはT・Tでの授業が実現しました。

「のこさないで食べよう」と題し、紙芝居『「朝ごはんたべた？ーみんなの金メダラー」  
(作：西宮市栄養担当者会・食に関する指導部会、発行：ごはんを食べよう国民運動推進協議会 <http://www.gohan.gr.jp>)』を使い、食べ物には黄・赤・緑があり、その全部が大切だということを勉強しました。視覚から訴える紙芝居を使い、黄・赤・緑のキャラクターを登場させることで、話の内容がどのくらい子どもたちに入っていくのかは大変興味のあるところでした。

授業参観の次の日の給食では、授業の内容から「黄色レンジャーも赤レンジャーも、苦手な緑レンジャーも食べる!」、「白いもやしは何レンジャー?」という質問には「緑レンジャー!」との反応をするなど、授業の成果が予想以上に見られたことに大変驚き、私自身大きな学びとなりました。



### おわりに

子どもたちが少しずつ成長する様子を感じられることが日々の喜びです。

初任の頃に白衣も着られず逃げ回っていたAさんは、今では給食当番の仕事をし、食べられるものも増えました。

最近では入学以来飲むことができなかった牛乳を飲むこともできました。担任の先生、お家の方ともどもあきらめずに毎日取り組んできたことが少しずつ実を結んでいます。

自ら考えバランス良く食べられることは、身体や精神面の発育、学校生活の他の面に影響を及ぼすと思います。生きる基本である食について体得し、将来健康的な食生活を送ることができるよう、長い目をもってひとつひとつ、支援を実現していきたいと考えています。

個に応じた食育・支援が、特別支援学級の子どもたちをはじめとするすべての子どもたちの豊かな食生活につながり、「生きる力」をはぐくんでいくことを願って今後も取り組んでいきたいと思ひます。

**若葉の芽吹く頃、転出、退職の季節を迎えます。  
ご退職される先生方、長い間のご尽力、ご指導ありが  
ございました。そしてご苦労様でした。  
これからもご助言など、よろしくお願ひいたします。  
お元気で……。**

