

学校給食会だより

平成 26 年
5 月号

[編集・発行]
(公財) 福島県学校給食会
〒960-1241 福島市松川町字平館 16-2
TEL 024-567-4711
FAX 024-567-4451

平成 26 年度の学校給食事業について

福島県教育庁健康教育課 主幹兼副課長 眞壁 勝

今年 4 月の異動により健康教育課での勤務となりました。よろしくお願ひします。まずは自己紹介から。

県に採用されて今年で 26 年目、平成の年号とともに歩んでいます。これまで、土木、農林、工業、研修などの業務に携わってきて、前任の平養護学校から教育委員会にお世話になっています。

趣味というより、好きで楽しんでいるものは、読書、音楽鑑賞、山登り、釣り、自転車、娘とのケーキ作りなどがあります。また、良い指導者に導かれ、これまでであり得ないと考えていた長距離走の楽しみが分かり、フルマラソンに出場する、ことが今年目標になっています。とりあえず、何でもやってみよう、というスタンスを基本にしています。

続いて、業務についてです。担当している主な業務は、安全で安心できる給食を提供することです。

給食の実施に当たり市町村等給食施設設置者それぞれの判断はありますが、「学校給食法」に基づいて、児童・生徒にとって望ましい給食になるよう努めていくことが使命だと思っています。

また、地元県産食材を活用した給食とおして、地域の食文化や伝統を理解してもらうとともに、身近な農家等への感謝の気持ちを醸成していくことも大切だと思います。

本県の給食は、きめ細かい放射性物質検査体制の構築により安全であると言えます。

「いただきます。ふくしまさん事業」の実施により、放射性物質検査の実施状況見学や試食の機会を提供し、保護者の方などへも安全と安心を届けていきたいと考えています。

給食を食べていた頃を振り返ってみると、給食は最大とも言える楽しみの時間でした。

給食は重要な教育の機会の提供と捉えつつ、今度は私が、給食を楽しみにしている児童・生徒が笑顔になる給食を届けられるよう精励していきたいと考えています。



平成 26 年度の食育事業について

福島県教育庁健康教育課 主幹 佐藤 晃

平成 23 年 8 月より健康教育課主任指導主事として勤務し、今年で 4 年目になりました。心を新たに、健康第一で職務に専念したいと考えています。

学校給食会の皆様には、日ごろより安全でおいしい学校給食の食材の提供や食育の推進などたいへんお世話になっております。昨年、一昨年度に実施した料理コンテストにおいては、会場や記念品等を御提供いただくなど、多大なる御支援をいただき、心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。

さて、今年度の食育事業につきましては、新たに保健福祉部と農林水産部、教育委員会が連携し、「ふくしまからはじめよう。元気なふくしまっ子食環境整備事業」を展開します。教育委員会が実施する事業内容は、以下のとおりです。

- ◎ 「学校における食の担当者連絡協議会」や「ふくしまっ子の食環境を考える会」を開催し、学校給食関係者や関係機関との連携をより一層深め、学校と家庭、地域社会が一体となった食育の推進体制を再構築します。
- ◎ 栄養教諭による「ふくしまっ子栄養教室」を実施し、各学校のニーズに応じて食に関する指導を支援します。
- ◎ 小学生から中学生までに参加対象を拡大した「ふくしまっ子ごはんコンテスト」を実施し、子どもや保護者等の食に対する興味関心や知識理解、調理の技能等の向上を図ります。

この他にも、スーパー食育スクール事業の先進的な取組を県内に普及啓発するなど、ふくしまっ子の食べる力、郷土愛、感謝の心を育む施策に取り組んでまいりますので、学校給食会の皆様の御理解と御協力をよろしくお願ひします。



目次	平成 26 年度学校給食の事業 福島県教育庁健康教育課 主幹兼副課長 眞壁 勝	1
	平成 26 年度食育推進の事業 福島県教育庁健康教育課 主幹 佐藤 晃	1
	年間指導計画に基づいた食育指導 福島市北部学校給食センター 栄養教諭 橋本 律子	2・3・4
	中学校給食センターにおける食に関する指導について 郡山市立中学校第二給食センター 主任栄養技師 根本さとみ	4・5
	食品のご紹介	6
	6 月の行事予定	6

年間指導計画に基づいた食育指導 ～福島市北部・南部方部研究グループの取り組み～

福島市北部学校給食センター 栄養教諭 橋本律子

子どもたちのすこやかな成長のために、食に関する指導の充実が大きな課題となっているなか、学校や給食センターでは、それぞれ独自に年間給食指導計画を作成して食育指導を進めている。栄養教諭や学校栄養職員はこの計画に基づき、担任と連携しながら学級活動等で食に関する授業を行っているが、授業日数は一年間に数回程度と限りがあり、指導の成果がなかなかあがらないという状況であった。そこで、給食時間の食の指導に重点を置き、きめ細やかな計画を立案し、生きた教材である給食を活用しながら食事内容や食習慣にリンクさせて指導していくことで、児童の望ましい食生活の育成につなげたいと考え、北部・南部方部研究グループ共同で「年間指導計画に基づいた食育指導」を進めることにした。本研究に係るグループは、北部学校給食センター、森合小学校、北沢又小学校、南部学校給食センター、福島市・川俣町学校給食センター、杉妻小学校、渡利小学校、福島第三小学校、福島大学附属小学校の3施設6校である。

本研究は3年計画で進めることにし、平成25年度は、児童生徒の食生活の実態を把握するためのアンケートを実施した。その結果、肥満出現率は全国と比べて高い傾向にあり、「給食の量、食べるはやさ、夕食の主菜や汁物、テレビゲーム等の時間、運動する時間」と肥満の間に有意な関連性がみられた。朝食についてもバランスのよい食事がとられていない様子がうかがえるなど、食生活に起因する健康課題が明らかになった。そこで、これらの課題解決の手立てとして、子どもたちが望ましい食生活を身につけることができるように、研究グループ共通の年間給食指導計画を整え、平成25・26年度の2年間をかけて給食時間の指導案・細案・評価表・指導資料を作成するとともに、実践を積み重ね、食育の基盤をつくることにした。

平成27年度は、学級担任にも活用していただき、その評価と反省をふまえながら「年間給食指導計画」に改善を加え、実態に即したよりよい計画にしていきたい。研究終了後は、これらの内容を、市内の栄養教諭や学校栄養職員、受配校の学級担任にも活用していただけるよう、CDを配布する等して周知を図っていききたいと考えている。

○北部・南部共通の給食の年間指導計画表

平成25年度 北部・南部地区 給食年間指導計画表・小学校(案)

ふくしま子育て指針 ①食べる力 ②感謝の心 ③郷土愛

月	行事食・郷土食	給食だより等での掲載内容	指導項目及び内容	旬の食材
4	・入学進級 ・おめでとう献立	楽しい給食 ・みんなで準備をしよう ・きちんと後片付けをしよう ・楽しい食事をしよう ・給食の内容紹介	・給食の準備と後片付け① (身支度、手洗い、運搬、配膳) ・基本的な食事のマナー (配膳の仕方、箸の使い方、良い姿勢、あいさつ)	・春野菜(菜の花、春にんじん、にら、キャベツ) ・春の魚介(あさり、わかめ)
5	・端午の節句献立	バランスのよい食事 ・3色を組み合わせて食べよう	・バランスのよい食事⇒① ・赤・黄・緑の食品 ・食品の働きについて ・主食・主菜・副菜について ・給食の栄養(適切な量)	・山菜(ぜんまい、わらび) ・たけのこ、じゃがいも、玉ねぎ ・初夏の魚介(あじ、いわし、かつお)
6	・虫歯予防献立 ・かみかみ献立	丈夫な歯や骨 ・カルシウムの多い食品 ・かむことの大切さ ・かむことの効果について	・丈夫な歯や骨⇒① ・かむことの効果「ひみこのはがーぜ」 ・カルシウムってなんだろう ・丈夫な歯をつくろう(カルシウムがたくさん含まれる食べ物) ・カミカミメニューの紹介(かみごたえのある食べ物や料理)	夏の果物(びわ、さくらんぼ、メロン、すいか) ・さやえんどう、アスパラガス、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース

○指導案・細案・評価表

給食時間指導案・10月第3週目（給食時間5分）

1 主題 運動と栄養「ビタミンと運動について」

2 題材設定の理由
 健康保持、体の発育・発達のためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養と睡眠が大切である。9月から10月にかけては体育に関する各種行事が実施され、体を動かす機会が多く、練習の成果をあげたいという気持ちが高まっている時期である。
 そこで、健康な体づくりに必要な栄養素と働き、栄養素を多く含む食べ物について学ぶことにより、好き嫌いしないでしっかり食べようという意欲を高めたいと考え、この題材を設定した。

3 本時のねらい
 ○ ビタミンを多く含む食べ物と、その働きを理解できるようにする。
 ○ 給食の中でそれらを多く含む料理に興味・関心をもち、好き嫌いしないで食べようとする意欲を高める。

4 展開

過程	学習活動	支援の留意点	資料
導入	1 食べ物クイズによる導入。	○ 体の調子を整える食べ物を取り上げる。	食べ物クイズカード
展開	2 ビタミンは体の調子を整える働きがあることを知る。	○ クイズで提示した以外の、同じ働きをする食べ物を紹介する。 ○ ビタミンの働きについて説明する。	
まとめ	4 給食の役割を知り、好き嫌いしないで食べることを心がける。	○ 健康な体をつくるために、好き嫌いしないで給食を食べることが大切なことを強調する。	給食の写真

5 評価
 ビタミンの働きを理解し、健康な体をつくるために、ビタミンを多く含む食べ物を好き嫌いしないで食べようとする意欲を持つことができたか。

6 板書計画

もしもが健康で元気な
 体の調子をとるために
 何を食べていいか
 食べ物を知ろう

1 なつとう


3 おにぎり

2 おひたし

これもなかなかだよ

これもなかなかだよ

ビタミンを
 多くとります。



細案

導入
1 食べ物クイズ
 先週の給食の時間は、体をつくったり、体を動かしたりする働きをする食べ物を知りましたね。覚えていますか？
 今日は、体の調子を整える食べ物のお話をします。
 これからクイズをするので覚えてください。
 質問：しっかり運動できるように、体の調子を整える食べ物は何でしょう？
 答え：おひたし、おにぎり、です。

展開
2-1 2-2 体の調子を整える働きをする、いろいろな食べ物紹介 栄養紹介
 説明：ビタミンを多く含む、体の調子を整える働きをします。
 おひたし以外にも、同じ働きをする食べ物をいくつか紹介するので覚えてください。
 これが仲間です。
 ○味噌汁・菜類
 野菜類をたくさん使うので、ビタミンをとることができます。
 ○いも・みかん
 果くだものはビタミンが豊富です。

2-3 食べ物の働きを知る
 ○ビタミン・・・体の疲れをとったり、コエンザイムと合わせて病気を防いでくれたり体の調子を整える働きをします。炭水化物やたんぱく質など、他の栄養素が体の中でスムーズに働けるよう助けもします。
 (エネルギーを作る、新しい細胞に生まれ変わる、免疫力の強化など)
 ビタミンは人の体の中で作ることではないので、必ず食べ物からとる必要があります。

まとめ
3 好き嫌いしないで給食を食べることを強調する
 ビタミンをとるためには、どんな食べ方をすればいいのでしょうか。
 お手本は給食です。
 給食には、必ずあるものやケチャ、ソースや味噌などがついています。でも、残したり、食べなかったりすると、体の中のビタミンが不足してしまいます。好き嫌いしないで給食をしっかり食べ、体を動かして、健康な体をつくりましょう。

10月の主題「運動と栄養」のねらいに対する評価

小学校 年 組 (人)

※項目ごとに半紙で確認し、人数をご記入ください。

項目		はい(人)	いいえ(人)
1 週目	1 たんぱく質の働きがわかりましたか？		
	2 たんぱく質を多く含む食べものがわかりましたか？		
	3 給食や普段の食事で赤色の種類の食べものをとろうと思いましたが？		
2 週目	1 炭水化物の働きがわかりましたか？		
	2 炭水化物を多く含む食べものがわかりましたか？		
	3 給食や普段の食事で黄色の種類の食べものをとろうと思いましたが？		
3 週目	1 ビタミンの働きがわかりましたか？		
	2 ビタミンを多く含む食べものがわかりましたか？		
	3 給食や普段の食事でビタミンを多く含む食べものをとろうと思いましたが？		
4 週目	1 休養の大切さがわかりましたか？		
	2 運動・栄養・休養を心がけて生活しようとおもいましたか？		

先生方へ 指導内容や指導資料についてアドバイス、ご意見、ご感想をお聞かせください。

<福島市北部・南部方部研究グループの指導の様子>

おひただと
思います！



しっかり運動できる
ように、体の調子を
整える食べ物は何
でしょう？

「中学校給食センターにおける食に関する指導について」

郡山市立中学校第二給食センター 主任栄養技師 根本さとみ

1 はじめに

郡山市内には 28 中学校があり、そのうち 24 中学校は給食センター方式、郊外の 4 校は単独調理場方式となっています。給食センター方式の 24 中学校には生徒数 8 7 1 名の大規模校から生徒数 4 3 名の小規模校と様々な規模の学校がありますが、富久山町の郡山市立中学校給食センター13 校(約 5,000 食)と片平町の郡山市立中学校第二給食センター11 校(約 5,000 食)に地域や場所によりわかれそれぞれ配送しています。

給食献立・使用食材は両センター共通で、特に使用食材については、入札、見積もり合わせ等で選択し使用しています。

2 食に関する指導の実際について

①食に関する指導年間計画

給食センターの献立に基づいた年間計画により、毎月作成する家庭配布予定献立表や教室掲示資料には「月のめあて」や「旬の食材」に関する内容を掲載しています。また、毎日の給食放送資料として献立内容を生かし、料理に含まれる栄養素、食品紹介、料理の由来、食事のマナー等など様々な視点から食に関する話題を提供しています。



(平成 2 5 年度)【食に関する指導年間計画】

月	月のめあて	家庭配布用 予定献立表	教室掲示用資料 ○旬の食べ物紹介	行事・放送資料
4	給食のねらいを知ろう	給食の内容について	給食について ○キャベツ	入学・進級祝い献立(赤飯)
5	バランスのよい食事をしよう	給食について	成長期の食事 ○玉ねぎ	子どもの日献立 (子どもの日デザート)
6	早寝早起きをして朝ごはんを食べよう	朝食について	食中毒予防 ○ミニトマト	虫歯予防・かみかみ献立 (かむ昆布)

7・8	暑さに負けない食事をしよう	夏の食生活	夏の食生活 ○とうもろこし	七夕献立(七夕デザート)
				夏野菜使用献立(夏野菜カレー)
9	衛生的な食事をしよう	食中毒予防	偏食 ○さといも	お月見献立(お月見デザート)
10	食事と運動について理解しよう	食事と運動	食事と運動 ○栗	秋の食べ物を使った献立 (きのこけんちん汁)
11	規則正しい生活と食事をしよう	規則正しい生活と食事	規則正しい生活と食事 ○みかん	秋の食べ物を使った献立 (秋野菜の煮物)
12	寒さに負けない食事をしよう	冬の食生活	冬の食生活 ○白菜	クリスマス献立(ケーキ) 冬至(冬至かぼちゃ)
1	地域の食文化を知ろう	学校給食週間	感謝の心 ○ねぎ	正月料理 鏡開き(白玉雑煮) 給食記念日献立 <small>じゅうじきんじつ</small> (郡山の郷土食・重)
2	健康な体をつくろう	免疫力を高める食事	免疫力を高める食事 ○小松菜	風邪予防の献立 節分献立(節分豆)
3	食生活の反省をしよう	望ましい食生活	望ましい食生活 ○甘夏みかん	ひな祭り献立(ひなあられ) 卒業・進級祝い献立(赤飯)

②学校訪問時の給食の時間の指導

ほぼ1学期中にセンター所長と学校栄養職員で各受配校を訪問し、給食の様子や生徒の嗜好を把握するとともに、給食の時間を利用して学校栄養職員が朝食についての指導を行っています。

③「郡山市栄養教諭等派遣事業」での指導

《栄養職員「食に関する指導」派遣事業(給食センター受配校方式)》

郡山市教育委員会が各学校の希望書を取りまとめ後、派遣事業希望受配校と給食センターが日程等を調整し実施しています。総合的学習の時間や食育講座で行い、「食生活や脳の関わり」や「受験生の健康づくりと栄養」、「食べ物の役割と食事の大切さ」「健康な生活…清涼飲料水について」など様々な内容になっています。



3 おわりに

「食に関する指導」の効果をすぐに得ることは大変難しく、「日々の積み重ね」や「継続した指導」が大切と実感します。それには、給食献立に基づいた毎月の掲示資料や毎日の放送資料等の充実を図り、さらに、学校訪問時や栄養職員派遣事業では、1回限りの指導が今までの「継続した指導」を繋ぐ1コマとして活かされるように、小学校や昨年度の指導内容、生徒の実態の把握に努める必要があります。

これからも「継続した食に関する指導」が途切れないように、繋いでいく努力を続けたいと思います。



冷凍トッピングフルーツ等のご紹介

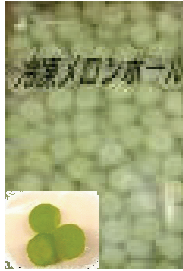
◎夏にむけて冷たいデザートはいかがですか？



星型ナタデココ&パイナップル
1kg袋

産地：フィリピン、タイ

ナタデココとパイナップルを星型にしました。メロンの果肉をボール状にくり抜きました。七夕のトッピングにいかがですか。



メロンボール（青肉）（赤肉）
1kg袋

産地：タイ

1kgあたりおよそ130粒入っております。



※ 価格については、当会業務課までお問い合わせください。



冷凍みかん
M (100g)

産地：愛知県他

新鮮な国産みかんを冷凍しました。暑い夏にいかがですか。

新規取扱食品のご紹介

◎4月からの新商品です。



米粉の皮で包んだ野菜餃子
20g × 40個入

産地：秋田県他

皮は秋田県産米粉、豚肉・野菜は国産原材料にこだわった餃子です。



冷凍もずく+めかぶ 15g

産地：沖縄県、三陸他

もずくとめかぶをカツオだしのきいたタレで味付けしました。



冷凍青うめゼリー 40g

産地：和歌山県他

和歌山産のうめ果汁を使用しており、酸味のきいたデザートです。

6月の行事予定

日(曜日)	行 事 名	主 催	場 所
2(月)	理事会	(公財) 県学校給食会	(公財) 県学校給食会
12・19(木・木)	学校給食管理システム操作研修会	(公財) 県学校給食会	(公財) 県学校給食会
13(金)	第1回学校給食用食品委員会	(公財) 県学校給食会	郡山市
21・22(土・日)	第9回食育推進全国大会	内閣府・長野県	長野県
26(木)	評議員会	(公財) 県学校給食会	(公財) 県学校給食会
27(金)	第2回食育に関する調査委員会	(公財) 県学校給食会	(公財) 県学校給食会

編集後記

新年度になり、早1か月が過ぎました。

今月号より、紙面の編成替えを行い、より一層、学校給食現場のニーズにあった情報の発信に努めて参ります。

また、食品委員会で選定した新規取扱食品等のご案内をいたしますので、ぜひ、ご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

当会では、引き続き、安心・安全な食材の提供、研修会、講習会の開催、教材貸出など、皆様方のお役に立つ活動に取り組んで参ります。

結びに、本号発行に際し、ご寄稿いただきました皆様にお礼申し上げます。

ホームページ <http://www.fgk.or.jp/>

メールアドレス info@fgk.or.jp

