



～ 生きた教材としての～  
ふくしまの 学校給食献立！  
・料理レシピ活用集・



# ま え が き



公益財団法人福島県学校給食会

会 長 佐 藤 俊市郎

皆様には、日頃より本会の事業運営に格段のご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

本会におきましては、平成18年4月に学校給食関係職員を委員とする「食育に関する調査研究会」を設置し、学校給食において課題となっているテーマを選択し調査研究を行ってまいりました。

平成27年度、28年度は「食文化の伝承・地場産物の活用」をテーマとし、福島県内の各方で培われてきた郷土食、伝統食、行事食の歴史、いわれ等を学校給食献立集としてとりまとめ、食文化の伝承、郷土愛を深め育む報告書として広く学校給食関係者に提供したところです。

平成29年度は地域、環境、経験等の条件が違って食べる側の児童生徒に等しく、栄養のバランスがとれた、しかも安全で美味しい給食を提供するためにはどのように進めていけばよいのかを考慮し、幅広く活用することができる「～生きた教材としての～ふくしまの学校給食！料理レシピ活用集」をテーマとし研究を進めてまいりました。

特に研究内容としては、地域の実情に配慮し、文部科学省の「学校給食実施基準」、「学校給食の食事内容の充実等」に添った献立を種別毎に県内各地方より洗い出していただき、使用量が明確ですぐに献立に組み入れ活用できること、その施設に合わせての使用食材に変更しやすいことなどを基本として調査研究を進め取りまとめてまいりました。

文部科学省の平成29年度学校保健総計調査の結果、福島県の肥満傾向にある児童生徒の出現率は17歳の男子を除いて全国を上回っており、また、特定健康検査での県民のメタボリック症候群の割合も全国的に良い結果は出ておりませんでした。

このようなことから、幼少期における食生活習慣の重要性を考えると、生きた教材としてのバランスのとれた学校給食の提供、発達段階に応じた食育指導等による、「自分の健康は自分で守る」という実践につなげることができる自己管理能力の育成が引き続き大きな課題であると改めて考えさせられたところです。

作成に当たり、委員のみなさまには大変お忙しい中、調査研究に従事いただきまして誠にありがとうございました。また、ご指導をいただきました県教育庁健康教育課様に心から御礼を申し上げます。

本報告書が、学校給食の向上や学校給食施設、関係機関、家庭において学校給食への理解をさらに深めるものとしてご活用いただけることを願っております。

平成30年3月

# 目 次

## ○ ま え が き

|            |   |
|------------|---|
| I 研究の趣旨    | 1 |
| II 研究の内容   | 1 |
| III 研究の方法  | 1 |
| IV 研究の全体構想 | 2 |
| V 研究の概要    | 3 |

## 第1章 主食・汁物 アレコレ！

|         |       |
|---------|-------|
| 1 ごはん   | 4～23  |
| 2 変わりパン | 24～27 |
| 3 めん    | 28～36 |
| 4 汁物    | 37～60 |

## 第2章 主菜 アレコレ！

|       |        |
|-------|--------|
| 1 焼き物 | 62～79  |
| 2 揚げ物 | 80～93  |
| 3 その他 | 94～110 |

## 第3章 副菜 アレコレ！

|          |         |
|----------|---------|
| 1 煮物・炒め物 | 112～125 |
| 2 サラダ    | 126～148 |
| 3 和え物    | 149～160 |
| 4 その他    | 161～172 |

## 第4章 参考資料

|                                              |         |
|----------------------------------------------|---------|
| 1 講演録                                        | 174～193 |
| 2 アレルギー対応参考事例                                | 194～198 |
| 3 料理別にみる調味の基本                                | 199～202 |
| 4 コンビニ食品の上手な活用方法                             | 203～206 |
| 5 食べ物に関する主な記念日                               | 207～208 |
| 6 文部科学省など参考資料一部抜粋                            | 209～221 |
| 7 本会における調理技術講習会・食品選定委員会にかけのまでの諮問候補食品決定までについて | 222～225 |
| 8 福島県学校給食会で取扱っている福島県産品リスト                    | 226～228 |

|                |     |
|----------------|-----|
| Ⅵ 研究を終えて ..... | 229 |
|----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| ◇参考文献等 ..... | 231 |
|--------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ◇食育に関する調査研究会設置要項 ..... | 232 |
|------------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ◇食育に関する調査研究委員等名 ..... | 233 |
|-----------------------|-----|

|           |  |
|-----------|--|
| ○ あ と が き |  |
|-----------|--|