

# ふくしまの学校給食！ 料理レシピ活用集

## I 研究の趣旨

文部科学省では、学校給食の献立は「学校給食実施基準」や、「学校給食の食事内容の充実等」を基本とし、また、個々の健康及び生活活動等の実態並びに、地域の実情等に十分配慮し弾力的に運用することと明記されている。

これに基づき栄養教諭・学校栄養職員は献立のねらいを明確にし、栄養のバランスを考慮し衛生管理基準を遵守しながら、生きた教材としてのおいしい給食となるよう献立作成に留意しているところである。

さらに、学校給食を通して児童生徒が日常や将来の食事作りにつなげることができるようにも配慮されている。

学校生活の中でも、特に楽しみとされている学校給食が地域差、環境、経験等、どんな条件の中にあっても、一定においしく食べていただくための1つの方法として、使用する食品や作りなどがわかりやすく、多岐にわたり活用することができる献立（料理）レシピ集の作成を目的として調査研究を行う。

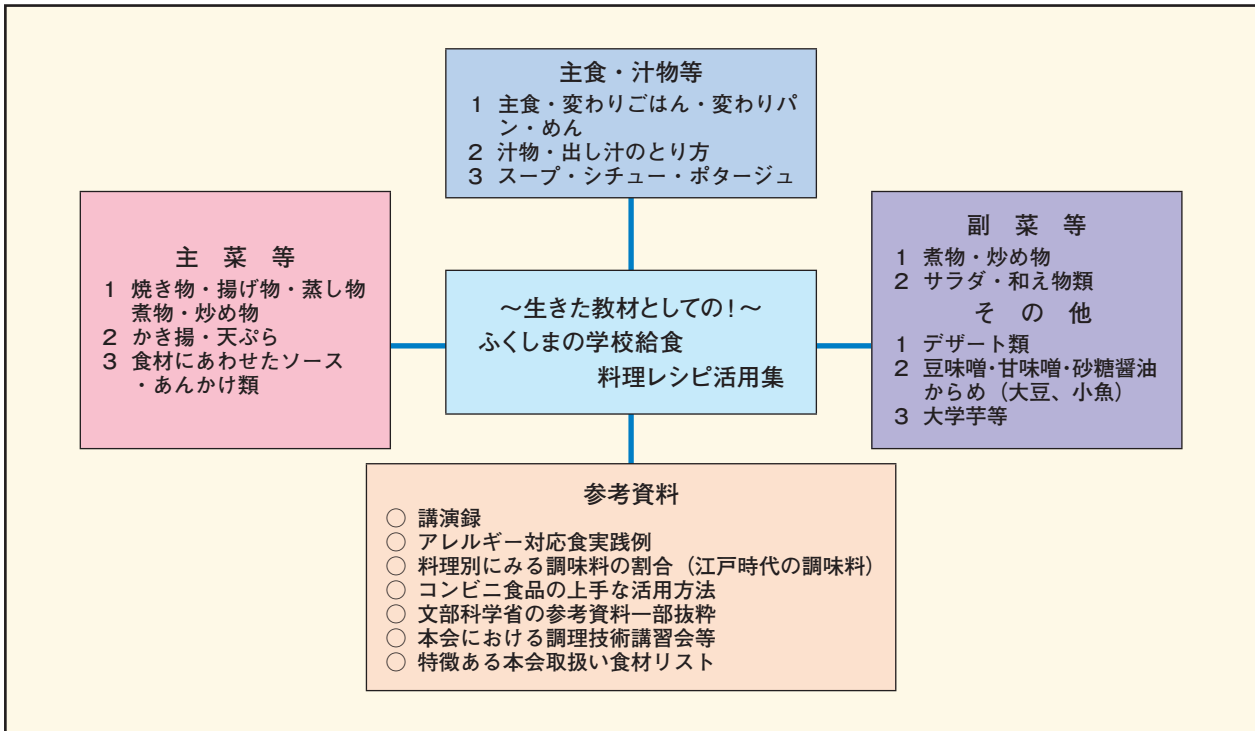
## II 研究の内容

- (1) 主食・主菜・副菜・デザート等について確認・分析・研究する。
- (2) レシピ（材料・使用量）栄養量等について分析・研究する。
- (3) 料理の作り方、ポイント等について分析・研究する。
- (4) 使用食材の特徴等について確認・分析する。

## III 研究の方法

- (1) 研究期間 平成29年度 1年間
- (2) 研究方法
  - 調査研究は福島県内各方部より、栄養教諭・学校栄養職員を研究調査委員として選出し、班ごとに研究内容を分担し、各班で研究した内容を全体会で協議する。
  - 調査研究は必要に応じ、研究委員以外からも広く聴取などを行う。
  - 専門的知見の聴取のため、講演会等を行う。
  - 「調査研究報告書」は県内の小中学校、大学、図書館等教育関係機関・団体にも配布することとする。

## IV 研究の全体構想



### 報告書の活用方法

- 各料理の材料・作り方・栄養量・料理のポイント・食育に役立つひとくちメモ等、放送資料の活用や初めて料理する場合でも安心してすぐにご活用いただけます。
- **主食・汁物を第1章**、**主菜を第2章**、**副菜を第3章**にまとめてありますので、1つの料理で色々の料理との組み合わせが可能となります。
- 人気メニューに限らず、地産地消の献立(料理)もたくさん導入してあります。献立(料理)によって地元の食材と変えてご使用できます。
- それぞれの季節にあった献立(料理)を選択することができます。
- 調理施設の規模により、活用しやすい工夫も紹介しています。ぜひ、参考にしてください。
- 調査研究会開催時に、講師、佐藤三佳氏の講話録「生きて教材としての学校給食献立の在り方」「集団給食と調理科学」等々、ポイントが絞ってありわかりやすく説明されております。
- 学校給食施設における、「食物アレルギー対策について」の実践例等参考にしてください。
- 栄養価は食品成分表7訂で計算しており、献立(料理)は小学校・中学校とも1人当たりの使用量になっております。
- 学校給食会取り扱いの調味料以外の主な食材は、青色で記載しております。

### ご家庭での活用方法

- 子どもたちがいつもたのしく、おいしく食べている学校給食メニューをご自宅で手軽に再現できます。子どもとの共通話題の一つとしてご活用いただけます。
- 料理の材料、使用量は小学校・中学校ともに1人当たりの数量になっておりますので、人数に合わせて、適宜調整してください。
- 学校給食では、衛生面上、キャベツやきゅうりなどのサラダ等の食材は主に加熱して使用しています。生で使用の場合は、調味料の分量を調節してください。
- ひとくちメモは、食材の紹介等が記載してありますので、お子さんとの共通話題としてご活用ください。
- 学校給食の献立は、子どもたちの健康と成長を願い、栄養教諭・学校栄養職員が作成し、調理員や関係する沢山の関係者によって出来上がります。給食には食育の知恵や工夫はもちろん、関係者の心が詰まっていることなどを話題に、子どもと一緒に感謝の心、郷土愛、健康について等をお話するきっかけを作ることができます。
- 子どもたちが実際に食べている献立(料理)を見ることにより、学校給食への理解も深めていただけることと思います。