

VI 研究を終えて

平成29年度は、「～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」をテーマとし、主食・主菜・副菜・汁物・デザートという基本的な食事形態ごとに、調査研究会委員がおすすめレシピ集をまとめました。

文部科学省「食に関する指導の手引」第4章で、**学校給食を生きた教材として活用した食育の推進** ①**学校給食の役割** ② **給食の時間における食に関する指導** ③ **学校給食を食育の推進のための生きた教材として活用するための工夫**としています。①学校給食の役割では『学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間はもとより各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用することができます。』とあります。

文部科学省では、食に関する指導の充実に取り組み、また、学校における食育の生きた教材となる学校給食の充実を図るため、より一層の地場産物の活用や米飯給食を進めています。

一年を通して本研究会の委員である栄養教諭、学校栄養職員が給食に提供してきた料理、献立、ひとくちメモ等をまとめました。それに伴った資料等も盛り込んで報告書を作成しましたので、今後の学校給食献立作成や食に関する指導においてすぐに活用できる内容になっています。しかもカテゴリー別にまとめていますので、目的に応じて活用しやすい構成となっています。

ここで、「食育に関する日」（第4章参考資料 5）の有効活用の一例を紹介します。

毎月19日は「食育の日」です。その日に「日本型食生活の献立」を実施し、主食はご飯で、主菜、副菜、汁物の献立を給食に提供します。主菜・副菜を第2章・第3章の料理から、旬の物や地場産物を考慮しながら活用できます。パターン化した取組により、基本的な食事形態の定着化を図り、「食育の日」の啓発にもなります。

安全で美味しい給食を提供することで、心身の健やかな栄養となり、食に関する指導の充実を図ることができます。

この調査研究にあたり、福島県教育庁健康教育主任栄養技師 佐藤三佳様、事務局の川本輝子様には、的確な指導助言やご準備をいただきました。

また、研究の機会を与えてくださった給食会様にも感謝申し上げます。

この冊子は、どなたがどこからご覧になっても学校給食への活用が図られるように作成されています。今後、栄養教諭・学校栄養職員等関係者の情報共有がさらに広がることで、「生きた報告書」になっていくことを願っています。

委員長 小 泉 弘 子

副委員長 双 石 良 子

講師・委員の先生方より一言

講師・指導助言者 佐藤 三佳 様

御多忙の中でこの本を作り上げた委員の皆様、力強く細やかなサポートをしてくださった事務局の川本先生に御礼申し上げます。おいしく魅力的な給食を福島県の子どもたちに食べてほしい!という熱い思いと様々な経験がぎゅっと詰まった一冊になりました。ぜひご活用ください。

渡邊 共子 委員

福島県の三地方の特産物を多く使った料理を知ることができ、大変有意義な1年間でした。給食の定番料理から、地元で食べられている郷土料理まで掲載されている盛り沢山なレシピ活用集になっています。ご活用いただけると幸いです。

佐藤 香代子 委員

今回研究会に参加させていただき、同じネーミングの料理一つをとっても味や食材、量などが様々であることを再認識し、料理というものはとても繊細であると感じました。完成した冊子は子どもたちにとって色々な料理、味を体験するのに大変参考になる冊子だと思います。学校給食に携わる方々にはもちろん、多くの一般の方々が活用され、料理の幅を広げていただければ幸いに思います。1年間ありがとうございました。

上遠野 朋子 委員

今回、調査研究会に参加させていただき、私自身大変勉強になりました。生きた教材として、食育指導に生かせるおいしいメニューがたくさんそろいました。献立作成の際に、多くの方々に活用していただけると嬉しいです。

二瓶 美智子 委員

各委員の自慢の料理と知恵や工夫が詰まったすてきな料理レシピ集が出来上がりました。私もこれを活用し、さらにおいしい給食づくり・食育に取り組んでいきたいと思っています。

佐藤三佳先生の講演もとても勉強になりました。第4章の参考資料も大いに活用していきたいと思っています。

岡田 真樹 委員

今回の料理集作成にあたり、まずは、とっておきの素敵なレシピを快く提供してくださった先生方に御礼申し上げます。また、改めて「学校給食の栄養士って楽しい!」と献立を考える楽しさと奥深さを感じることができた1年間でした。ありがとうございました。

小泉 弘子 委員長

児童のICTグループが『新地小学校給食コマースシャル』を自主的に作成し、「さわやかだ新地小の給食!それは 栄養と美味しさがいっぱい のしあわせの呪文」というキャッチコピーも挿入しました。生きた教材となる給食を通して、能動的な食育につながることを実感しました。報告書作成を通して、様々につながる事ができました。1年間でまとめるのは大変でしたが、ぜひ有効に活用していただきたいと思います。

半田 浩美 委員

福島県内の様々なレシピと使いやすい資料がたくさん載っているこの報告書は、「安全で、美味しい、栄養バランスのよい、生きた教材となる献立」を作るうえで、とても心強い虎の巻になってくれると思います。たくさん事を学ぶことができた有意義な1年間でした。研究会に参加させていただき、ありがとうございました。

中野目 由実恵 委員

食育に関する調査研究会に参加させていただき、給食管理の基本である献立についてより深く勉強することができました。魅力あるおいしい給食になるよう、この料理レシピ集を活用していきたいです。1年間ありがとうございました。

中川 君枝 委員

この冊子を手にした方々のお仕事の助けになれば幸いです。献立作成で「あと1品」で悩んだ時にめくったり、この冊子の料理を作ってみて、自分流にアレンジしたりしていただければ嬉しいと思います。1年間他地区の先生方と研修し、交流できたことも大変意義深いものです。ありがとうございました。

深谷 美菜子 委員

自分では思い浮かばないアイデアの献立があったり、同じ献立でもひと工夫された献立があったりして、自分自身にとっても大変勉強になる研究会でした。他地区の先生方とも意見交換でき、楽しく活動させていただきました。改めて、おいしくかつ栄養のとれた給食を作ることの大切さを感じた1年間でした。

双石 良子 副委員長

原点に戻り、日頃実施している給食の献立について研究を進めてまいりました。「おいしい給食を」という思いが詰まった、子どもたちに人気のアイデアいっぱいの料理集です。たくさん活用していただければ幸いです。

遠藤 幸子 委員

「ふくしまの学校給食献立 料理レシピ活用集」出来上がって読めば読むほど楽しい本に仕上がりました。ページを開く度に思わず読みふけてしまいます。原稿を何回も読み直し、本を作成する大変さを実感しました。普段なかなか話のできない他地区の仲間と情報を交換できたことも心に残っています。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

志賀 敦子 委員

献立ごとのレシピ集という事で、班の編集を通じてアレンジの仕方や食材の使用など、私自身も学ばせていただく事が多かった1年でした。今後の献立作成に活用させていただきたいと思っています。大変お世話になりました。ありがとうございました。

五十嵐 朋子 委員

今回、調査研究会に参加させていただき、勉強する機会を与えていただけたことに、とても感謝しております。1年間は長くて大変だと思いましたが、回を重ねるうちに先生方とお会いし、編集作業を進めていくのが楽しみのひとつになりました。多くの方々にこの本を活用していただければと思います。講師の先生、委員の先生方、川本先生はじめ事務局の皆様、本当にお世話になりました。

阿部 絵里子 委員

様々なレシピが、ジャンルごとに分かりやすくまとまっています。同じ料理でも、地域や施設で違ったアレンジがされていて、見るだけでも楽しい一冊になったと思います。この調査研究会は、他地区の栄養士の先生方と情報交換ができる、貴重な時間でもありました。お世話になりました。

事務局 川本 輝子

年8回開催の食育に関する調査研究会で、「生きた教材としての学校給食はどうあるべきか」を主題として毎回、熱心にお取り組みいただきました。講師・指導助言者の先生、研究会委員の先生方には心より感謝と御礼を申し上げます。

委員の方々の子どもたちへの思いがたくさん詰まった、レシピ集になっております。ぜひ、ご活用を!!!

【 参 考 文 献 等 】

- 「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月
- 「食に関する指導の手引き～第一次改訂版」(文部科学省) 2010年3月
- 「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル」
(文部科学省スポーツ青少年局学校健康教育課) 2011年3月
- 「コンビニ食堂営業中」(KK バストセラーズ) 2012年3月25日
- 「江戸の食空間～屋台から日本料理へ」(大久保洋子 講談社) 2013年4月9日
- 「平成26年度学校給食センターからの食品廃棄物の発生量・処理状況調査結果」
(環境省) 2015年4月
- 「日本人の食事摂取基準(2015年版)のポイント」(厚生労働省 HP 掲載)
- 「ふくしまの食育」(福島県教育委員会) 2016年3月
- 「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」(群羊社) 2016年4月1日
- 「文部科学省・厚生労働省・農林水産省」決定、2016年6月一部改正
- 「新食品成分表 FOODS2017」(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日
- 「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育～チーム学校で取り組む食育推進のPDCA～」
(文部科学省) 2017年3月
- 「コンビニごはんの選び方」(株式会社主婦の友社) 2017年4月10日
- 「栄養と料理(第83巻第5号)」(女子栄養大学) 2017年5月1日
- 「外食・コンビニ・総菜のミニガイド」(女子栄養大学出版部) 2017年7月15日
- 「農林水産統計(農林水産省大臣官房統計部) 2017年8月29日公表」
- 「新ビジュアル食品成分表 新訂第二版」(大修館書店) 2017年12月1日
- 「七訂食品成分表2017」(女子栄養大学出版部) 2017年2月25日) 2018年2月1日
- 「2018Dietitian's Handbook 調理に役立つ参考資料④日本の伝統調味料」
- 「調理のためのベーシックデータ第5版」(女子栄養大学出版部) 2018年2月1日
- 農林水産省 HP
- パスタ協会 HP
- 環境省 HP
- 食品安全委員会 HP
- 醤油の豆知識 HP
- 日本うま味調味料協会 HP
- 阿部蒲鉾店 HP
- 「和食文化国民会議」作成パンフレット
- 「小学校国語科用 文部科学省 検定済み教科書」(東京書籍)

食育に関する調査研究会設置要項

公益財団法人 福島県学校給食会

1 趣 旨

今日の食を取り巻く状況は、社会情勢の変化等に伴い、様々な問題が指摘されており、特に、子どもたちの生活習慣の実態についても、食生活の乱れや健康問題が憂慮される状況にあります。

また、平成17年の食育基本法の制定に次いで、平成21年には学校給食法に食育の推進が明記され、学校給食は、生きた教材として、食べる力や感謝の心・郷土愛をはぐくむとともに、望ましい食習慣や食の安全に関する適切な判断力を養うなど、教育活動全体の中で取り組んでいくこととされています。

こうした中で、学校給食を取り巻く様々な問題や課題について、その実態の把握や対応策、指導法等について調査研究を行い、その結果を広く学校における食育活動に活用していただくことを目的に、公益財団法人福島県学校給食会に、食育に関する調査研究会（以下「調査研究会」という。）を設置します。

2 調査研究の内容

調査研究会は、次に掲げる事項について調査研究します。

- (1) 肥満、偏食など食生活の改善に向けた相談・指導方法等に関する調査研究
- (2) 学校給食で不足しがちな栄養素を摂取する献立や指導法等に関する調査研究
- (3) 学校給食における地場産物の活用推進に関する調査研究
- (4) 緊急時における学校給食の在り方や食の安全に関する調査研究
- (5) その他、食育の推進に関し必要と認められる調査研究

3 委員等

- (1) 調査研究会の委員は、学校関係教職員20名以内をもって構成し、公益財団法人福島県学校給食会長（以下「会長」という。）が委嘱します。
- (2) 委員の任期は2年とします。なお、任期の途中で委員が交代した場合には、後任の委員の任期は前任の委員の残任期間とします。
- (3) 調査研究会に、委員の互選により、委員長1名及び副委員長1名を置き、委員長は会議を掌理し、副委員長は委員長を補佐し委員長に事故あるときはその職務を代理します。

4 会 議

- (1) 調査研究会は、会長が招集します。
- (2) 調査研究会の議長は、委員長がこれにあたります。
- (3) 委員長は、必要があるときは委員以外の者の出席を求め、意見を聞くことができます。

5 その他

この要項に定めるもののほか、調査研究会の運営に必要な事項は会長が別に定めます。

附 則

この要項は、平成18年4月1日から施行します。

この要項は、平成20年8月1日から施行します。

この要項は、平成25年4月1日から施行します。

食育に関する調査研究会委員等名 (平成29年度)

委員長	小 泉 弘 子	栄 養 教 諭	新地町立新地小学校
副委員長	双 石 良 子	栄 養 教 諭	白河市立白河第二小学校
委 員	渡 邊 共 子	主任栄養技師	福島市立北信中学校
委 員	佐 藤 香代子	栄 養 教 諭	伊達市保原学校給食センター
委 員	遠 藤 幸 子	栄 養 教 諭	二本松市東部学校給食センター
委 員	半 田 浩 美	栄 養 教 諭	郡山市立安積第三小学校
委 員	中野目 由実恵	副主任栄養技師	石川町立石川中学校
委 員	志 賀 敦 子	栄 養 教 諭	田村市学校給食センター
委 員	上遠野 朋 子	栄 養 教 諭	塙町学校給食センター
委 員	中 川 君 枝	主任栄養技師	会津若松市立城西小学校
委 員	五十嵐 朋 子	主任栄養技師	会津若松市永和地区学校給食センター
委 員	二 瓶 美智子	栄 養 教 諭	会津若松市立一箕小学校
委 員	深 谷 美菜子	栄 養 技 師	浪江町西地区学校給食共同調理場
委 員	阿 部 絵里子	栄 養 技 師	いわき市立平南部学校給食共同調理場
委 員	岡 田 真 樹	栄 養 教 諭	いわき市立四倉学校給食共同調理場

講師及び指導助言者	佐 藤 三 佳	主任栄養技師	福島県教育庁健康教育課
事務局担当者	川 本 輝 子	主任栄養技師	公益財団法人福島県学校給食会



あ と が き

本会では、平成18年から食育の普及充実に資することを目的として「食育に関する調査研究会」を設置し進めております。

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郷土食、伝統食、行事食を洗い出し、食文化の伝承、郷土愛を深め育む報告書を作成し各関係機関に配布したところです。

平成29年度は、毎日の学校給食が生きた教材として栄養的にはもちろん、おいしく、安全・安心な給食を提供するための一つの方法として、献立（料理）レシピ集をまとめることとし1年間、研究を進めてまいりました。

お忙しい中、各方部の献立を洗い出し学校給食にすぐに活用できるように分析・検討していただきました委員の先生方、的確なご指導、ご助言でお力添えをいただきました講師の先生には心からの感謝と御礼を申し上げます。

平成29年度食育に関する調査研究会報告書

～ 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

平成30年3月発行

編集発行 公益財団法人福島県学校給食会
会長 佐藤 俊市郎

発行所 公益財団法人福島県学校給食会
福島市松川町字平館16—2

印刷所 陽光社印刷株式会社



みんな大好き!
きなこの揚げぱん!

