



学校給食会だより

ご覧ください



令和3年度も残り僅かとなりました。皆様方のご協力により、当会の事業・運営は、概ね計画どおり進めることができ心より感謝しております。

令和4年度も、より一層尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

貸出食器具を活用してのテーブルマナー給食の実践

新地町立新地小学校 栄養教諭 福山 桂子

本校では、6年生を対象に毎年11月にテーブルマナー給食を実施しています。実施にあたっては、学校給食会の貸出食器具を活用し、基本的なテーブルマナーについて知ること、ナイフ・フォーク等の使い方を実際に体験することを目的として行っています。

昨年度からは新型コロナウイルス感染予防のために、給仕が一皿ごと席に運ぶ方式ではなく、給食当番が配食して各自が自分の席に運ぶ方法にしています。開始時にはまず空の食器を並べた画像を提示しておき、ランチョンマットとナイフ・フォーク・スプーン等を各自が机に並べておきます。全員の配食が終わったら、栄養教諭が電子黒板を使って基本的なマナーを説明し、食事を始めます。通常の給食と同様、前を向いての黙食ですが、洋食のテーブルマナーを初めて知る児童も少なくなく、将来の生活に役立つ良い経験の機会となっています。

当日は他学年の給食も行うため、共通のメニューに加え、6年生にはナイフ・フォークが使用しやすい付け合わせを追加したり、バターナイフを使用してパンにバターを塗りながら食べられるよう、個包装のバターを準備しています。

実施後の児童の感想用紙には、全員がテーブルマナー給食を体験してよかったと答えており、「ナイフやフォークなど、普段あまり使わないので、食べ物の切り方やスープの飲み方など知れてよかった」「ハンバーグをどこから切るのかわかったし、パンは半分にし

ぎって食べたりすることがわかった」「ルールがたくさんあって大変だったけど、大人になっても役立つのいい勉強になった」「肉も切ってみたい」などと記入されていました。

1年に1回の実施ですが、次年度以降も継続して計画し、児童にテーブルマナーの経験の場を設けていきたいと考えています。また、洋食だけでなく、和食の貸出食器具を活用させていただき、和食のマナーを学ぶ場の設定も検討したいと思います。

バターロール
ポーションバター

レタスサラダ

牛乳



野菜スープ

手作りハンバーグ
(デミグラスソースかけ)

にんじんのグラッセ
ゆでブロッコリー



※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。



福島県学校給食研究会栄養士部 会県南方部の活動について

県南方部長 田原 智代子
(西郷村学校給食センター栄養教諭)

学校給食研究会栄養士部会県南方部は会員数18名の栄養士部会です。地域内に充実した施設があり、また活動しやすい会員数でもあるため、令和3年度は感染予防対策に努めながらすべての行事を計画通り行うことができました。主な活動について紹介します。

●学校給食研究会栄養士部会県南方部第1回研修会

「学校給食・食育について」福島県県南教育事務所指導主事笹山美紀子様より健康課題の改善に向けた対策方針、学校給食の衛生管理に関する訪問指導の結果や改善策、食に関する指導の全体計画についての評価方法等について講話をいただきました。具体的な事例や参考資料を挙げながらわかりやすくご指導頂きましたので各会員が職務に活かすことができました。

●研究授業方式による衛生管理研究会 (棚倉町学校給食センター)

経験の浅い学校栄養職員を中心に8名の会員で開催しました。調理作業を見学しながら衛生管理の工夫、食物アレルギーの対応等について、また給食を試食し味付けや調理の工夫等について近内千由里栄養教諭より学ぶことができました。他施設を調理作業中に見学する機会は少ないので衛生管理研究会は会員にとって貴重な経験となっています。



●学校給食研究会栄養士部会県南方部第2回研修会

(棚倉町文化センター)

料理講習会は白河市立大信中学校田家すみえ栄養教諭を講師としキムタクご飯、清流豚のアップルソース等6品を調理しました。地場産物を使用し、出汁や香辛料、調理法等が工夫された献立を味わいました。講話では「特別活動における食に関する指導について～栄養教諭・学校栄養職員の関わり方～」について福島県教育庁健康教育課指導主事志賀敦子様より題材や教材の選定、評価等について指導案や教材の実践事例を挙げながら指導頂きました。また、地場産物活用の取組について鮫川村学校給食センター菊池夏美学校栄養職員より地場産物活用の工夫について継続した取組と協力体制の構築について事例報告を受け意見交換を行うことができました。



最後になりますが、学校給食会業務課主事川上様、専門栄養技師川本様より学校給食用食品啓発事業や食育推進支援事業等のご説明のため料理講習会に参加いただいたことに感謝申し上げます。

長寿
シリーズ
3回目
前回のつづき

アルツハイマー病について(その2) 認知機能の低下を予防し改善するリコード法

一般社団法人日本ブレインケア・認知症予防研究所協力研究員
大崎 次郎(福島県学校給食会食品安全衛生管理室長)

食品安全
衛生
管理室

前月号の続きです。デール・ブレデセン氏の著書「アルツハイマー病の真実と終焉」に基づき、リコード法の核心(アルツハイマー病にならないための食生活)で、誰にでも出来る「ケトフレックス12/3(トウェルブスリー)」について「何をするのか」を中心に解説します。リコード法とは認知機能の低下(COGNITIVE DECLINE)の回復(REVERSAL)という3つの英単語の頭文字を取って名付けられています。

①ケト：体が脂肪を燃焼する軽いケトース状態に！

「ケト」は、「ケトース」を指します。ケトースは肝臓が脂肪を分解し、ケトン体と呼ばれる物質を産生するプロセスのことを言います。この状態は体の一番のエネルギー源である炭水化物が不足すると起こります。軽いケトース状態が認知機能には最適(脳由来神経栄養因子の産生を促進)だということが明らかに

なっています。

ケトースを促進するためには、①炭水化物や甘いものの摂取低減、②1週間で150分以上の運動、③夕食から朝食まで12時間の絶食、の3つを組み合わせます。またオリーブオイルやココナッツオイルなどの不飽和脂肪酸を摂るとケトースが促進されます。

②フレックス：緩やかな採食主義(flexitarian diet)を目指す

非でんぷん質の深緑色、黄色、オレンジ色など彩り鮮やかな野菜を豊富に摂ります。

③12/3(トウェルブスリー)：朝食まで12時間空ける、夕食は就寝3時間前まで

「12」は夕食と、次の日の朝食との間に空ける時間のことですが、ApoE4遺伝子(2月号参照)を持つ人は、14～16時間空けます。

「3」は夕食終了時間と就寝時間を少なくとも3時間空けるという意味です。

これらの短時間の絶食により、細胞の再生やケトースの促進が図られます。

④リーキーガットを予防し、腸内フローラ(微生物叢)を最適化する

リーキーガット(腸漏れ症候群)とは腸の粘膜に穴が空いてしまい、本来排除されるはずの有害物質(毒素)が体内に取り込まれてしまう状態のことで、結果として脳の炎症を引き起こす原因になります。

リーキーガットは、骨のだし汁(12月号「100歳越えのプロスキーヤー三浦敬三さんの食事」の中に出てくる「お魚の圧力鍋」、「トリの圧力鍋」などの汁が該当)の摂取を継続すると治癒すると言われています(改善方法の一つ)。

また、発酵食品(納豆、キムチ、ザワークラウト等)とこれらの中にも含まれる細菌の栄養源になるタマネギ、長ネギ、ニ

ンニクといった繊維を多く含んだ食品を併せて接種すると腸内フローラ（微生物叢）が最適化されます。

③その他の対策

(1)睡眠時間は1日7～8時間はとる

睡眠中に脳の中では脳細胞を修復・産出し、重要なホルモンが分泌されます。質の良い睡眠のためには、できるだけ部屋を暗くし、電子機器の電源を切るか、電子機器から発生する電磁場から離れます。運動はアドレナリンを上昇させ眠れなくなるため、就寝の数時間前は避けま

す。カフェインなどの刺激物は午後の早いうちから飲まないようにします。

(2)口腔ケアはアルツハイマー病の予防・改善に不可欠

口腔に存在する細菌が脳に侵入して炎症を起こし、アルツハイマー病の原因になることが知られています。適切な歯磨きをして口腔ケアに努めます。

(3)居住空間からカビを除去

居住空間がカビにさらされていると、認知機能が低下することが実証されています。日頃からこまめな掃除や通気を行います。

以上、リコード法の核心であり、誰にでも出来る「ケトフレックス12／3（トウェルプスリー）」を中心に解説しました。

この著書の中で、「空腹時血糖値が93mg

／dlを超える場合、またはヘモグロビンA1c（HbA1c）が5.5%を超える場合は、おそらくインスリン抵抗性がある。これはアルツハイマー病の発症と進行に関わる最も重要度の高い代謝系要因と言ってほぼ間違いがない。」としています。皆様方の成人病検診結果の検査項目「糖」の中にこの2項目が記載されています。これに該当していたら「ケトフレックス12／3」を実行してみることをお勧めします。

長寿シリーズを4回に渡り連載しました。成長期にある児童生徒の学校給食とは直接的な関係はありませんが、学校給食に従事されている皆様方の健康と長寿にお役立ていただければ幸いです。

福島市産米を使用した米粉パンの実施にあたって

令和3年12月から令和4年3月まで、福島市では「市産米を使用した米粉パンの取組み」を実施しています。今回は、その取組内容等についてご紹介させていただきます。

福島市教育委員会の担当者にお伺いしました！

① 実施に至った経緯

令和2年度より実施している地産地消をより強く意識した「福島型給食推進事業」の一環として、また、新型コロナウイルス禍で需要が減り、価格下落が著しい米の消費拡大につなげようと、市内産米を使用した米粉コッペパンを提供することといたしました。

② 取組み内容

令和3年12月より市内全小・中・特別支援学校67校の学校給食において、米粉コッペパンの提供を開始し、提供する米粉コッペパンは、市内産の令和3年産コシヒカリを使用しています。

米粉コッペパンは、主原料（小麦粉と米粉）の価格差等により値段が高くなるため、差額を市で負担することで各学校及び各学校給食センターは、通常のコッ

ペパンの価格で米粉コッペパンを提供しています。

なお、今年度は約10回程度の提供を予定しています。

③ 今後の予定

今年度中に、米粉コッペパン提供に関するアンケートを実施し、米粉コッペパンを喫食した感想等を集約した後、令和4年度以降の対応を検討いたします。

福島市立森合小学校の栄養教諭にお伺いしました！

① 米粉コッペパンの感想（児童）

「もちもち」していて美味しい！
パンだけで食べても味があってすごくおいしい！
ずっと米粉コッペパンを食べたい！！

② 今般の取組み、米粉パンの感想（栄養教諭）

市内産米を使用することで地産地消に貢献できたことはとても良かった。また、今回の取組みで、これまで献立に組み込んでいなかった米粉パンを使用する良い機会になったと感じています。

おいしいとの声を多数いただきました！

児童の中には、地元産の物を食べることで、喜び、郷土愛が芽生えているようです。



米粉コッペパンの製造会社である株式会社銀嶺食品にお伺いしました！

① 今般の取組についての感想等

新型コロナウイルス等の影響により、価格下落、消費減少が著しい米の消費拡大に繋がればとの思いで本事業に取り組んでいます。また、学校給食に携わる者として、この度の取組みを経て、子どもたちに地産地消に関心、興味をもっていただければと考えています。

② 米粉コッペパンを製造する際に気を付けていること、小麦粉パンとの違い

銀嶺食品では、大量に製パンする必要のある学校給食用としての米粉コッペ

ンを長年製造していなかったため、試行錯誤を重ね、生地仕込み回数を増やすほか、水分量、生地の温度、焼き上げの温度等に気をつけて一つ一つ丁寧に製造にあたっています。

職人の腕、経験を最大限引き出し、おいしい米粉コッペパンであると自負しています。

※福島市における学校給食用パン（米粉コッペパン含む）の製造にあたっては、株式会社銀嶺食品のほか、福島市1社、伊達市1社で製造しています。



職人の腕によって丁寧に焼き上げられた出来立ての米粉コッペパン

今般の取組にあたり当会においては、各機関との連絡調整等を担わせていただきました。

- ①福島市産米（玄米）の確保先との連絡調整
- ②玄米を米粉にするための製粉工場との連絡調整
- ③製造にあたり各パン製造工場との連絡調整
- ④製パン原料（市産粉・グルテン）の搬入

最後に

福島市で実施された「市産米を使用した米粉パンの取組み」について紹介させていただきました。

取材を経て、それぞれの立場は異なりますが「地産地消」の思いは、一つに繋がっていると感じることができました。当会も微力ながら学校給食を通し、未来を担う子どもたちへ、地域への関心を高める等、幅広い学びにつなげていくお手伝いをできればと思います。

（業務課）

令和4年度主要行事予定

月	日	曜日	行 事 名	主 催	場 所
4	22	金	共同調理場新任所長研修会	県学校給食会	県学校給食会
5	20	金	学校給食ブロック別研究協議会	学校給食研究協議会 実行委員会他	新 潟 県
	上旬		理事会	県学校給食会	県学校給食会
	10	金	学校給食管理システム操作研修会	県学校給食会	県学校給食会
	17	金			
6	16	木	第1回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
	18	土	第17回食育推進全国大会	内閣府・愛知県	愛 知 県
	19	日			
	下旬		定時評議員会	県学校給食会	県学校給食会
	14	木	第2回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
	26	火	栄養教諭・学校栄養職員調理技術講習会	県学校給食会	県学校給食会
7	29	金	県学校給食研究会栄養士部会研修会	県学校給食研究会 栄養士部会	郡 山 市
	下旬		学校給食調理員衛生講習会 (e-ラーニング)	県学校給食会	各所属先を予定
8	4	木	第63回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	文部科学省	大 分 県
	5	金			
	5	金	第1回学校給食用食品委員会	県学校給食会	県学校給食会
	18	木	委託加工事業者衛生研修会	県学校給食会	県学校給食会
	上旬		栄養教諭等衛生講習会 (e-ラーニング)	県学校給食会	各所属先を予定
9	9	金	優良団体・功労者表彰選考委員会	県学校給食会	県学校給食会
	15	木	第3回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
	12	水	栄養教諭・学校栄養職員研修会	県学校給食会	県学校給食会
	13	木			
	14	金	学校給食用パン品質調査会	県学校給食会	県学校給食会
	21	金			
10	20	木	第73回全国学校給食研究協議大会	文部科学省	オンライン開催
	21	金			
	26	水	優良団体・功労者表彰式	県学校給食会	福 島 市
	27	木	第4回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
11	17	木	第5回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
12	15	木	第6回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
1	19	木	第7回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
	10	金	第2回学校給食用食品委員会	県学校給食会	県学校給食会
2	16	木	第8回食育に関する調査研究会	県学校給食会	県学校給食会
	下旬		委託加工事業者選定委員会	県学校給食会	県学校給食会
	上旬		第2回理事会	県学校給食会	県学校給食会
3	下旬		臨時評議員会	県学校給食会	県学校給食会

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催が中止又は開催形式が変更等となる場合がございます。
※当会では、8月12日金、15日月及び16日火の3日間は夏季休業となる予定です。

春向け商品のご案内

価格は、税抜の表示額です。

冷凍おさかなナゲット



国産あじを使用した、かわいらしいおさかなの形のナゲットです。ほんのリカレ風味となっておりますので、あじ特有のにおいも気にせず召し上がっていただけます。1個あたり約2.3mgの鉄分を配合しております。

食品コード：318828
通年取扱品
含有アレルギー：
小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンタミネーション：
卵、乳成分、えび、いか、かに、牛肉、さけ、さば、りんご、ゼラチン、ごま

冷凍さわら味噌焼き (県産味噌使用)



新鮮なさわらを県産味噌を使用したタレに漬け込み焼き上げました。香ばしい風味が食欲をそそる一品です。

食品コード
40g×10：318507
50g×10：318508
通年取扱品
含有アレルギー：大豆
コンタミネーション：
いか、さけ、さば、乳成分、ゴマ、小麦

数量限定販売のご案内

国産いもがら

1cm
カット

200袋の数量限定品のため、先着順での販売となります。煮物や汁物などの献立に是非ご検討ください！

食品コード：
106052
含有アレルギー：
なし
コンタミネーション：
なし



編集後記



総務課食育係の
かつお解体くんと、
川上くんです。

日増しに暖かくなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

年度末の忙しい時期になりますが、健康に十分ご注意ください。新年度を迎えられますようご祈念申し上げます。また、私も皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

お忙しい中、ご寄稿いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

業務課主事 川上寛恭

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。