

令和〇年〇月〇日(〇)

小学校(保護者)

〇〇小学校試食会

共食(きょうしょく)



給食は共食の
実践です。

〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

1

【本日の内容】



- 1 〇〇給食センターの概要
- 2 本日の給食
- 3 学校給食とは
- 4 給食センターでの食育の取組
- 5 食物アレルギーの対応
- 6 家庭における食育のポイント

2

1 〇〇給食センターの概要



3

(1) 職員紹介

① 事務室 所長 〇名
事務職員 〇名
栄養教諭 〇名
学校栄養職員 〇名



② 調理室 委託業者(株)〇〇〇〇
調理員 〇名

③ 配送 委託業者(株)〇〇〇〇
配送員 〇名



④ 受配校 幼稚園 〇園
小学校 〇校
中学校 〇校 計 〇施設



(2) 給食内容

- ① 年間回数 小学校173回～178回
中学校178回～182回
- ② 一食単価 小学校296円
中学校356円
- ③ 主食の形態
Aコース…月、水、金(米飯)火(麺)木(パン)
Bコース…月、水、金(米飯)火(パン)木(麺)
Cコース…週5回(米飯)
- ④ 米の種類…〇〇〇産コシヒカリ
(炊飯形態:給食センターで炊飯しています)

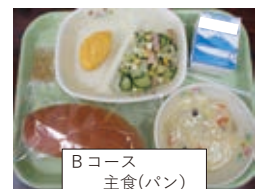


5

【3パターンの献立例】



Aコース
主食(麺)



Bコース
主食(パン)



Cコース
主食(ごはん)

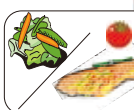
給食センターでは、主食の
形態によって、3つの献立を
調理しています。



2 本日の献立

ごはん さけのタルタル焼き おかか和え さつま汁
喜多方ミディアムトマト 牛乳

和え物に使った、ほうれん草は喜多方産のものを使用しています。野菜のうまみが引き立つおかか和えにしました。また、喜多方冬トマトは、関東市のミディアムトマトです。コクがあり甘くておいしいです。



さけのタルタル焼きはタルタルソースをのせて焼いています。さけとタルタルソースの相性がばっちりのおかずです。

毎週月・水・金はごはんの日です。会津産の中でも高品質米である喜多方産コシヒカリを使用しています。柔らかな食感となめらかな口当たりが特徴です。共同調理場で愛情込めて炊いています。



さつま汁は、さつまいもや大根、ごぼうなどの根菜類とねぎを入れたみそ汁です。大根とねぎは、喜多方産のものを使用しています。野菜の自然な甘みがおいしいみそ汁になっています。

3 学校給食について



学校給食とは

- ① 学校で供給される給食
- ② 単に「昼食」としてではなく **教育の一環**
学校給食の目標(7つ)
- ③ **主食+おかず(主菜・副菜・汁物)+牛乳**
=完全給食



学校給食の目標



4 給食センターでの食育の取組



オリジナルマスコット
「サンマル」ちゃん

給食センターでの食育は
福島県の「3つの力」に沿って、行われています。

学校における食育の目標

食べる力

幼児・児童生徒の発育・発達段階に応じ、食に関する知識や食を選択する力を養い、それらを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力「**食べる力**」をはぐくみます。

感謝の心

食をとおし、自然や人々とのかわりの中で「**感謝の心**」をはぐくみます。

郷土愛

ふくしまの気候・風土に根ざした食文化を理解し「**郷土愛**」をはぐくみます。

〈引用:「自分手帳 食生活P2」 福島県教育委員会 平成27年11月〉

食べる力 をはぐくむための取組



オリジナルマスコット
「サンマル」ちゃん

① サンマルちゃん献立(毎月8日)

- * よくかんで食べる習慣を身につけられる献立を取り入れています。肥満予防にもつながります。
- * **小学生**から献立を募集しています。



ごはん かみかみいため こんにやくサラダ
ワンドンスープ 牛乳



ごはん よくかむ根菜カレー
わかめとお豆のサラダ 牛乳

② リクエスト献立

- * 中学3年生を対象に、「受験」や「栄養バランス」というテーマに沿ってリクエストを募集し、人気があった献立を提供します。



ごはん さけのビザソース焼き
のり和え 五目汁 牛乳



ごはん かつおのみそがらめ ブロッコリー
おかかあえ けんちん汁 みかん 牛乳

感謝の心 郷土愛 をはぐくむための取組



① 大すき！喜多方の日献立

- * 地場産物を活用した献立や、昔から食べられている郷土食などを取り入れています。
- * **中学生**から献立を募集しています。



ごはん 金澤産豚肉のしょうがやき
喜多方のアスパラサラダ 味噌汁 牛乳



ごはん 金澤産豚肉炒め おひたし
喜多方野菜たっぷり味噌汁 喜多方の洋梨
牛乳

② 日本列島めぐり

- * 県内や、日本全国の郷土料理や特産物を取り入れた献立を取り入れています。

高知県の郷土料理



ごはん カツオのみそがらめ おひたし
ぐる煮 牛乳

沖縄県の郷土料理



ごはん マーミナチャンプルー しりしりサラダ
もずくスープ パインゼリー 牛乳

郷土愛 をはぐくむための取組

① 行事食献立(食文化の伝承)

- * 文化や歴史、伝統と関連付けた献立を提供します。

節分献立2月



ゆかりごはん いわしのしょうが煮
大豆入りおひたし ざくざく煮 牛乳

お彼岸献立 9月



紫黒米入りごはん いかとまんじゅう
の天ぷら じゅうねんあえ こつぶ
牛乳

行事食献立 行事食

- * 季節ごとの行事や食に関する意識の向上をねらいとして献立を提供します。

入学祝い献立4月



にんじんごはん とり肉のからあげ
塩昆布漬 すまし汁 プリン 牛乳

学校給食週間献立 1月



豆ごはん 鮭のかりかり焼き
ごぼうのカミカミサラダ とうふ汁
牛乳

② 地場産物の活用

- * 地区内の「地元生産者の会」のみなさんが栽培した野菜等を活用し、献立を提供します。



地元生産の農産物の取り入れ30品目

米、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、しいたけ、ヤーコン、茎立ち、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、ニラ、とうもろこし、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、白菜、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、青大豆、黄大豆、ミニトマト、大玉トマト、切り干し大根、じゃがいも、オータムポエムりんご、和なし、洋なし、キウイフルーツ

地元生産の食品素材の取り入れ

こんにゃく、みそ、しょうゆ

令和3年度 給食での地場産物の活用率は71.5%でした。



食べる力をはぐくむための取組

① 食に関する授業

担任と栄養教諭で、幼稚園から中学生まで各学年年1回、食べ物に関する授業を行っています。



小学3年生「食べ物の働き」
食べ物が働きのよって3つのグループにわけられ、バランスよく食べることの大切さを学びます。

小学4年生「かむことの大切さ」
食べものの変化とともに食事のかむ回数が減ってきたことやよくかむことによる体への効果などを学びます。

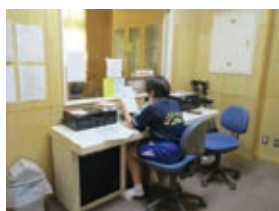


② 毎日の給食時間における指導

毎日の給食時間に、献立の説明や一口メモ等を掲載した「給食タイム」を作成しています。
中学校では、給食時間に給食委員会の生徒が放送しています。



放送資料



給食委員会の生徒による放送の様子

5 食物アレルギーの対応



〇〇市教育委員会発行の「食物アレルギー対応マニュアル」に沿った対応を行っています。



【主なアレルギー対応食品】

・牛乳・乳製品
・卵・卵加工品・マヨネーズ
・魚介類・魚卵・牡蠣・あさり・ほたて
・ハム・ウインナー・ベーコン・ハム
・麦・小麦製品・パン・麺
・いんげん・なす・きゅうり・トマト・たけのこ
・とうもろこし・かぼちゃ
・ピーナツ・アーモンド・ごま・くるみ
・すいか・マンゴー・もも・さくらんぼ・メロン・バナナ
・パイナップル・キウイフルーツ・オレンジ・ゆず
・大豆・豆腐製品・きなこ
・山芋・里芋 など

(1) 対応可能なもの

① 除去食・・・原因食材を除いて調理



② 代替食・・・原因食材の代わりに別の献立を提供



(2) 対応できないもの

- ① **コンタミネーション**・・・微量含有
加工工場内での混入(同じ製造ライン)
調理室内での混入

② 特別な調味料を使用するもの



大豆・・・しょうゆ・みそ など

25

(3) その他の対応

- ① 乳糖不耐症・・・牛乳の停止
- ② 病気による食事制限
・・・脂肪制限・たんぱく質制限
食品の除去・代替 等



給食で除去・代替で可能な範囲で対応



医師の診断が必要です。

26

【アレルギー対応食の配食】



名前を明記した個別の容器に入れています。



栄養教諭・調理主任・担当調理員の複数で確認しています。

27

6 家庭で身に付けさせたい食育のポイント



28

(1) 野菜をしっかり食べましょう

小学1年生の 野菜の摂取量・・・240g

色のこい野菜

ほうれん草・にんじん
80g



色のうすい野菜

キャベツ・たまねぎ
きゅうり・レタス
160g



生野菜は手のひら両手で
60g～80g



ゆで野菜は手のひら片手で
60g～80g

29

簡単にチャレンジできる

「ベジ・ファースト」で健康に！

～ ベジ・ファーストとは ～

食事の最初に野菜から食べること！

生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。

～ ベジ・ファーストの効果 ～

血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる！

さらに、噛み応えのある野菜を食べることで、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。

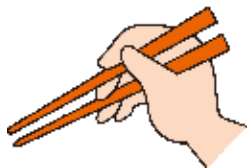
また、朝食に取り入れると、よく噛むことで目覚めがよくなり、栄養バランスも整います。



30

(2) 正しいマナーで食べましょう

正しいはしの持ち方



- 上のはしを動かします。
- 中ゆびは、はしとはしの間に入れます。
- はしの先は、くちばしのように合わせます。

正しい食器の持ち方



- 親指を茶碗のふちにかけて持ちます。
- 他の4本の指で糸底を支えます。

31

やってはいけないはしのつかい方



〈出典：「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」 文部科学省 令和3年3月〉

32

(3) よくかんで食べましょう

「よくかむこと」の4大効果



- 1 肥満予防**
よくかんで食べることで、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。
- 2 むし歯予防**
よくかむとだ液がたくさん出ます。このだ液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。また、だ液は消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。
- 3 胃腸の働きを活発に**
よくかんで食べると、食べ物が細かくなるので、胃腸への負担をやわらげ、胃腸の働きを活発にします。
- 4 反射神経・記憶力・集中力・判断力アップ**
よくかんで食べると、顔の筋肉が動いて血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られ、脳細胞の働きが活発になります。そのため、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上します。

33

◇ かみかみ名人の心得 7ヶ条 ◇

- 1 一口30回、かんで食べる。
- 2 右で10回、左で10回、両方で10回、数えながらかんで食べる。
- 3 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ。
- 4 食べ物の形がなくなるまで、よくかむ。
- 5 食べものを飲み込んだら、次のものを口に入れる。
- 6 口に食べものが入っている間は、水分をとらない。
- 7 一口食べたら、はしを置く。



料理のひと工夫

かみごたえのある食材を使う。
(根菜・きのこ・海藻など)



食材を大きめに切る。



食材を加熱しすぎない。



34



学校給食では、1日に必要な栄養量の3分の1が摂れるようになっています。残りの3分の2はご家庭の食事が大切です。

〈出典：「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉

ぜひお家でも、普段の食事の中で、「食育」を進めてみませんか。