

学校給食会だより

No. 15

H29.2発行

発行

公益財団法人 熊本県学校給食会

熊本市南区富合町小岩瀬98

TEL 096-357-1211 (物資) 1212 (総務)

<http://www.k-ken9.sakura.ne.jp/>

食育の取組

学校給食・食育研究推進校

あさぎり町立免田小学校

※2年間にわたって取り組まれた研究の内容は、
2～3ページに掲載しています。



「朝ごはん栄養マップ」の活用



「食育ロード」でのお弁当づくり体験

※食育ロード…渡り廊下に食育に関わる啓発資料や
体験・展示コーナーを設置



企業の専門性を活かした
【特別授業セミナー】

地域の人材を活用した 料理教室の開催



CONTENTS

- 食育の取組 1 p
- 学校給食・食育推進校の報告 2 p・3 p
- 学校給食週間中の取組について 4 p
- くまもと米・麦・大豆魅力発信・
競争力強化事業報告 5 p
- 文部科学大臣表彰・朝食キャンペーン 6 p
- 展示会報告・県産品Q&A 7 p
- 選定品案内他 8 p

平成 27・28 年度
 熊本県教育委員会指定
 公益財団法人熊本県学校給食会委嘱
「学校給食・食育研究推進校」
 文部科学省指定
「スーパー食育スクール推進校」
あさぎり町立免田小学校

研究主題
食から見つめ直す健やかな心と体
～学校・家庭・地域との連携を通じた
自己管理能力の育成～

本研究では、望ましい食習慣の形成により健やかな心と体の育成を目指すために、「目指す子どもの姿」「研究の視点」に留意しながら、学級経営と日常指導、各教科等及び給食時間における食に関する指導を関連させた取組の工夫を行った。また、学校での学びを家庭・地域と連携した取組を行うことで、望ましい食習慣と体づくりに対する意識を高め、主体的に実践する子どもの育成を目指して実践を積み重ねてきた。

研究の実際

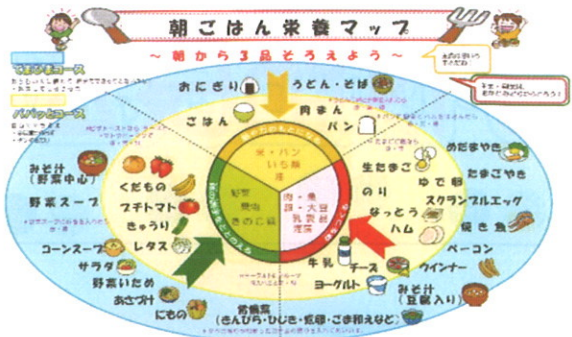
視点1 自己管理能力の土台作り
 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫

食育授業の
「さ・し・す・せ・そ」す【ステップアップ】
 さ【さがす】 せ【生活にせまる】
 し【調べる・知る】 そ【育てる】

す
 して、栄養教諭の参画を積極的に
 行った。



【4年学活「探れ！給食パワー」】



学級活動や家庭科の授業で活用した「朝ごはん栄養マップ」は、全家庭にも配付し、活用を図ったことで朝食内容の充実につながった。

視点2 自己管理能力を高める日常指導
健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導(学校給食含む)の工夫



【6学年担任と栄養教諭による「食育タイム」】

毎日の給食時間に5分間の「食育タイム」を設定し、食育・給食目標に沿って栄養教諭作成の給食献立についての一口メモやICT資料の活用、栄養教諭による巡回指導により、給食を生きた教材として活用し、教科の学びをつなぎながら、望ましい食習慣の定着を図った。



【体力アップの取組「ランランタイム」】

新体力テスト結果の課題に対応した授業開始前の「パワーアップタイム」、また、昼休み15分間の「外遊びタイム」と「ランランタイム」を位置付け、運動量増加を図った。

視点3 変容の「見える化」で高める実践力

食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

しよくいく 食育チェック表 (6月)

()年()組()番 名前()

朝食チェック (家庭) ⇒ 朝来たら書こう

3品チェック					3品以上の給食					共食チェック					欠食と食べた給食				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31														

歩数チェック (学校) ⇒ 帰る前に書こう

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

食育チェック合格日は何日? (21日→8日)

3品と共食が〇で、歩数が6000歩以上が合格です。合格の日を書こう。

3品と共食 (2つ)	さんねん! 活動△	合格日 2/26
3品と共食 (1つ)	さんねん!	さんねん!
3品と共食 (〇なし)	朝食△、活動△	朝食△
0~5999歩		6000歩以上

よくなったこと: 朝食のことは、毎朝必ず食べているので、6000歩以上歩くと、朝食の大切さを改めて実感しています。

なおしたいこと: 朝食を食べない日が多いため、朝食を食べるようにしたいです。

【食育チェックブック】

食育に関する資料を綴じていくポートフォリオ。自分の食生活や運動量、体組成等について日々振り返り、変容を「見える化」することで次の行動へ生かす経験を重ね、自己管理能力を高めた。



【健康教室「正しい箸の使い方」】

毎月、児童の課題に対応したテーマで健康教室を行った。栄養教諭と養護教諭が中心となって指導内容や担当教諭を計画し、テーマに関連した講話や体験を準備したことで、児童が無理なく楽しみながら学ぶことができるようにした。

- ＜健康教室内容例＞ 9月…運動時の栄養
- 5月…活動量アップ 10月…早寝早起き朝ごはん
- 6月…正しい箸使い 11月…偏食
- 7月…身長と体重 12月…自分で朝食3品

視点4 家庭・地域への情報発信と啓発

学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進



【特別授業セミナー】

(株)タニタから講師を迎え「夢をかなえるからだづくり」をテーマに児童や保護者対象の特別授業セミナーを行った。

食育だより11月号 免田小学校 12月2日(金) 食育のおくりもの

11月17日に、免田小学校で「学校給食・食育研究発表会」が開かれました。県内外から200人ほどの方が子どもたちの授業や給食などを参加されました。積極的に発言したり、今まで授業や食育タイムで培った豊富な知識を生かして取り組んでいる姿を多くの方に褒めていただきました。これも保護者の方にいろいろご協力いただいた賜物だと思います。食育ということは、生きていくうえで最も大切なものです。これからも、子どもの将来のために、学校・家庭・地域が連携して食育のプレゼントをしていきましょう。

食育目標 食物繊維の働きを知ろう

給食目標 よく噛んで食べよう

食物繊維を多く含む食品

今月は、「食物繊維の働きを知ろう」が食育目標でしたので、食育タイムでも、子どもたちと食物繊維の働きを多く含む食品を話し合いました。食物繊維は、体の中のいらぬものを排出する働きがあり、食品添加物や若薬物を体の外に出し、腸をきれいにし、大腸がんなどを防ぐ働きがあります。また、腸内で水分を多く含み、腸を動かす働きがあります。どうか、おうちでも意識して食物繊維を取ってください。

家族でチャレンジ① 食物繊維の入っている食品を取ろう(上の食品を参考に食事に取り入れてみましょう)

【食育だより】

「食育チェックブック」の持ち帰りに合わせて、食育便りを綴じ込み、親子で参加型の「食育チャレンジデー」を実施した。月の食育・給食目標についての理解を深めるようにし、家庭と学校での共通実践を図った。



【親子料理教室】

地域の人材を活用した親子料理教室を2年間で計5回行い、のべ138人の親子が参加した。

給食週間の取組

今回は、八代市の取り組みの一部をご紹介します。

八代市東陽学校給食センター

★給食週間の献立

東陽町・泉町では、栄養教諭が担任の先生方と連携し、6年生家庭科「一食分の食事を考えよう」の授業を行っています。その授業において、子どもたちが考えた献立から一つを選び、給食記念週間に実施しています。また、献立の良さ（旬の食材の選び方や栄養バランス等）を給食時間に放送し、学んだことの振り返りの場となるようにしています。

その他、鹿児島県の郷土料理「鶏飯」の紹介やセレクト給食（肉まん又はあんまん）、人気給食メニューにあわせて招待給食を実施しました。

泉小・中学校 旬の食べ物がたくさんのメニュー



旬の食材（おいしい・栄養豊富・価格が安い）を上手にとり入れ、栄養バランスのよい給食ができました！

◆ 旬の食べ物がたくさんのメニュー ◆ ～泉小6年生が家庭科の時間に考えた献立～

- 麦ごはん 牛乳
- 鶏のから揚げ
- ポテトサラダ
- 大根のみそ汁 みかん



◆ 元気がでる和食のメニュー ◆ ～東陽小6年生が家庭科の時間に考えた献立～

- ゆかりごはん 牛乳
- さばのみそ煮
- ひじきサラダ
- じゃがいものみそ汁



◆ 自分で選ぶセレクト給食 ◆

- 中華おこわ 牛乳
- 肉まん又はあんまん
- ワカメスープ
- フルーツあえ



★給食集会

東陽町・泉町の各小中学校で給食集会が行われ、給食委員会の発表や栄養教諭の講話を行いました。

給食委員会の子どもたちからは、栄養に関することや給食センターに関するクイズが出されました。栄養教諭からは、熊本地震を経験した今、当たり前に見えることに感謝すること、バランスの良い食習慣が大切であることを伝えました。

震災時の食生活を振り返ると...



コンビニはからっぽに...



水がない！



東陽中学校 給食集会

この給食集会を通して、普段何気なく食べている給食は、給食センターのみなさんはもちろん、農家の方、運送会社の方などたくさんの方々のおかげで私たちのもとに届いていることを知りました。

また、健康な体をつくるために、栄養バランスのとれた食事ここがけたいと思います。

（東陽中2年生感想より）

★生産者・給食センター職員招待給食

東陽小学校では、地元の生産者の方々や給食センターの職員を招待し、感謝の思いを伝えました。



かわいい子どもたちとお話しをして、給食の様子がよく分かりました。とても楽しい時間でした。（東陽給食センター職員より）



東陽小学校 招待給食

子どもたちが楽しそうに食べている様子がうかがえました。給食は野菜が豊富で、美味しかったです。（生産者招待給食アンケートより）

平成28年度 くまもとの米・麦・大豆魅力発信・競争力強化事業報告

本事業は、ごはん中心の日本型食生活等の更なる普及を図るため、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした研修会の開催や、児童生徒や保護者を対象とした食育推進普及啓発活動（食の体験活動や調理実習等）を実施する、熊本県からの委託事業です。

今年度も熊本県学校栄養士協議会において各地区で様々な取組を行いましたので、その一部をご紹介します。

熊本市立藤園中学校

給食モニター（保護者）の方々と夏休みにみそ作りを実施し、出来上がったみそを使って、給食献立に取り入れ「受験生応援メニュー」を考案しました。また、調理実習で手作りみそを使用していただきました。



目的

- ① 日本の伝統食である「みそ」作りを体験し、みその良さを再発見する。
- ② みそ作りを体験することで、家庭における食育に対する興味関心を高める。
- ③ 手作りみそを使った「給食メニュー」の開発や調理実習で使うことで、子どもたちの興味関心を高め、みそ作りに関わった全ての人々に感謝の気持ちを持つよう働きかける。

内容

① みそ作り



豚汁に手作りみそを使用しました。

② 給食メニューの考案・実施

③ 調理実習及び試食



受験生応援メニュー

メニュー

- ・おにぎり・水菜の豚肉巻き
- ・かぶの漬物・豚汁
- ・ほうれん草のおひたし



感想

畑でとれた大根や手作りのみそを使って作った豚汁はとてもおいしかったです。

みそ作りを通して、子どもと食について考える機会になりました。（保）

豚汁のみそときをしてみても、また家でも作りたかったです。

作ったみそを給食に使ってもらおうと思うと、とても楽しく参加できました。家庭でも、子どもとの話題のひとつになりました。（保）

平成28年度学校給食文部科学大臣表彰

平成28年11月10日(木)・11日(金)、秋田県秋田市で開催された「第67回全国学校給食研究協議大会」において、熊本県から山都町立蘇陽南小学校が学校給食優良学校として、本会横田桂子常務理事が学校給食功労者として表彰されました。今後のご活躍を祈念いたします。



受賞おめでとうございます！

学校給食優良学校

山都町立蘇陽南小学校

学校給食功労者

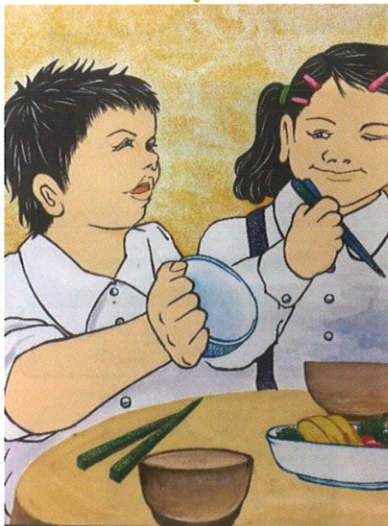
公益財団法人熊本県学校給食会
常務理事 横田桂子

平成28年度「朝食キャンペーン」入賞作品のご紹介

熊本県教育委員会では、国の食育推進基本計画で定められた食育月間（6月）に、朝食欠食ゼロを目指した「朝食キャンペーン」を平成18年度から行っています。

今年度も、「朝食の重要性」を幅広く普及し、全県的な活動として推進するため、朝食を食べることの必要性をわかりやすく表現した明るく活力のあるポスター原画や標語、子どもたちにでも簡単に作れる栄養バランスのとれた朝食メニューを募集したところ、小・中・高・特別支援学校に在籍する児童・生徒及び保護者から総数35,913点もの作品が寄せられました。

ポスター原画の部



「残さず食べたよ！」

阿蘇市立一の宮中学校2年 磯邊 真華

最優秀賞

朝食メニューの部



【野菜たっぷり朝ご飯】

祖父と父が作ったトマト、枝豆、米、きゅうりを使って作りました。朝から目で楽しみながら食べられるよう、色どりと盛り付けを工夫してみました。

八代市立第七中学校2年 岡村 歩美

標語の部

【児童生徒】 「朝食を 囲む笑顔が 隠し味」

美里町立中央小学校6年 松井 遥香

【保護者】 「みそ汁の 湯気に浮かぶよ わが子の笑顔」

あさぎり町立免田小学校保護者 福屋 孝樹

※この他の優秀賞・入選受賞者については、熊本県教育委員会ホームページに掲載しています。



物資展示会を開催しました



10月22日（土）、本会にて第11回学校給食用物資展示会を開催しました。当日は雨が降り、少し肌寒く感じる1日でしたが、多くの学校給食関係者の皆さまにご来場いただき、誠にありがとうございました。

今年度は4月に熊本地震が発生したこともあり、「学校給食用物資とレシピの紹介&災害時対応物資の展示」をテーマに掲げました。全学栄開発の救給カレー・救給根菜汁の紹介や非常食の展示、出展メーカーより取扱物資を使用したレシピを紹介いただき1冊にまとめた「給食レシピ集」を来場者へ配付いたしました。



学校栄養士協議会コーナーでは荒尾・玉名地区の衛生管理の徹底や食に関する指導の実践、地場産物の活用に関する資料展示を行いました。



その他、豆つかみゲーム大会や食育ビンゴ大会、食品検査室では手洗いチェッカーを使用しての手洗い検査を行いました。

今後も職員一同、熊本県の学校給食の充実のために安全・安心な物資の提供、食育推進の支援に努めてまいります。



県産食材 Q & A

Q. たけのこに白いものが付いていました。

A. これはたけのこに含まれるアミノ酸（チロシン）で人体には無害です。神経伝達物質の原料となり、脳や神経を活性化させ、記憶力や集中力を高める作用があると言われています。


たけのこは旬の時期に缶詰に加工されるため、旨味成分であるアミノ酸が多く含まれています。チロシンは加熱によりたけのこから溶出し、冷えると結晶化します。この結晶は製造後、缶内で徐々に生成されており、身の内側に出来たものは切らないと見つかりません。水さらしの時間を長くすると水溶性成分であるアミノ酸は減少し、結晶化を少なくすることは出来ませんが、栄養成分や旨味成分を洗い流すことにもなります。気になる場合は調理時に取り除かれることをお勧めします。

また、チロシンはブドウ糖と一緒に摂ると効率よく摂取することが出来ます。春先の献立にたけのこご飯はいかがでしょうか。今後とも熊本県産たけのこ水煮のご利用を宜しくお願い致します。



平成29年度 第1学期選定品案内

さば生姜煮 40g×10・50g×10
九州共通選定品 【アレルギー】小麦・大豆・さば



日本近海のさばを生姜を加えた特製の醤油タレで煮込みました。高圧処理をしておりますので骨まで柔らかく、すべて食べられます。

【ポイル】袋のまま熱湯に入れ、再沸騰後 約20分温めてください。蒸し調理も可能です。

いわしのカリカリフライ 約15g
九州共通選定品 【アレルギー】-



国産の丸ごと骨まで食べられる小型サイズのいわしを生姜風味の調味液に漬け込み、ジャガイモを粒状にした衣を付けてフリフライにしました。

【揚】凍ったまま 170℃位の油で約4分間揚げてください。

国産ミートハンバーグ Ca&Fe 40g・60g・80g
九州共通選定品 【アレルギー】小麦・豚肉・鶏肉・大豆



豚肉・鶏肉・たまねぎの主原料は国産を使用し、不足しがちなCaとFeを加えたハンバーグです。

【焼】220℃で8~11分
 【揚】150~160℃で4~6分煮込み・蒸し調理も可能です。

カレークノーデル 50g・60g
九州共通選定品 【アレルギー】小麦・大豆・豚肉【ライコソミア】卵・乳・えび・かに



北海道産のポテトでポークカレー（乳・卵無し）を包んだ二層仕立てのコロッケです。

【揚】凍ったまま約 175℃の油で6~6分30秒位を目安に揚げてください。

焼売（肉）チキンブイヨン入り 18g
九州共通選定品 【アレルギー】小麦・豚肉・鶏肉・大豆



国産の豚肉とたまねぎを使用し、旨味と自然な甘みが凝縮したジューシーな焼売です。

【蒸】蒸し器に凍ったまま重ならないように入れ、8~10分
 【揚】凍ったまま約 150℃の油で約5分

瀬戸内産レモンゼリー（はちみつ風味） 40g
九州共通選定品 【アレルギー】大豆



瀬戸内産レモンを使用した爽やかな味わいのゼリーです。

自然解凍でお召し上がりください。

冷凍フルーツムース 50g
九州共通選定品 【アレルギー】乳



やわらかムースに国産のつぶつぶみかんがたっぷり入ったフルーティーなデザートです。

自然解凍でお召し上がりください。

いわしとお肉のハンバーグ（ひじき入り） 50g
県内選定品 【アレルギー】小麦・大豆・鶏肉・豚肉



国産いわしのすり身をベースに、玉ねぎやキャベツを加えて柔らかく仕上げました。魚とお肉を同時に摂取できます。

【焼】190℃で12分程度
 【揚】170℃の油で4分程度
 【蒸】蒸し器で10分程度

平成28年12月15日（木）福岡県学校給食会において合同選定会が開催され、上記7品の九州共通選定品が決定し、平成29年2月6日（月）本会にて第3回学校給食用物資研究会を開催し、1品の県内選定品を決定しました。合同選定会及び物資研究会では選定委員（主に栄養教諭・学校栄養職員）が味・原料配合・外観・普及性等の観点から審査・協議を行って決定します。なお、九州共通選定品は、各県給食会での自主検査に加え、公的検査機関での残留農薬検査及び放射能検査（対象17都県に該当する産地等を含む場合）を実施し、安全性を確認しております。ご利用のほど、よろしくお願いいたします。



本号発行に際しましてはご多用な中、快くご寄稿、ご協力いただきました皆様方に感謝申し上げます。本会ではご意見、ご感想や食に関する取組等の情報をお待ちしております。お気軽にご連絡ください。ご協力、よろしくお願いいたします。

