

令和4年度 心を育む学校給食週間の取組み

◆実施校数:348校

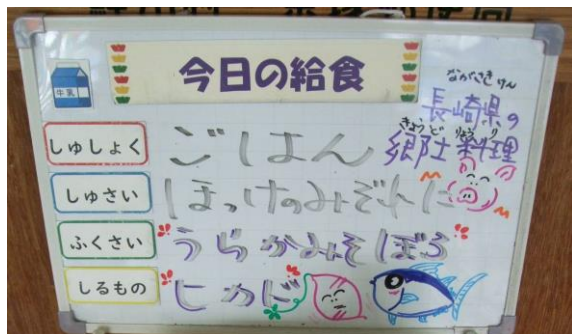
学校給食を実施している小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校

◆実施内容

「からだ」づくり	食べ物の身体に与える影響を知る。 季節や環境、体調に合った食を覚える。
<p>【取組の特徴】</p> <p>委員会活動を通して、成長期に必要な栄養や自分の身体に合った食事量について、おたよりやオリジナル動画等で発信し、楽しく学ぶ取組みが多かった。</p> <p>栄養教諭と学級担任が協力しての食に関する指導や教職員による食の思い出などを通して、健康への関心の高まりや、給食をしっかりと食べようという意識や態度を育てる取組みも多く見られた。</p>	

～鮭川村立鮭川小学校の給食～




長崎県の郷土料理給食



熊本県の郷土料理給食



「からだ」づくり(身体健康維持・増進)取組事例

学校名	中山町立長崎小学校
実施期間	令和5年1月16日(月)～1月20日(金)
<p>【委員会活動】</p> <p>○オリジナル動画づくり</p> <p>給食の後片付けを担当している給食委員会が、今年度になって牛乳の残が多いことに気づき、「牛乳を好きになってほしい」との願いから、オリジナル動画を作り、全校に呼びかけることにした。</p> <p><動画の構成></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	

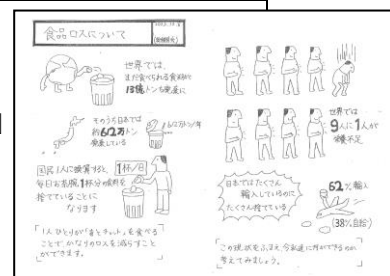
学校名	尾花沢市立常盤小学校
実施期間	令和4年12月8日(木)、令和5年1月13日(金)～1月19日(木)
<p>【食育授業】</p> <p>○「食べ物とからだの働き」、「バランスよく食べることの大切さ」</p> <p>3, 4年生は食べ物と身体の働きについてと、バランスよく食べることの大切さを学んだ。5年生は健康な体のためにバランスよく選ぶことの大切さについて、タブレットを使って模擬バイキングをし、他の人のセレクトの様子を見る等して意見交流しながら学んだ。</p> <p>○「ときわ大根」の調べ学習</p> <p>本校の特色である「ときわ大根」の効能について調べ学習を行い、掲示した。</p> <p>○食育リレー放送</p> <p>職員による食育リレー放送を行った。献立に使われている食材の効能や食品に関する情報を放送で紹介した。</p> <p>◎成果</p> <p>全職員で「食育主題配当表」を作成して、発達段階に応じた食育の授業を行うことで、職員も児童も食に興味を持つことができた。職員による食育リレー放送により、今食べているものの効能を知り、苦手な児童も挑戦する姿が見られた。職員の給食の思い出を聞いて、楽しい給食の時間となった。また、原稿を作成するにあたり、食材や料理について調べれば調べるほど、給食の献立のバランスの良さに職員自身が気付くことができた。</p>	

学校名	鮭川村立鮭川小学校
実施期間	令和5年1月16日(月)～1月20日(金)
<p>【学校給食の充実】</p> <p>○他県の郷土食や山形県の郷土食を味わおう</p> <p>九州地方と山形県の郷土食を味わい、地元の食材を使い作られた郷土食は、その土地の季節や環境、そこで暮らす人々の健康も考えられていることを知らせた。</p>	


学校名	金山町立金山中学校
実施期間	令和5年1月23日（月）～1月27日（金）
<p>【学校給食・朝食の充実】</p> <p>○「まごはやさしい給食」</p> <p>普段不足しがちな栄養素をたくさん含んだ洋風メニューで、自分の健康を考えて食事ができるよう学んだ。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《献立名》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草のピラフ ・紅大豆コロケ ・ツナのごまサラダ ・キノコとわかめのスープ ・はちみつゆずゼリー </div> <p>○鉄分アップ給食</p> <p>疲労回復、貧血防止などの鉄分の役割を知ることができた。また、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率もアップすることを学んだ。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《献立名》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナン ・レバー入りドライカレー ・小松菜とひじきのパワーサラダ ・フルーツ杏仁 </div> <p>○朝ごはんレシピ集の配布</p> <p>アンケートで集まった「朝ごはんレシピ集」を全家庭に配布し、朝ごはんの大切さを知らせた。</p>	

学校名	川西町立吉島小学校
実施期間	令和4年12月5日（月）～12月9日（金）
<p>【委員会活動】</p> <p>○「あったかメニューコンテスト」の実施</p> <p>健康委員会主催で「あったかメニューコンテスト」を実施し、寒い冬に体も心も温まるようなメニューを児童が考えた。家庭科などで学んだ3つの食品を参考に、栄養バランスを考えて取り組むように指導した。児童会の健康委員会で児童も一緒に審査して、各学年1点の優秀賞を決め、投票により優秀賞6点の中から1つを最優秀メニューとした。最優秀メニューは、3学期に給食メニューとなった。</p>	

学校名	南陽市立赤湯中学校
実施期間	通年
<p>【委員会活動】</p> <p>○「牛乳しっかり飲もう週間」「給食いっぱい食べよう day」</p> <p>給食委員が、年間を通して取り組んでいる「牛乳しっかり飲もう週間」と、9のつく日の「給食いっぱい食べよう day」を実施し、SDGsと絡めたおたよりを出して生徒に考えさせたり、放送で呼びかけたりした。</p>	



学校名	庄内町立余目中学校
実施期間	通年、特設：令和4年12月12日（月）～12月16日（金）
<p>【給食時間における取組み】</p> <p>○栄養教諭による栄養講話</p> <p>6月と11月にお昼の校内放送で、「疲労回復に効果のある食事」、「思春期の肌トラブル予防の食事」について、栄養教諭に栄養講話をしてもらい、食事のとり方やバランス、効用について知識を広めることができた。</p> <p>◎成果</p> <p>「思春期の肌トラブル予防の食事」について、約1か月後に事後アンケートをとったところ、「意識している」、「少し意識している」が半数以上を占め、その中の約半数が「肌トラブルが改善した」との結果が得られた。生徒の生活に生かされていて、食事への関心を高めることができた。</p>	

学校名	酒田市立東部中学校
実施期間	通年
<p>【食育の充実・委員会活動】</p> <p>○食に関する指導の出前授業（7月、9月）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1学年…「生活リズムと朝食」（株式会社カルビー） ・2学年…「成長期の食事と運動」（株式会社明治） ・3学年…「食への感謝と国際協力」（株式会社明治） <p>○給食コンクール</p> <p>「私が考える健康給食」をテーマにして、一食分の給食献立を考えて、自宅で試作し、応募する活動を行った。応募作品は健康委員が審査し、優秀作品は給食の献立として再現し、全校でいただいた。</p> <p>◎成果</p> <p>「給食コンクール」の取組みでは、自宅で試作し、家族から評価してもらうことで、共食の機会も生まれ、家庭を巻き込んだ取組みができた。</p>	
	

学校名	県立山形盲学校
実施期間	令和4年12月5日（月）～12月9日（金）
<p>【魚をテーマにした取組み】</p> <p>○魚メニュー募集と提供</p> <p>家庭より旬の魚を使った料理を募集し、期間中の給食で提供した。実施後、おたよりにレシピをのせて家庭へ情報発信を行った。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらす丼 ・鱸（すずき）のホイル焼き ・鯖（さば）のみそ煮 ・鰯（あじ）の唐揚げ ・鱈（たら）汁 </div> <p>○魚の触察</p> <p>給食で出た魚（しらす、鱸、鯖、鰯、鱈）を丸ごと一尾、児童生徒がグループごとに触察した。魚のさばき方を調理師が披露し、海で泳ぐ時と食べる時の状態の違いや内臓の状態を児童らが触って確かめた。庄内浜文化伝道師の先生が魚の生態や構造等、児童らの実態に沿って内容を変え詳しい説明をしてくれた。</p> <p>○放送でメニューや調理法紹介</p> <p>昼の放送で、栄養士がメニューの説明を、調理師が給食の調理法の紹介と、電子レンジ等を使用した（視覚障がいがあっても作りやすい）調理法を紹介した。</p> <p>○その他</p> <p>学校行事に合わせて、読書月間では6回の図書給食、マナーアップ週間では、食事マナー給食などを行った。</p> <p>◎成果</p> <p>魚をテーマに様々な話題を広げることができた。メニュー募集と実施後の情報提供（別紙）による家庭との連携、触察やマナーなど体験を通じた学習と専門の先生方のかかわりにより、児童らが興味関心をもつことができた。また、電子レンジ使用等レシピの紹介により、児童らの自立につながる取組みができた。</p>	

ランチタイム

山形盲学校
令和4年度
12月実施号
文責：管理栄養士

あっという間に時は過ぎ、今年も残りわずかとなりました。冬休みになると、生活も不規則になりがちです。そんなときは、早寝早起き朝ごはん！感染予防にも気をつけて、過ごしたいですね。12月の給食の様子を紹介します。

●12月5日～9日は、心を育む学校給食週間でした

今年度は“魚”をテーマに、給食では、ご家庭からの募集レシピの提供、食事のマナーの学習、電子レンジでできる調理法の紹介を行いました。給食後は、5種類の魚（丸ごと1匹）の触察を通して、庄内浜文化伝道師の佐藤千秋先生が魚の生態について詳しくわかりやすく教えてください、みなさん熱心に耳を傾けました。志鎌調理師長は、鱈や鰯をみごとにさばいてくださり、泳いでいる姿と食べる時の姿を確かめることができました。募集レシピの中から、給食で提供したレシピを紹介します。

中学部生徒さん宅の

しらす丼



【募集レシピの作り方】

- ①釜揚げしらすを使用。ご飯の上に好きなだけ敷き詰める。
- ②①の上にたらこをのせる。
- ③最後に、千切りにした大葉をたっぷりとかける。

※たらこをばらばらにするようにつぶしながら、しらすと混ぜて食べると、最高に美味しいですよ。

【材料】4人

ご飯	
しらす干し	40g
たらこ	40g
大葉	適量

【給食の作り方】

- ①しらす干しは、さっと茹でる。
- ②たらこは乾煎りする。
- ③大葉をよく洗い、千切りにする。
- ④①～③を混ぜて、ご飯にかける。

小学部児童さん宅の

鮭のホイル焼き



【材料】4人分

鮭	4切れ
玉葱	120g
しめじ	40g
えのきたけ	40g
青ピーマン	20g
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ハーブソルト	1g

【作り方】

- ①玉葱はスライス、しめじとえのきたけは小房に分ける。ピーマンは細切り。
- ②バターを熱し、玉葱を炒める。しょうゆ～砂糖を入れ、しめじ、えのきたけ、ピーマンを少し炒める。
- ③アルミホイルに鮭をのせ、ハーブソルトを万遍なくかける。②をのせ、アルミホイルで包む。
- ④フライパンに入れて、蓋をして中火で4～5分程度蒸し焼きにする。

中学部生徒さん宅の
あんこう鍋をアレンジ

たら鍋



【材料】4人分

鱈(一口大)	2～3切/人
食塩	ひとつまみ
白菜	200g
長葱	50g
えのきたけ	100g
しらたき	80g
春菊	40g
焼き豆腐	150g
しょうゆ	大さじ2.5
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	130cc

【作り方】

- ①鱈に塩を振り、熱湯をかけて霜降りにする。したらきは下茹で、春菊も茹でて水気をきっておく。
- ②鍋にだし汁と酒を入れ、鱈・白菜・長葱・えのきたけを入れて火にかける。
- ③煮立ったら、砂糖・しょうゆ・焼き豆腐を加える。弱火にして、野菜に火が通るまで煮る。
- ④最後に春菊を加え、できあがり。

小学部児童さん宅の

鯖の味噌煮



【募集レシピの作り方】

- ①鯖は、皮目に十字に切れ目を入れ、塩を振り5分おく。
- ②フライパンに味噌・しょうゆ・酒・砂糖・水を入れ、よく混ぜ、ごぼう・れんこん・生姜を入れ、蓋をして加熱する
- ③②に鯖の皮目を上にして並べる。再び蓋をして中火で約 10 分加熱する。煮汁をかけながら加熱し、煮詰める。

【材料】 4人分

- 鯖 4 切れ
- しょうゆ 小さじ1弱
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 生姜 1片
- 味噌 大さじ1
- ごぼう 80g
- れんこん 80g
- 味噌 大さじ 1/2
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- すりごま 適量
- 片栗粉 小さじ1

【給食の作り方】

- ①鯖に熱湯をかけて霜降りにする。
- ②鍋にしょうゆ～砂糖・スライスした生姜を入れて加熱する。
- ③②に鯖を並べる。味噌はお湯で溶いて入れる。煮汁を回しかけながら少し煮て、落とし蓋をして 10 分程度煮る。とろとしてきたら火を止める。最後に少し酢を加える。
- ④ごぼうは素揚げ、れんこんは鍋に水・酢を入れ下茹でしておく。
- ⑤味噌～すりごまを入れ加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に④を入れて和える。

小学部児童さん宅の

小鰻の唐揚げ



【作り方】

- ①小鰻は、ぜいごをそぎとる。頭とはらわたをとり、水で流す。二枚に開く。
- ②ビニル袋に片栗粉を入れ、①を入れて粉をつける。
- ③余分な粉を落として、油で揚げる。
- ★そのまま食べても、塩をふって食べても OK!

【材料】 4人分

- 小鰻 4 尾
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油

～魚の触察の様子～

元板前の志鎌調理師長
みことな包丁さばぎを披露

庄内浜文化伝道師
佐藤千秋先生の講義に
みんな興味津々



鱈は、なんでも食べるから太っていて泳ぐのが遅い。雌でもひげがあるよ。ひげは砂底のエサを探す道具。雪に白いと書くのは、身が真っ白だからだよ。



スズキは止まって眠るけど、鯖は動きながら寝るよ。鯖のエラは固くて開きにくいから、止まると死んでしまう。寝てる時も脳みそを半分ずつ働かせているよ。



鰻が泳いでいる時、頭・尾びれ・背びれ・えら・ぜいごはどこ？給食で食べる時は、こんな風になるよ。

