

学校給食広報誌

# いただきます



編集発行／(公財)北海道学校給食会 北海道学校給食研究協議会

第192号  
平成27年3月10日



- 
- 2 「生活調査を活かした食指導」根室市立北斗小学校
  - 3 ひろば「食べ物と栄養」根室市花咲学校給食共同調理場
  - 4~5 学校給食センター紹介(福島町学校給食センター)
  - 6~7 北海道栄養教諭・学校栄養職員冬季研修会報告
  - 8 文部科学大臣表彰受賞 北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議
  - 9 普及充実事業・各地区研修会レポート
  - 10~11 新規取扱物資のご案内
  - 12 北海道学校給食調理コンクール



## 生活調査を活かした食指導

根室市立北斗小学校 校長 工藤 崧



### 1. はじめに

「早寝早起き朝ごはん」運動が浸透してきている中、本校では、年3回「元気・元気!北斗の子」として生活調査を実施し、一人一人の子どもが規則正しい生活習慣を身につけ、「生き生きと活動できる子ども」に育つことを目指している。

1週間の生活を記録していく方法で、起床時間、就寝時間、寝前の歯磨き、家庭学習の時間、そして朝ごはんの実態を調査している。結果から、朝食に関しては、朝食をとっていない子どもが約5%、また、おかずなし(おにぎりだけ、パンだけ等)の子どもも学級に数名いることがわかり、他の項目の結果と合わせ保護者へ報告するとともに改善のお願いをしている。

### 2. 食を意識した教育活動の取組

#### (1)「北斗小かんたん朝ごはんグランプリ」

「元気・元気! 北斗の子」の一環として、夏休み、1年生でもできる(火や包丁を使わない)簡単レシピを募集する取り組みをした。

「簡単に作れる」「栄養がある」「おいしい」をポイントにレシピを考えてもらいながら、親子で朝ごはんの大切さを話題にしてもらえることを狙っている。143点の応募の中から学級代表を選出し、全校児童と特別審査員の給食調理員さんの投票で、「ハッピーサンドとカラフルヨー



グルト」(6年女子)のレシピ(左写真)がグランプリとなった。全レシピを秋

の文化祭に展示し、来校した保護者、地域の方々にご覧いただいた。この取り組みで、朝ごはん作りの参考にしてもらい、朝食抜きの子どもの数が少なくなることを願っている。

#### (2)「給食ができるまで」～学級活動 1年生～

各学年、食に関する指導目標を整備し、栄養教諭と連携し食育の学習を進めている。校舎内に共同調理場を併設しており、協力した指導が取りやすく、1年生では、人

気のあるカレーライスの調理の様子のビデオ、材料や調理用具の紹介、手洗いの仕方の練習等を通して、好き嫌いなくバランス良く食べることが健康維持や成長に繋がることを学ぶ機会としている。



#### (3)「とうふ作り」～生活科 2年生～

2年生では、生活科で大豆を栽培し、収穫した大豆を使った豆腐作りに挑戦した。調理をすることで大豆が形を変えていく豆腐作りに子どもたちは興味深く取り組んでいた。栽培から調理までをすることで、意欲的に活動するとともに植物や動物の命をいただく感謝の気持ちや生産者の思い等にも触れさせることができる。



### 3. おわりに

根室市の学校給食の状況は、調理場の老朽化等による課題はあるが、「サンマフライ」等の地産地消を考えたメニューの工夫等も進められ、特色ある学校給食の改善に取り組んでいる。

成長期において欠くことができない正しい食事。このことを視点に、全教職員で様々な教育活動を通じて「食育」を進め、保護者・児童への啓発を図っていきたい。

ひろば

## 食べものと栄養

根室市花咲学校給食共同調理場 栄養職員 佐々木佳子



### 1. はじめに

花咲学校給食共同調理場は、創立139年の花咲小学校内にあります。

昭和37年に花咲小学校での完全給食が開始、後に共同調理場となり現在は小学校2校、中学校1校の約540人分の給食を提供しています。

### 2. 花咲小学校の食育

食に関する指導全体計画案のもと、各学年の発達段階に応じ、食に関する指導の到達目標を定め、給食時間、関連する教科において指導を行っています。

### 3. 食に関する指導計画に基づいた授業

#### ◎1年生を対象に行った食に関する指導

【主題】「すききらいなくバランスよく食べよう」

・赤、黄、緑色の分かれる食べものの栄養の働きについて知る。

・お菓子やジュースに含まれる「砂糖」の量を知る。

【授業内容】

教員(担任を含む)・養護教諭・栄養職員が連携し、食育劇「白雪姫」を実施。



劇中には好ききらいの多いわがママのお妃と、働き者で野菜もたくさん食べる白雪姫が登場しました。

食育劇の後に当日の給食の献立を例にあげ、三色に分けそれぞれの栄養について説明し、バランスよく作られている食事を残さず食べること、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことを伝えました。

また、ジュースの飲みすぎについては、ペットボトルと砂



糖を使い実際に目で見てもらうことにより理解を図りました。

【子供たちの感想】

・いつも残さず食べて、お皿をきれいに片づけます。

・緑や赤、黄色の野菜などを残さず食べます。

・野菜をいっぱい食べて元気な体をつくりたいです。

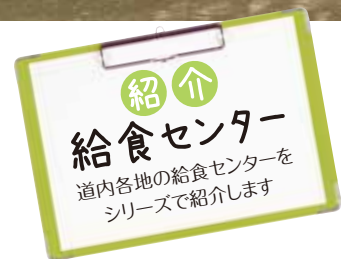
・おかしを食べずにちゃんとバランスよく食べます。

### 4. 今後に向けて

食育授業後、子ども達は「今日は残さないで食べたよ」などと報告してくれ、低学年からの食への関心を持たせることの大切さを実感しました。心も体も健康に学校生活を送るため、今後も教職員との連携のもと食育指導を進めていきたいと思っています。







## 生産者への感謝の気持ちを育み…… 福島町学校給食センター

### 福島町の概要

福島町は、渡島半島の南端に位置し、北は道南の秀峰「大千軒岳」、南は津軽海峡「松前道立自然公園」に面し、年間を通じて道内では比較的温暖な気候に恵まれた人口4,800人の町です。

町内には、「横綱の里」と「トンネルの町」のシンボルとして、「横綱千代の山・千代の富士記念館」と「青函トンネル記念館」があり観光交流の拠点となっています。



横綱千代の山・千代の富士記念館

### 学校給食の経緯

本町では、昭和42年に福島町学校給食センターを開設し、学校給食を供給しておりましたが、施設の老朽化により現在地に新築し、平成24年2月から町内の小中学校3校に給食を供給しております。

### 施設の特徴及び取り組み

#### ●衛生管理

ドライシステムを採用し、場内を「汚染区域」「非汚染区域」に分けて、各区域は壁等で仕切り準備室を経由し



青函トンネル記念館

なければ入室できない構造となっています。

食材の移動については、搬入から発送まで、人や食材による交互汚染が発生せず、清浄度の高い区域から低い区域への逆戻りすることのない動線としています。

#### ●給食提供

町内小中学校には、配送車両1台で配送ルート3系統により300食／日を配送しています。

#### ●食育

栄養教諭により、食材を通じて地域の農林水産業に理解を深め生産者への感謝の気持ちを育み、様々な食べ物に関心や興味をもたせ、食べる喜びや楽しさを教える食育授業を行っています。

町特産品の「スルメ、黒米を使ったさくらごはん、昆布からとった天然だし」を基本に調理したメニューを学校給

食に取り入れているほか、地元産のお米も給食に提供しています。

児童(小6)生徒(中3)に、栄養のバランスを考えながら自分で食べるものを選択し、クラス全体のことを考えながら料理を取り分けるなどを学ぶ機会としてバイキング給食を実施しています。



配膳保管庫

### 施設の概要

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 所在地  | 福島町字月崎322番地1                         |
| 施設構造 | 鉄骨造 平屋建                              |
| 敷地面積 | 1,971.90㎡                            |
| 床面積  | 449.36㎡                              |
| 調理能力 | 350食／日                               |
| 調理方式 | ドライシステム                              |
| 工事着工 | 平成23年6月                              |
| 工事竣工 | 平成24年1月                              |
| 主食形態 | 米飯3回／週、パン1回／週、麺1回／週                  |
| 受配校  | 小学校2校、中学校1校                          |
| 職員体制 | 所長1名(兼務)、次長1名、<br>栄養教諭1名、調理員4名、配送員2名 |



洗浄室



下処理室



調理室



平成26年度  
北海道栄養教諭・学校栄養職員  
冬季研修会報告

講演「子どもたちへの心のサポート」を聴いて

講師：高柳病院名誉院長 木下敏子氏

札幌市立琴似中央小学校 栄養教諭 新妻優子

●子どもたちの心を支えるために

関わる全ての子どもを愛する心を自分の中に育てることである。子どもやその保護者も含めてお互いを知ることが大切である。まず子どもが喜ぶ、ホッとさせるような関係を試みる。相手を肯定するためには、話を充分きいてみる。こちら側が一方的に話や説教をすると子どもは話さなくなる。子どもが知らないことを伝える時には、優しく教えることである。

●思春期の成長に関わって

思春期の心の変化は個人差が大きい。対応時の注意としては、育った環境や時代の影響が大きいことを考慮する。最近の特徴としては、体は大人でも心は子どものままで、アンバランスとなる傾向がある。また、対人関係が希薄である。社会的なルールや常識を教えるには、大人が行動をもって示すことである。挨拶も、大人から子どもに伝えていかなければならない。

●思春期の子どもが求めるもの

無条件の愛を受けることにより、情緒が安定する。反対に条件付きの愛を受けると、親の期待に沿う行動をとることになり、心身症を発症する場合がある。

自分が無視されると、負のストロークとなり非行へとつながる。思春期の子どもには充分耳を傾け、こちらから伝える時には、簡潔な言葉を使い3言に収めるようにする。

●思春期の子どもとの接し方

良いことを探し、褒めにくい所も褒めて肯定する。  
深追いをせず、子どもを信じること。親(大人)を見て子どもは育つので、親は自分自身を見直して接する。親子間に絆ができていないうちに叱ると、子どもは問題行動をとることになる。



●子どもたちにアドバイスする方法

アドバイスする前に、子どもが一生懸命生きていることを褒める。そして子どもの話をよく聞く。子どもが困っていることについて、一緒に考える。アドバイスするときには、子どもを責めない。的確に伝えて、必要があれば箇条書き程度のメモを渡す。

●いじめについて

いじめとは、相手に対して一方的に身体的・心理的に攻撃を続け、深刻な苦痛を与えるものである。

その影響として、いじめっ子の60%が24歳までに犯罪を起こす。いじめられっ子は23歳までに心身症を発症しやすい。

10年前位から、いきなり凶悪犯罪になる事例がみられるようになった。これは学校内での「いじめ」で、初発型犯罪が済んでいるという見方もある。対策としては学校内で起こった犯罪を「いじめ」という言葉でごまかしてはいけない。

学校内でいじめの問題は隠さず、職員全体で解決しようとする人間関係を確立することである。当事者はひとりで抱え込まずに上司や同僚や臨床心理士に相談するとよい。また、このためには日頃から他人を見る目を鍛えておくことである。

●まとめにかえて

ご講演の中でワークショップがいくつかありました。その一つに嫌いなタイプの人を思い浮かべて、その人の短所を書く。次にその短所を長所として表現するというものがありました。他人の短所だけでなく長所を見出して、接するということでその人の意識や行動が改めて見えてきました。このことは、よりよい人間関係を築くためにも、自分の意識として心がけたいと思いました。

また、木下先生の豊富な臨床事例をお聴きしたことは深く印象に残りました。より広い知識や視野をもって子どもたちや保護者への食育を進めていきたいと思います。

講演「確かに学ぶ食の授業をつくる」を聴いて

講師：武庫川女子大学文学部教養学科専任講師

藤本勇二 先生

中頓別町立中頓別小学校 栄養教諭 杉山広大

●栄養教諭・学校栄養職員の二つの役割

・栄養教諭・学校栄養職員は、食育の実践家、食育のコーディネーターの二つの役割がある。実践家として、栄養や健康に関わることについて責任を持って行う。コーディネーターとして、ゲストティーチャーとの打ち合わせや教材の提供など多方面と関わりを持つ。

・専門性を発揮できるように2つの役割を使い分けることが大切。

●学校現場で食育を進める上での3つの誤解

・内容…食べさせれば良い、栄養バランスを教える事。

・方法…食育は教え込まなければいけない。

・担い手…食育は栄養教諭の仕事である。

3つの誤解から、栄養教諭だけがする、食べさせたらよい、教え込むしかないといった食育のイメージが生まれる。これでは「確かに学ぶ学習」にはならない。

●目標・内容等のすり合わせ

・教科・領域等と食育の親和性を検討する。

目標レベル／家庭科・体育…教科の中で実際に実施する内容がある。

内容レベル／社会科・理科・道徳・学活・生活科・総合的な学習の時間…その教科の目標は違うが、内容の中で取り扱う。

方法レベル／国語・算数・図画工作科・音楽・外国語活動…教材として取り入れることで食育につながる。

※国語 言語活動として食感を表す言葉。

※算数 量の単位学習(一合、一升、一斗)など。

・学習指導要領に基づいた内容を行う。

●探求的であることの確認

食育を3つのアプローチから考えると、知識の教授・体験の提供、しつけによる行動調整、探求が考えられる。

・知識・体験は必要だが、それだけでは食生活は変わらない。身近な内容で切実感が生まれないと子どもの行動は変わらない。

・知識教授としつけに共通するのは主体による思考の欠如。行きたい教育の目標に到達するために、子ども自身が考えるよう切実感を持たせることが重要。

●探求のためにワークショップを取り入れる

・探求を深めるためにワークショップが有効。ワークショップは、子ども自身が活動を進め、自分たちで活動する場をつくり、自分ごとになる良さがある。授業者がその場いなくても授業が継続されるため、机間巡視をし、子どもの様子を確認する時間が生まれる。

\*ワークショップの実践から

・「お米の授業」 白い米から作られる食べ物を考える。  
→おにぎり、お餅、お団子…

「お」がつく…米が古くから日本人に親しまれていたこと、米への感謝や尊敬の気持ちの表れ。→子どもの気づきが生まれる。

・「ミ・ソムリエ」(みそのテイスティング)、「ちゃむりえ」(お茶のテイスティング)、ウェビング「蒸すって何?」、ものづくり「べっこうあめのひみつ」、実験「野菜の浮き沈み」、ネイチャーゲーム「私はだれでしょう」、カード並べ「旬の野菜」、ランキング「冷蔵庫のお約束」、ホワイトボード「非常食の条件」

●子どもとの関係づくりを「生協の白石さん」に学ぶ

子どもとの関係づくり

・「うなずき」…子どもの話を聞いていることと共感を伝える。子どものテンポに合わせる事が大切。

・「共感」…信頼感や安心感につながる

・「繰り返し」…理解していることが伝わる

・「受容」…受け入れる。ほめる。肯定の接続詞を使うことも重要。

・学生生協の白石さんが学生からの問い合わせの声に回答している様子が、子どもとの関係づくりを考える上での参考になる。

・子どもの発言を受け入れる姿勢、子どもの言葉に乗っかる。

・子どもの利他的な発言に対応するテンポの良い回答。

●生活教育における児童観の共有

・子どもは何も知らないという見方を払拭する。

・4年生「野菜の修行はじめます」の授業の中で、「野菜を食べずに野菜ジュースを飲んだほうが良いと思います」本質をつく10歳の子どもの発言。

この学年はこうだろうという固定概念や授業者の想定を越える発言・学びがある。

●まとめにかえて

ご講演の中でさまざまな実践を聴くことができ、授業づくりの発想が広がったように感じます。子どもたちに関わる大人の一人として、栄養教諭・学校栄養職員の立ち位置・役割からできることをもう一度考え、子どもたちに関わっていきたく考えました。今回学んだ内容を子どもたちに還元できるよう、今後の実践を深めていきたいと思います。





## ／おめでとうございます／ 文部科学大臣表彰受賞

平成26年度文部科学大臣表彰では、  
本道の学校給食の実施に関し、  
特に功績のあった学校給食関係者1名が、  
昨年11月20日山口県において開催された、  
第65回全国学校給食研究協議大会の席上で表彰されました。  
心からお祝い申し上げます。



札幌市立新光小学校(栄養教諭)  
向井ひとみ氏

- ・給食の献立作成及び栄養指導などを通じて熱心に研究工夫を重ね、子どもたちに親しまれる給食作りに努めた。
- ・栄養教諭として食育の推進に積極的に取り組み、特に給食を生きた教材として活用した取組や成果が札幌市教育委員会発行の「栄養教諭による実践事例集」に掲載され、食育推進の参考資料として活用されている。
- ・文部科学省編纂及び札幌市教育委員会編纂の「食に関する指導の手引き」の編集委員を務め食育の推進に貢献した。
- ・全国の栄養教諭・学校栄養職員等を対象とした研修の講師として指導的な役割を果たした。
- ・PTA研修会での食育研修の講師を努めるなど、家庭への食育の推進に尽力した。



# Congratulation

## 北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議

平成27年1月9日(金) ホテルポールスター札幌

前日からの強風と雪の影響で交通機関の運休や基幹道路の閉鎖などの影響のある中、全道各地の学校給食を支えるリーダー131名が参集しました。

- 報告** 北海道教育委員会に対する各種要望経過等について
- 研修** 学校における食物アレルギー対応の進め方について  
学校給食における食中毒の発生防止について  
道内の学校給食における地場産物活用の状況について
- 説明** 北海道稲作をめぐる情勢について  
北海道酪農の現状と学乳制度について  
北海道豆類の情勢について  
平成27年度学校給食費の算定について  
主食等の価格改定状況について



上林 猛 会長挨拶



## 平成26年度 普及充実事業・各地区研修会レポート

### 主な事業・研修内容例

- 講演…「アレルギー対応」「食品衛生管理」「地場産物の生かし方」「子どもを育てる食育」
- 施設見学 ●工場見学 ●調理実習 ●公開授業参観等

## 渡島檜山地区研修会 概要

9/29 北斗市総合文化センター

講演 「子どもたちの食を育てる」

講師 佐々木十美氏(置戸町食のアドバイザー)

- 栄養職員、栄養教諭としての心がまえ
- 食育は日々の積み重ね
- 味覚を育てる給食 ●地場産 旬 季節
- 危機管理できる態 ●子どもにこびない
- 子どもたちの様子を記録し、次に生かす。

演習 「自然素材で味覚を育む」

- \*かつおだしと顆粒だし
- \*塩
- \*味噌(3種)
- \*みりんの差



## 上川地区研修会 概要

9/9旭川勤労者福祉会館・日本醤油工業KK見学

講演 「日本醤油の伝統、開発秘話について」

講師 日本醤油株式会社 総務部 鈴木 学氏

- 大正時代から2006年まで醤油醸造していた歴史ある醸造蔵を見学しながら話を伺う充実した研修であった。
- 醤油は、給食の調味料として欠かせないものであり、旭川市内の学校給食にはキッコー日本の製品が使用されている。
- 醤油マイスターの資格をもつ社長は道内小中学校で、出前授業を行っている。





## 新規取扱物資のご案内

### 国産海藻サラダ(乾燥) 1袋100g



2～5分水戻し 戻り率約8倍

6種類の海藻(国産)をブレンドしています。海藻には、カルシウムやマグネシウムなどミネラルや食物繊維がたっぷり含まれている上に低カロリー。また、栄養が豊富であることから、別名「海の野菜」とも呼ばれています。

¥1800(外税)

### 刻みいか 1mm×30mm



北海道産のするめいかを食べやすく細切りにカットしました。噛む事により顎や歯を丈夫にします。また、柔らかめに仕上げていますので低学年のお子様でも食べやすくなっております。サラダやかき揚げなどにご使用いただけます。

200g ¥1000(外税) 500g ¥2280(外税)

### 黒豆ドライパック 1袋500g



北海道の黒豆を簡単に手軽にご使用いただけるようにドライパックにしました。黒豆本来の甘み、ホクホクとした食感をお楽しみいただけます。また、そのまま食べても美味しくいただけますが、サラダや煮物、コロッケに入れたり、白和えなど幅広いメニューに取り入れていただけます。カルシウムや鉄などのミネラルやビタミン群がバランスよく含まれています。また黒豆は食物繊維も豊富です。

¥690(外税)

### 愛媛県産有機乾燥にんにく(フレーク) 1袋20g



有機JAS認定商品です。収穫後、新鮮なうちにじっくり乾燥して製造しました。遠赤外線を利用した独自製法で乾燥しています。(製造特許取得)

そのままご使用でき、独自製法にて乾燥しているため、にんにく本来の風味を損なわず堪能できます。

¥400(外税)

### 北海道産ホールトマト缶詰



### 北海道産ダイストマト缶詰



「恵庭市、新篠津村」の原料を1つ1つ丁寧にへたと皮を取り除き、カットしたものをジュース漬けにしました。リコピンやβカロテンなどを多く含む、加工用トマトを使用しています。

ホールトマト缶詰 1500(外税)

ダイストマト缶詰 1560(外税)

### アレルギーフリーカレーフレーク



### アレルギーフリーシチューフレーク



アレルギーフリー(27品目不使用)化学調味料無添加、牛由来原材料不使用のカレー・シチューフレークです。食物アレルギーをお持ちの方への除去・代替食としてお役立ていただけるのはもちろん、味もおいしく食べられるよう仕上げました。

各1kgカレーフレーク ¥950(外税) シチューフレーク ¥1100(外税)

### トッポギ(ミニ)



国産うるち米使用、国内製造のトッポギです。うるち米を製粉し、蒸し練りしてスティック状に加工した食品です。90秒加熱、煮くずれしにくくやわらかく伸びにくいので集団給食に最適です。工場独自のキャンディーカットで、長さも約2.5cmと食べやすいです。1kg約330本入。

¥920(外税)

### ひじき100gはじめました!



3学期より「ひじきを使いたいけど1kgじゃ多い…」との声から100gひじきが取扱いとなりました。  
製造:ときわ乾物 原産地:愛媛県 ¥495(外税)

サンプル等のご希望がございましたら一般物資課までご連絡ください。



### 「和食」の献立をテーマに

- ・様々な地場産物を活用した特色のある献立を全道に広める
- ・食事内容の充実向上及び多様化を図る
- ・献立作成や調理技術、衛生管理の研鑽意欲の高揚
- ・栄養教諭又は学校栄養職員1名、調理員の2名による参加(5チーム出場)

### 最優秀賞

函館市立亀田中学校チーム  
 栄養教諭 伊藤 綾子  
 調理員 佐竹 美香

各チームの  
 献立写真・レシピは  
 道教委HPに掲載  
 されています

#### 献立

- ごはん
- かぼちゃ団子汁
- 鮭と大豆のべっこう煮
- りんご
- 牛乳



- \*冬至に合わせた行事食
- \*当地で水揚げされた秋鮭
- \*函館産かぼちゃを使った郷土料理。出汁は函館産天然真昆布
- \*七飯町産のりんご
- ◆毎月1回「和食の日」を定め、一汁三菜を意識した給食を提供している。



### ●審査の主な内容

- ・一次審査(書類)
- ・二次本審査(当日)
- 献立紹介
- 学校給食衛生管理基準に基づく審査
- 調理状況審査
- 試食審査

### ●審査委員長

田安 透(光塩学園調理製菓専門学校 講師)

### ●審査委員

田中 淳子(北海道PTA連合会 副会長)  
 山際 睦子(学校給食衛生管理指導者)  
 反橋那知子(北海道学校給食研究協議会 副理事長)  
 平野 郁子(公益財団法人北海道学校給食会 参与)  
 浦崎 真(農政部食の安全推進局食品政策課 主幹)  
 石川 忠博(北海道教育庁学校教育局健康・体育課 課長)



公益財団法人 **北海道学校給食会**

〒063-0849 札幌市西区八軒9条西11丁目1-55  
 TEL 011-641-2261(代表) FAX 011-641-2265  
 E-mail hgk@gamma.ocn.ne.jp  
 URL <http://www.hgk.or.jp>