

学校給食広報誌

いただきます



第219号
令和3年11月15日

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

- 2～3 給食センター紹介 由仁町学校給食センター
- 4 食育ひろば 「打倒! コロナ『ましけっ子の現状と課題』」 増毛町立増毛小学校 栄養教諭 三浦明子
- 5 私の提言 「食を通した学校教育の充実を目指して」 留萌市立東光小学校 校長 早坂 康
- 6～9 地域と連携した食育の紹介
- 10 レプリカの活用事例紹介
- 11 令和3年度 新規採用栄養教諭の紹介
令和3年度 栄養教諭・学校栄養職員 冬季研修会開催のお知らせ
令和3年度 北海道学校給食コンクールのご案内
- 12 おすすめ学校給食レシピ





安心して安全な給食で由仁のこどもに笑顔を 由仁町学校給食センター

1. はじめに

由仁町は、空知総合振興局管内の最南端に位置し、総面積133.74㎦で、令和3年9月1日現在の人口が4,894人の町です。

気候は内陸のため寒暖の差はありますが、積雪は少なく温暖であることから、基幹産業は農業であり、水稻や小麦・野菜など栽培作物は多様に作られています。

地理的に道央圏に位置していることから道内の中心都市である札幌市や新千歳空港、苫小牧港にも近く交通条件に恵まれており、四季を通して多くの観光客が訪れています。

中でも、東京ドーム10個分の広大な地に約230種類のハーブを中心とした花や樹木の植物が植えられた国内最大級の英国風庭園である「ゆにガーデン」や褐色が



ゆにガーデン

かったコーヒー色のお湯が特徴の「ユニの湯」は肌がすべすべになる美肌の湯として評判の温泉施設であり、観光客はもとより町民の憩いの場所となっています。

2. 給食センターの概要

名 称	由仁町学校給食センター
所 在 地	夕張郡由仁町新光53番地の1
運用開始	平成30年4月
敷地面積	3,525.31㎡
構 造	鉄筋コンクリート造
延床面積	914.57㎡
調理方式	ドライシステム
主食形態	米飯／週4回 麺類とパン食を隔週で1回
受 配 校	小学校1校、中学校1校、こども園1か所



ユニの湯

最大調理能力 500食／日

3. 施設の特徴と取組

本施設は、学校給食衛生管理基準及び大量調理施設衛生管理マニュアルに適合するHACCPの概念に基づいた各室の配置及び厨房機器を選定し、整備しています。

ドライシステムを採用し、各作業区域が明確となる区分けにも配慮し、人や食材の交差汚染の防止を図るなど衛生的で効率的な調理施設となっています。また、空調設備による温度及び湿度管理を行い、調理従事者の作業環境にも配慮しています。

4. 地産地消の取組

由仁町では、JAそらち南と連携し地産地消の一環として『由仁のもの学校給食』を実施しています。令和3年度は9月～11月に月1回で3回を予定しており、町内で収穫されている米や野菜を使い、児童・生徒に食の大切さや、地元で生産されている農産物への理解を深めてもらっています。



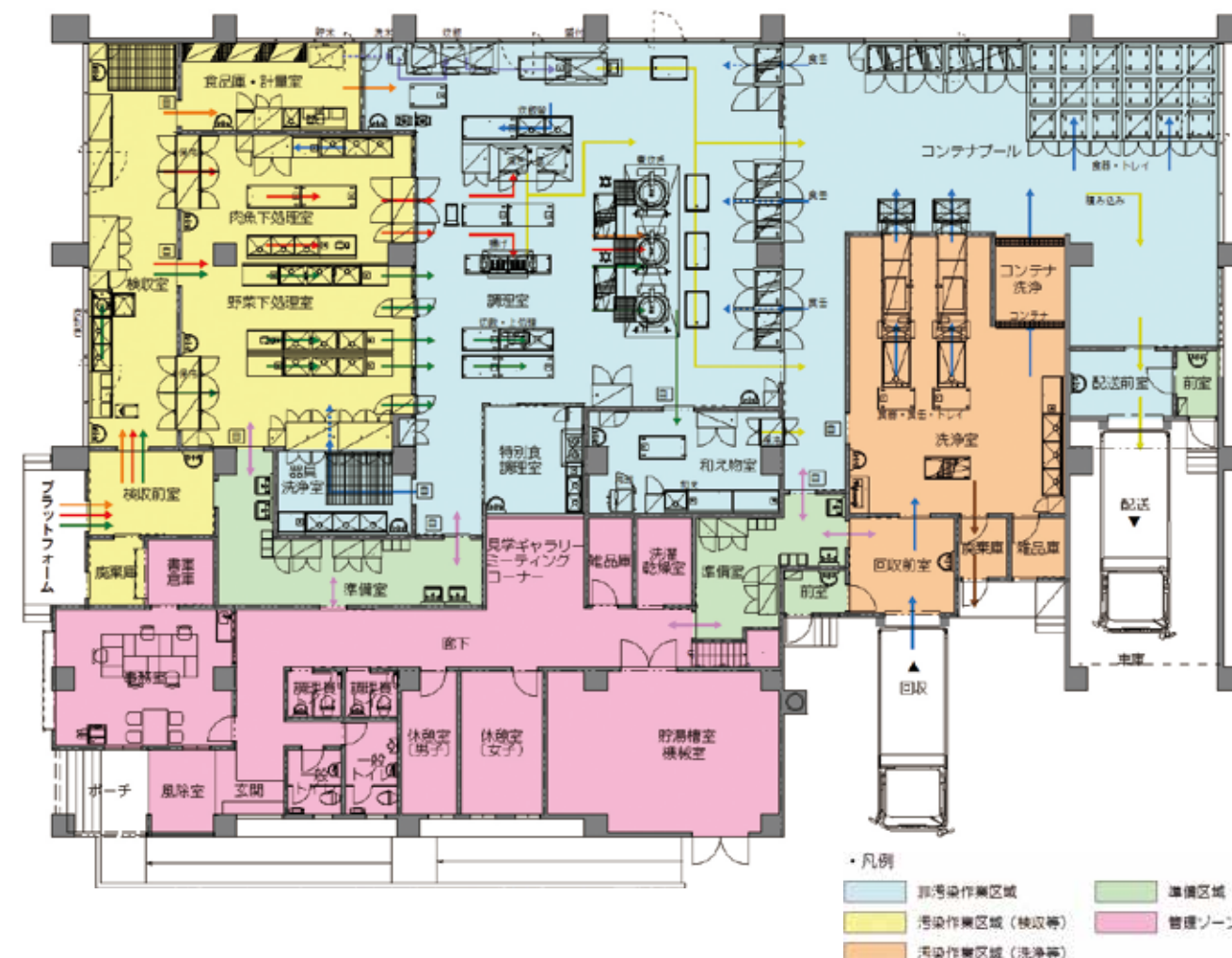
【第1回目 由仁のもの学校給食メニュー】

●トマトとなすのスパゲティ

●豆腐ナゲット ●ぶどう ●牛乳

※スパゲティと牛乳以外の食材はすべて由仁町産です。

平 面 図



「打倒! コロナ『ましけっ子の現状と課題』」

増毛町立増毛小学校 栄養教諭 三浦 明子



1. はじめに

増毛町は留萌管内南部に位置し、りんごやサクランボなど数多くの果樹栽培に加え、甘エビやタコなどの水揚げもあります。町内の学校給食は、単独校方式で、小学校、中学校各1校で給食を提供しています。現在、本校の児童・教職員は約190名で、調理員の方たちは、日々美味しい給食作りに励んでくれています。

2. 家族のための料理作りを目指して

6年生の家庭科で、栄養教諭がT1となり、給食を生きた教材とすべく調理実習を行っています。調理過程をビデオで上映し、実際の食材や調味料を見せながらポイントを学習させ、グループで献立を作成します。

自分たちで献立を作成すると、5大栄養素のうち無機質が不足になりがちで、改めて給食の牛乳の大切さを知ることができます。完成した料理は展示し、担任や支援員の先生方で、味付けや栄養バランス、見た目などを評価します。審査されることで緊張感が得られるとともに、食べる側から作る側への心情の変化を感じてもらうことがねらいです。コロナ禍でおうち時間が増えています。食を通して自分が大切にされていることに気付き、家族の中で存在意義や自己有用感をもてるような子どもに育ててほしいと願っています。さらには、日本の食料自給率や食品ロスなどの社会問題への関心にも繋がっていくことを期待しています。



栄養教諭による調理実習(完成した料理)

3. コロナ禍で見た子どもたちの課題

小中の教職員が連携を図り、教育内容の充実を目的とした研究活動を行っています。今年度、学校保健班で増

毛の子どもたちの食生活の課題の検証を行ったところ、乳歯の虫歯が全国よりも多く、逆に永久歯は全国よりも少ないことがわかりました。小学校では、町内の歯科医師より奇数学年で歯みがき指導を行っていただき、保健便りやタイムライン等で保護者に周知をしました。食育では、「おやつについて」「良く噛んで食べよう」などの授業を参観日に行うなど継続して実施するとともに、今年はさらに子どもが興味や関心をもてるような掲示物を検討し、心と体の健康増進に向けてさらに研修内容を深めています。

また歯科医師との連携の事例として、今年度、新入生に偏食傾向の児童がおり、医師に相談したところ、4月の歯科健診で虫歯が多いことがわかりました。現在は治療中で、担任を通じ保護者と連絡を取りながら、食べられる物を増やしつつあります。改めて地域の方のご協力に感謝することとなりました。



町内の歯科医師による歯磨き指導

4. おわりに

コロナ禍での経験を踏まえ、感染予防と免疫力を子どもたちに理解しやすいように伝えていかなければならないと思います。今後も、わくわくするようなメニューの提供を続け、栄養・食の専門職である栄養教諭として、誇りをもって業務に励んでいきます。

私の
提言「食育を通した学校教育の
充実を目指して」

留萌市立東光小学校 校長 早坂 康



1. はじめに

食育基本法が制定され15年余が経ち、知育・徳育・体育の基礎となる重要な位置付けがなされた「食育」という言葉は、広く社会に浸透してきました。食文化の多様化とともに、食育を通して培われる「食を理解し、食を選択する力」は、今後ますます重要となってきます。生涯にわたって学び続ける食育の特性を考えると、とりわけ子どもたちに対する食育は重要であり、生きる力を育む学校教育の要ともなるものです。

本校においても、学校経営における食育の重要性を鑑み、食に関する指導の全体計画に基づいた、意図的・計画的な取組を展開することで、学校教育目標具現化への手立てとなるよう、栄養教諭を中心とした食に関する指導を行っています。

2. 豊かな食文化の継承を目指して

～地産地消の取組～

本校が位置する留萌市は、北海道北西部の豊かな自然環境の中、農産物や海産物をはじめとする豊富な食材に恵まれた地域です。旬の野菜であるミニトマト、ピーマン、キャベツの他、近隣の増毛町には果樹園があり、サクランボ、リンゴなどの果物も豊富です。これらの食材を用いた給食を旬に併せて提供することで、食についての理解が進み、地産地消の意識も高まります。本校に給食を提供している留萌市学校給食センターでは、これらの食材の積極活用に加え、地元食材の「かずのこ」や特産小麦「ルルロツソ」を使った pasta を取り入れるなど、食育を推進しています。給食センターでは、本校所属の栄養教諭が中心となり、献立作りを進めています。



かずのこ給食の様子

3. 全体計画に基づいた食に関する指導の展開

本校では各教科との関連をおさえ、学年の発達段階に応じた食に関する指導を進めています。3年生の総合的な学習では「留萌の食を調べよう」というテーマのもと、地域を代表する加工食品「かずのこ」についての調べ学習を行い、地元食材への理解を深めています。

栄養教諭による食に関する指導は、各学年・学級ごとに、テーマに合わせた指導時期を設定し、計画的に行っています。また、学年に応じて栄養教諭が示した給食目標を基に、各学年で月ごとに独自の給食目標を立て、子どもたちによる自己評価を行うことで、自らの食を見つめ、考え、改善していこうという意識の育成を図っています。

教科との 関わり	1 年生			2 年生			3 年生		
	生活	社会	総合	生活	社会	総合	生活	社会	総合
食に関する 指導	かずのこにこ大きくせん			やさいをそだてよう			農家の仕事		
	入学時給食指導 4 月			入学時給食指導 4 月			留萌の食を調べよう		
家庭・地域 との関連	給食だより 学級だより 保健だより 地産地消の活用 給食試食会 食物アレルギー児童への対応			給食だより 学級だより 保健だより 地産地消の活用 給食試食会 食物アレルギー児童への対応			給食だより 学級だより 保健だより 地産地消の活用 給食試食会 食物アレルギー児童への対応		

【食に関する指導の全体計画より（抜粋）】



食に関する指導の様子

4. おわりに

学校教育における食育は、自らの心身の健全な育成を図りながら、健康で充実した生涯を過ごすための基礎ともいえる重要なものです。保護者を対象とした給食試食会がコロナの影響により中止となるなど、家庭・地域への働きかけの機会は少なくなっていますが、給食だよりの内容充実を図るなど、今後とも学校発信による食育の広がり求めていきたいと考えています。

SDGs(持続可能な開発目標)への世界的な関心が高まっています。持続可能な社会の実現に向けた学校給食の「地域と連携した食育」の取組として、地産地消の推進、食品ロス削減、生産者との交流の実践を紹介します。

※紹介する実践例は、3年以内に実施した取組です。現在は中止している取組もありますのでご了承ください。

地産地消の推進

地元企業と北見地方の食材を使ったコロッケを開発

北見市学校給食連絡協議会栄養部会の商品開発チームと北見市内の食品製造加工会社(株)グリーンズ北見が共同でコロッケの商品開発を行い、北見市内全ての小中学校等の給食で提供しました。

開発のきっかけは、北見市の姉妹都市である高知県高知市との給食交流事業。お互いの地域の特産物を使用した給食を提供する取組として、高知市で北見地方のじゃがいも・たまねぎと、高知県産『れいほく牛』を使ったコロッケを給食で提供していたことを参考に、北見市でも地域の特産物を使ったコロッケの開発がスタートしました。

コロッケの開発に協力を申し出たのは、コロッケフェスティバルで過去2回全国優勝した経験のある食品製造加工会社(株)グリーンズ北見。北見市内の栄養教諭等をメンバーとする商品開発チームとタッグを組み、何度も試作を重ね、意見を出し合い、苦労の末に誕生したのが、北見地方のじゃがいも・たまねぎ、そして、全国一位の生産量を誇る高知産のらを使ったコロッケ「にらコロ」でした。

その翌年には、北見地方のたまねぎと道産牛肉を使い、北見市のソウルフード「焼き肉」の風味を加えた「北見焼き肉風コロッケ」が誕生。そして、今年度も第3弾となる新たなコロッケを現在開発中です。

コロッケは、年間約2万個製造され、北見市内の小中学校等の給食で年に2回程度使用しています。学校では、コロッケの提供に合わせ、使用している食材等を紹介した「給食メモ」を配付しています。子どもたちは、コロッケを通じて、地域の食材への理解を深めています。

北見市立相内小学校 栄養教諭 加納招子



高知県産のらがたっぷり入った
その名も「にらコロ」



ご飯、豚の粕汁、牛乳
にらコロ、ひじきと若鶏のゆずサラダ

学校給食週間中の「高知デー」給食。高知産のらを使った「にらコロ」のほかに、高知産ゆず果汁の入った「ひじきと若鶏のゆずサラダ」を提供。

「にらコロ」は、子どもにも食べやすいよう、にらの配合量や味付けを調整。子どもからは、「にらの香りがおいしい!」「スタミナがつきそう」などの声が届きました。



ご飯、オニオンスープ、牛乳
北見焼き肉風コロッケ、キャベツの塩昆布炒め

「北見焼き肉風コロッケ」は、じゃがいもが使われています!北見地方の玉ねぎをふんだんに使い、焼き肉の炭火焼きの香りを出すために、何度も試作を重ねて完成させました。その甲斐あって、子どもたちからも大好評でした。

食品ロス削減



「給食の残食はどこへ?」の疑問から誕生した授業



佐呂間町内のごみ処理施設、共和化工(株)S&K環境ワクチンセンターと連携し、給食から出た残菜のリサイクルについて授業を行いました。

小学4年社会科「ごみのゆくえ」の学習中に、児童から「給食の残り物はどうなるの?」という疑問を出されたのが、この授業を始めるきっかけでした。授業後は、児童が給食の残食をなくそうと声かけをする姿が見られ、給食の残食は以前より少なくなりました。

これからは、環境問題について考えることが求められています。この授業は、今後も続けていきたいと思っています。

佐呂間町立佐呂間小学校 栄養教諭 大城愛梨

循環型の学校給食を実現!



札幌市では、給食から出た生ゴミを堆肥化し、堆肥を使って育てた農作物を学校給食の食材として使用するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成18年度から取り組んでいます。

生ゴミから作った堆肥は、農作物(レタス・とうもろこし・たまねぎ)の栽培のほかに、各学校の教材用の畑でも使用されています。

フードリサイクル事業で栽培された農作物を使った学校給食を食べるだけでなく、フードリサイクルの仕組みについて学ぶ機会を設けるなど、子どもたちが食や環境について考えることができるよう、各学校で工夫した取組を行っています。

札幌市立豊園小学校 栄養教諭 生出夏海

生産者との交流



たまねぎ栽培の苦労を実感

たまねぎの生産者の方とたまねぎができるまでについての授業を行いました。

授業後には、生産者の方が栽培したたまねぎを使った給食を児童と一緒に食べて交流を深めました。児童は、たまねぎを栽培する苦労を知り、感謝の気持ちをもつことができました。

※この取組は、令和元年度に実施しました。

滝川市立西小学校 栄養教諭 佐々木貴子

交流を通じて、児童の「食べる意欲」が向上

JAピンネ青年部新十津川支部から新十津川町産の有機栽培米(ななつぼし)・高度クリーン米(ゆめぴりか)合わせて160kgの寄贈があり、給食で提供しました。

給食提供の当日には、JAが作成した特別栽培米についてのビデオを視聴、校内放送で生産者からの手紙を紹介するなどして、交流を深めました。

有機栽培米は、給食で初めての提供でした。普段おかわりをしない児童がご飯をおかわりする様子を見て、担任も驚いていました。この取組が、児童の食べる意欲につながったことを実感しました。

新十津川町立新十津川小学校 栄養教諭 上口優香



ZOOMを活用して生産者と交流

ZOOM会議システムを活用し、「野菜の駅ふれあいファームしのつ」の給食担当の方から地場産物の良さや、江別の農業の魅力を伝えていただく授業を行いました。

授業では、鮮度の良い野菜の特長についての説明や、実際に農作業をしている様子をみせていただくなどしました。

コロナ禍で給食交流や生産者を招いての授業ができないと判断し、ZOOM会議システムを活用した授業を行いました。

江別市立いずみ野小学校 栄養教諭 西濱多恵子

生産者との交流



上磯郡漁業協同組合上磯支部女性部の協力をいただき、地元で水揚げされた鮭を使った調理実習を行いました。児童の目の前で鮭を捌いていただき、ホイル焼きにして食べました。現在調理実習は行っていないが、漁業組合女性部が加工したホッキ貝を給食で使用し、そのことを給食メモで子どもたちに紹介するなど、交流は続いています。

北斗市立上磯小学校 栄養教諭 山家 恵

函館市の食育出前講座を活用し、南かやべ漁業組合の方を外部講師として招き授業を行いました。給食で使用している函館産の昆布について学習しました。

前 函館市立湯川小学校 栄養教諭 棒手優美
(現 樞法華中学校)



地産地消の推進



枝幸漁業協同組合からホタテ・鮭・昆布の寄贈を受け、給食に取り入れています。給食当日に、寄贈していただいた食材についての情報をまとめたおたよりを各学級に配付しました。

枝幸町立枝幸小学校 栄養教諭 小野彩加

JAこしみずから地元産の野菜と「小清水和牛」を無償提供していただき、給食に使用しました。今年度の4月には3回目の提供をしていただき、そのおかげで、子どもたちにも「小清水和牛」の認知度が上がりました。

小清水町立小清水小学校 栄養教諭 澤田まり恵



利尻漁業協同組合から地域の特産物である利尻昆布を1年分寄贈していただきました。利尻昆布を使ったおいしだしを通じて、子どもたちに和食の魅力を伝えていきたいです。

利尻富士町立利尻小学校 栄養教諭 小笠原有沙

食材レプリカの活用

当会で貸出しているレプリカを使用した取組をご紹介します

【北海道札幌あいの里高等支援学校】

『保健体育科』

各教科指導

『社会科』



さんまの絵は生徒の美術の作品です

展 示



『朝食指導フードモデル』

『1日野菜350g指導フードモデル』



生徒が制作した食器を使用しています



夏野菜カレーの日や野菜の日に合わせて展示しました

本校では、北海道学校給食会様から食材レプリカを毎年お借りし、献立に合わせた展示や教科等で活用させていただいています。北海道を代表する「鮭」や「さんま」、「昆布」をはじめ本物と見間違えるほどの食材の特性を生かしたレプリカの展示を、生徒も楽しみにしています。レプリカは、全校生徒が毎朝通る生徒玄関前に設置し、本校の生産技術科生徒が制作した陶器等の食器を合わせることで、食への興味・関心を深める工夫をしています。また、野菜や魚類のレプリカの種類が増え、感染症防止のためビニールコーティングの対応をしていただくなど、きめ細かな対応にも感謝して活用させていただいています。

今後も、北海道を代表する食材レプリカをお借りし、献立と合わせた展示、教科等での指導の取組を継続していきたいと考えます。

北海道札幌あいの里高等支援学校栄養教諭 白馬由美子

令和3年度
新規採用栄養教諭
の紹介



初めての特別支援学校

北海道網走養護学校 片岸由芽乃

初めての特別支援学校、初めての1日3食の献立など、初めてのことばかりで、戸惑いと不安でいっぱいのスタートでしたが、優しい先生方、ベテランの調理員さんに支えられながら、あっという間に1学期が終わりました。子どもたちの「おいしかった」や「また食べたい」などの声に励まされながら、日々の業務にあたっています。これからも子どもたちが安心して、美味しい給食を食べられるように調理員さんと協力していきます。また、期限付きの時に多くの方から学んだことを活かしながら、日々努力していきたいです。

お知らせ

～北海道栄養教諭・学校栄養職員冬季研修会～

- 目的 栄養教諭・学校栄養職員の資質向上を図り、学校給食の充実、発展を目的とする。
- 主催 北海道学校栄養士協議会 北海道学校給食研究協議会栄養部会
- 後援 北海道教育委員会 (公財)北海道学校給食会
- 開催方法 Web配信
- 配信期間 令和4年2月1日(火)～2月28日(月)
- 内容 ◎講演
 - ・武庫川女子大学 幼児教育学科 準教授 藤本 勇二 氏
 - ・フリーアナウンサー 佐藤 麻美 氏



令和3年度 北海道学校給食コンクール

募集テーマ

「受け継ごう! 地域自慢の郷土料理・伝統料理」

応募期間: 令和3年10月15日(金)～12月3日(金)

応募資格: 道内の国立・公立の小・中学校、特別支援学校及び共同調理場の栄養教諭又は学校栄養職員及び学校給食調理従事者

審査方法: 一次審査…書類審査 令和3年12月20日(月)

二次審査…書類や動画等による審査 令和4年2月4日(金)〈予定〉

表彰: 最優秀賞1、優秀賞1、優良賞2

お問い合わせ先: 北海道教育庁学校教育局健康・体育課 ☎011-204-5754

主催 北海道教育委員会、公益財団法人北海道学校給食会



令和2年度 最優秀賞受賞
平取町立平取小学校

おすすめ学校給食レシピ

～北海道学校給食会の取扱商品を使った料理レシピ～

当会が取扱っている商品を使った、美味しく、栄養豊かな学校給食献立をご紹介します。
献立のレパートリーに加えてみませんか。

厚揚げと小松菜のサラダ

鉄分たっぷり野菜料理

厚揚げに小松菜、もやし、にんじん等の彩り鮮やかな野菜を合わせ、しょうゆ、食酢、砂糖、ごま油で和えました。鉄分、カルシウムがたっぷりでボリューム感のある一品です。

●材料(小学校1人分正味重量)

小松菜	30g
もやし	20g
にんじん(千切り)	3g
※冷凍国産絹厚揚げ	25g
しょうが	0.4g
しょうゆ	1.0g
酒	0.5g
かたくり粉	1.0g
小麦粉	1.0g
揚げ油	適量

★ドレッシング

砂糖(上白糖)	1.0g
しょうゆ	2.0g
食酢	2.0g
ごま油	0.3g

※は当会取扱商品です

●当会取扱商品

「冷凍国産絹厚揚げ(鉄分強化)」

国産大豆を使用し、鉄分を配合した、1個約10gの厚揚げです。とてもなめらかで柔らかい食感です。油抜きは必要ありませんが、本レシピはエネルギーを上げるため、衣を付けて揚げました。また、小松菜と合わせることで不足しがちなカルシウムが補えます。



●作り方

- ①厚揚げは解凍し、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、味がなじんだら、かたくり粉、小麦粉をつけて揚げる。
- ②小松菜は洗浄して茎と葉に分けて3センチに切り、茹で、水さらし、水切りする。もやしは洗浄して、水から茹で、水さらし、水切りする。にんじんは千切りにし、茹で、水さらし、水切りする。
- ③ボウルに砂糖、しょうゆ、食酢、ごま油を混ぜ、★ドレッシングを作る。
- ④ボウルに②の野菜、①の厚揚げを入れ③のドレッシングで和え仕上げる。

●栄養価(小学校1人分)

エネルギー(Kcal)	83	カルシウム(mg)	63
たんぱく質(g)	3.4	鉄分(mg)	3.2
脂質(g)	5.0	食物繊維(g)	1.1



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 <https://hgk.or.jp>

広報誌「いただきます」の配布数に変更がありましたら、
総務課までご連絡ください。