

いけなだきます



第222号
令和4年9月29日

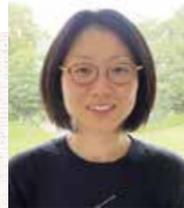
編集発行／(公財)北海道学校給食会 北海道学校給食研究協議会

- 2～3 給食センター紹介 八雲町学校給食センター
- 4 食育ひろば 「食に関する取組の紹介～食事のマナーに挑戦!」 江別市立いずみ野小学校 栄養教諭 西濱多恵子
- 5 私の提言 「特色ある学校給食について」 江別市立いずみ野小学校 校長 早川久夫
- 6～7 令和4年度 新規採用栄養教諭・学校栄養職員の紹介
- 8～9 (公財)北海道学校給食会取扱物資(リニューアル等)のご案内
- 10 北海道学校給食会からのお知らせ
- 11 おすすめ学校給食レシピ
- 12 令和4年度北海道学校給食コンクールのご案内



「食に関する取組の紹介～食事のマナーに挑戦!」

江別市立いずみ野小学校 栄養教諭 西濱多恵子



1.はじめに

江別市の学校給食は、小学校17校・中学校8校の計25校分(およそ9,000人分)を、センター調理場と対雁調理場の2か所で提供しています。

本校は児童数170人ほどの小規模校で、毎日の給食指導や食に関する指導など、一人一人の様子を見ながらじっくりと行うことができます。

2.本校での食に関する取組の紹介

「ごはんは右? 左に置く?」

「箸を持つのは苦手だよ…」

本校では毎年5～6月頃に保健委員会を活用しながら食事のマナーに関する取組を行っています。

今年度は、毎年保健委員会で行っている給食マナークイズに加え、箸の豆つかみゲームや食器の並べ方クイズなど、実際に子どもたちが活動しながら学べるイベントも行いました。

【給食マナークイズ】

児童に守ってもらいたい食事のマナーについて、保健委員会と相談しながらクイズの内容を決めています。普段の給食の様子から、「食器の並べ方・箸の持ち方・三角食べ姿勢・食器を持って食べる・よく噛んで食べる」の6つの



食器の並べ方



良い姿勢

項目についてクイズを出題しました。

クイズ後は担任の先生に守っていたか判定してもらいました。先生方からのコメントでは、「クイズのおかげで意識することができた」、「苦手なものにもチャレンジすることができた」等、委員会の活動が普段の食事マナーの意識付けにつなげることができたと感じられました。

【給食マナーイベント】

クイズの後も食事のマナーについて意識してもらいたいと考え、子どもたちが苦手とする箸を使ったゲームや、食器の並べ方について楽しく学んでもらえるイベントを実施しました。

箸の豆つかみゲームでは、初級・中級・上級に分け、つまみやすいスポンジなどから、つまみにくい小豆や大豆などの豆へと変え、苦手な人も挑戦しやすいように工夫しました。上級では時間を計測して上位5位までを掲示し、「挑戦したい!」「もっとうまくなりたい!」という気持ちにさせることができたと思います。

また、食器の並べ方クイズでは、全問正解する子が多く、普段の給食でしっかり定着していることがわかりました。



①はしの使い方の掲示物 ②～④豆つかみゲームの様子

3.おわりに

黙食をしなければならない今の時期を、自分の食事のマナーを見つめ直す良い機会にしていきたいと思います。そして、会話を楽しみながら給食を食べられるようになった時は、一人一人がマナーを守って、みんなが気持ちよく食事ができるようになってほしいと願っています。

私の 提言

「特色ある学校給食について」

江別市立いずみ野小学校 校長 早川 久夫



1.はじめに

「おかわり」という言葉を子どもたちから聞く機会が減ってきたように思う。飽食の時代と言われて久しいが、「おかわり」と言わなくても十分に食べ物を与えられる現在だからなのだろうか。

また、最近外食をすると、スマートフォンを見ながら、みんなが違う方向を向いて食べている姿も見られる。今や食事をしながらお話をする和やかな「食事の風景」が少しずつ失われつつあることを危惧している。

「食」は「感性」を育てるうえで非常に重要な役割を担っていると常日頃考えている。その「食」を見直していくきっかけの一つを、学校給食が担えないか考えてみたい。



給食の風景I

2.「旬」を生かした学校給食

今、日本では「旬」がなくなってきている。

春は「うど」、夏は「きゅうり」、秋は「きのこ」、冬は「だいこん」。季節によってその時期に一番おいしく食べられる野菜や魚などを口にすることで、健康増進を願ってきたのが日本人である。旬の食材は栄養価が高く、たくさん採れるので値段は安い。「旬」を意識した食生活は健康だけではなく、お財布にもやさしい。しかし、現在では農業の発達により、いつでもほとんどの食材が手に入るようになってきた。だから、「旬」を知る人は少なくなってきている。

学校給食でも、旬の食材を取り入れた献立作りを導入しているところがある。しかし、残食率や子どものニーズ、一食単価も考えて、旬の食材を積極的に入れていくことは難しい。

ただ、子どもたちが旬の味を知ることは、食を豊かにし、

日本の食文化を知る絶好の機会となる。

「旬」を語りながら食べる給食は最高の食育につながると考えている。

3.「地域」を意識した学校給食

「地産地消」は今では一般的になってきている。地元の新鮮な食材を食べることは、栄養面でもメリットは大きい。あわせてその土地ならではの食べ方を知ることは、その地域の気候や文化のなかで培われてきた知恵を知ることにつながる。その土地で採れた食材を、いかにおいしく食べるかを突き詰める中で生まれた「先人の知恵の結晶」が、「郷土料理」として残っていると考える。「郷土料理」を積極的に献立に入れていくことは、地域を学び、先人の知恵を学び、日本という国の食の豊かさを知る学びにつながっていくと考える。

地域を愛し地域に根差した学校給食を志向していくことで、地域の特色が現れる。旬の食材を掛け合わせることで、子どもたちの健康増進や食の大切さを知る食育に大いに貢献すると考える。

4.おわりに

「日本料理」は、世界でも健康食として注目を集め、大きく広がりを見せている。しかし、その日本の食卓では、洋食が増えている。洋食を否定するものではないが、学校給食が日本食の素晴らしさを確認する一助になれるとよいと考える。

地域の食材を使った郷土料理が家庭で並んだときに、学校で学んだことが家族団らんの話題になり、子どもたちの「おかわり」という元気な声とともに、食に対する豊かな感性が醸成されることを願う。



給食の風景II

令和4年度
新規採用栄養教諭・
学校栄養職員の紹介



①鈴木 笑梨(すずき えり)

- ②北海道岩見沢高等養護学校
- ③留萌市
- ④カフェ巡り



- ⑤カレーライス、京風うどん、お好み焼き
- ⑥安全安心な給食管理、そして生徒たちに食への興味関心をもってもらえるような給食づくりや食育活動ができるよう努力していきたいと思います。

①庄子 和葉(しょうじ かずは)

- ②北海道七飯養護学校
- ③黒松内町
- ④サイクリング



- ⑤クリームチーズの冷奴、羊蹄和え、ジャーマンポテト
- ⑥子どもたちの「おいしい笑顔」を教職員一丸となって守り繋いでいく給食づくりを目指して!

①蓮尾 綸(はすおりん)

- ②猿払村立鬼志別小学校(猿払村学校給食センター)
- ③札幌市
- ④INI(アイドルグループ)、読書、ドライブ

- ⑤冷やしかき揚げうどん、ミートソーススパゲッティアサリのサラダ
- ⑥おいしく、安全安心な給食づくりを徹底します。子どもたちが将来おいしかったと思わせる給食を目指します。



①大上 佳苗(おおがみ かなえ)

- ②苫小牧市立大成小学校
(苫小牧市第1学校給食共同調理場)
- ③苫小牧市



- ④縄跳び、絵を描くこと
- ⑤ホッキカレー、うどん、キャベツのみそ炒め
- ⑥子どもたちにおいしく安全な給食を届け、食の楽しさを伝えられるよう、責任感をもって日々の業務に励みたいと思います。

①山本 ほなみ(やまもと ほなみ)

- ②天塩町立天塩小学校
- ③東京都
- ④映画鑑賞



- ⑤スパニッシュオムレツ、フルーツタルト、わかめスープ
- ⑥子どもたちが健やかに育ち、健康を自ら持続することができる献立づくり、食育を行っていきけるように日々精進していきたいと思っています。

①安住 紗理奈(あずみ さりな)

- ②礼文町立礼文小学校
- ③由仁町
- ④カフェ巡り



- ⑤ピビンバ、から揚げ、焼きプリンタルト
- ⑥周りの方々と協力しながら、子どもたちにとってわくわく楽しみながら食べることができるような給食、食に関する指導を行えるよう頑張っていきたいです。

- ① 名前
- ② 所属校(共同調理場)
- ③ 出身地
- ④ マイブーム 今、はまっていること
- ⑤ 子どもの頃好きだった給食メニュー(3つ)
- ⑥ 今後の抱負

①今泉 歩子(いまいずみ あゆこ)

- ②西興部村立西興部小学校
(西興部村学校給食センター)
- ③青森県



- ④朝活の時間に子どもたちとする縄跳び
- ⑤米粉パン、ナポリタン、せんべい汁
- ⑥子どもたちが安全においしく楽しく食べられる給食づくりを目指して頑張ります。

①服部 環子(はっとり わこ)

- ②北見市立北光小学校
- ③札幌市
- ④バレエ



- ⑤青のりポテト、ピビンバ、お好み揚げ
- ⑥安全でおいしい給食の提供と、子どもたちに食の楽しさ、大切さを伝えられる栄養教諭を目指します。

①川面 貴世(かわつら きよ)

- ②浜中町立浜中中学校(浜中町学校給食センター)
- ③札幌市
- ④Netflixを見ること、近場をドライブすること

- ⑤ピビンバ、きつねうどん、鶏飯
- ⑥今はまだ至らない所が多いのですが、子どもたちに給食や食育が印象深いものになればという思いで、日々の仕事を頑張っていきたいと思います。



①小島 章菜(こじま ふうみな)

- ②網走市立網走小学校
(桂ヶ岡地区共同調理場)
- ③大阪府



- ④網走周辺をドライブすること
- ⑤豚キムチご飯、揚げパン、カレーライス
- ⑥給食管理も食育も子どもたちとの関わりも、様々なことに全力で取り組むことができる栄養教諭を目指して頑張ります。

①川村 花歩(かわむら かほ)

- ②札幌市立星置東小学校
- ③稚内市
- ④車が欲しくて、ネットで検索しています



- ⑤ラーメン、焼きおにぎり、はちみつレモンゼリー
- ⑥わからないことばかりの毎日ですが、働くことを楽しんでいます。今後は、どんどん知識を吸収し、栄養職員としてレベルアップしていきたいと思っています。

①志賀 美咲(しが みさき)

- ②北海道紋別高等養護学校
- ③登別市
- ④アニメを一気に見ること



- ⑤レモンカスタードタルト、キムチ鍋スープわかめご飯
- ⑥子どもたちの学校生活がより楽しくなるような給食をつくること、子どもたちが大人になっても活かすことのできる食育を行うことを目標に日々頑張ります。

(公財)北海道学校給食会取扱物資(リニューアル等)のご案内

毎日骨太MBP(ベビーチーズ)



規格
変更

※内容量は46g
になります。

銘柄:全学栄(雪印メグミルク)
規格:46g(4個入り)×15×4
規格が12gから11.5gに変わりました。
牛乳から生まれたMBPを配合。剥きやすいイージーオープンタイプです。1個で約265mgのカルシウムをとることができます。

学給だいふく(豆乳パニラ風味)



規格
変更

銘柄:港製菓 規格:30g×40個×5
食べやすいだいふく生地に、パニラ風味のなめらかな豆乳クリームを包み込んだアレルギー特定原材料等28品目のうち「大豆」のみ使用の商品です。半解凍でアイスのように、全解凍ではパパロアのようにお召し上がりいただけます。

北海道産いんげんカット



取扱
再開

銘柄:びえいフーズ 規格:500g×20袋入(3センチカット)
主な品種は「ビテナ」で、契約農家の方には作付け時期をずらしてもらい、いんげんのさやが固くなる前に収穫し加工するようにしています。これにより、スジを感じない製品が出来上がります。

県むきえびIQF(L、2Lサイズ)



おす
すめ

銘柄:カネキ水産 規格:1kg×10袋入
くるまえびを使用。IQF(バラ凍結)されているので、必要な分だけ使用できます。ふりふりとした食感で歯ごたえがあります。
Lサイズ/220尾~440尾入り(4.5g~2.3g)
2Lサイズ/176尾~264尾入り(5.7g~3.8g)

冷凍ホールコーン(美瑛町産)



取扱
再開

銘柄:びえいフーズ 規格:1kg×10袋
北海道産のとうもろこしを粒取りした商品です。

冷凍道産ほうれん草カット



取扱
再開

銘柄:クレードル興農
規格:1kg×10袋(5センチカット) 固形量 約800g
北海道産のほうれん草を原料に使用しています。ほうれん草本来の味をお楽しみいただけます。お味噌汁、卵とじ等にご利用いただけます。また、茹でてからおひたしやナムルにもご利用いただけます。

冷凍油揚げカット



おす
すめ

銘柄:全農、(ライクスタカギ) 規格:500g×20袋入
原料大豆に国産大豆を100%使用しています。標準サイズ40mm×5mmにカットされているので、手間が省けて衛生的に大量使用が可能です。肉厚で白身の部分が多く、味しみの良い油揚げになります。

国産りんご缶詰(4つ割り)



おす
すめ

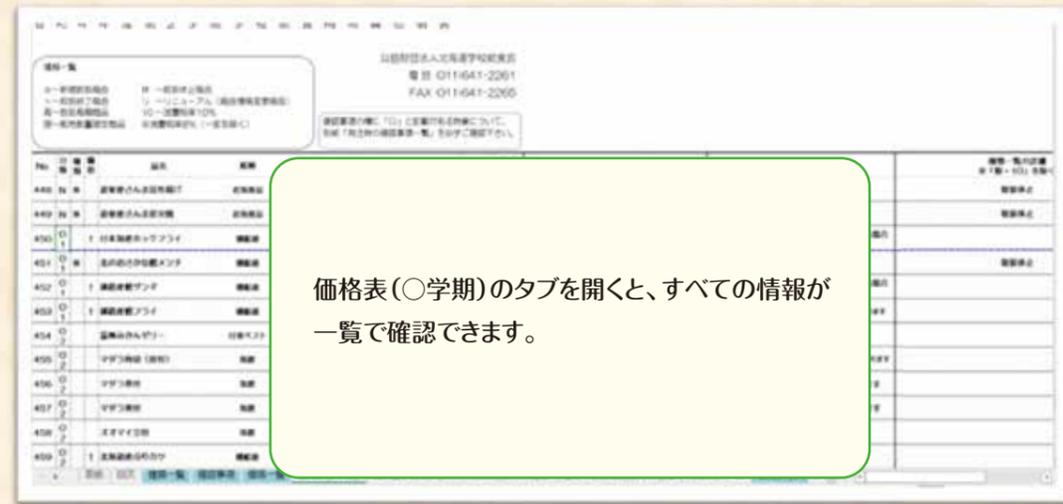
銘柄:天狗缶詰 規格:固形量1,400g
内容個数:36個(1個当たり約39g)
皮と種を取り除いた国産のりんごを4つに切断し、シラップ漬けにした製品です。デザートのパリエーションとしておすすめです。

北海道学校給食会からのお知らせ

価格表の様式が変わりました

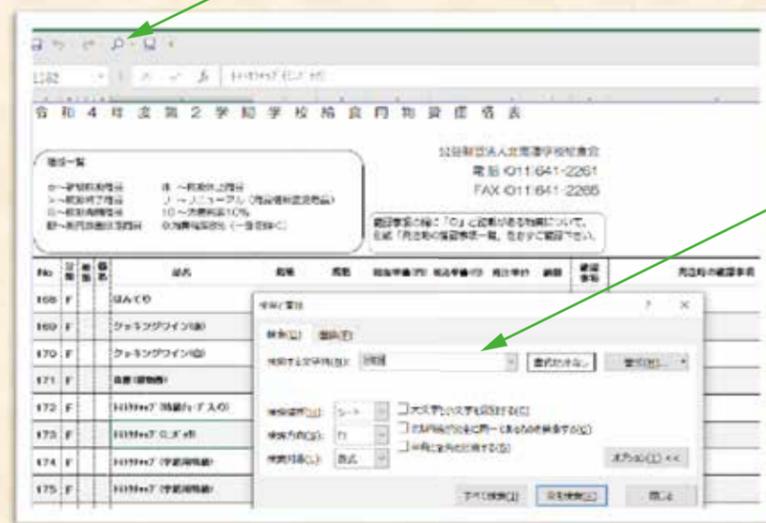
●2学期より当会から配信されている価格表

令和4年度2学期価格表(印刷用PDF版)と②令和4年度2学期価格表の2種類が配信されています。①のPDF版は価格、発注単位、納期と確認事項の有無など基本的な情報が記載されています。印刷時の設定をしなくても自動的にA4サイズで出力されます。②の価格表はより詳細な情報を確認することができます。



検索を活用してみましょう

①、②どちらの価格表も検索を使って商品を探すことができます。



北海道学校給食会の取扱商品を使った

おすすめ学校給食レシピ

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。

栗入りお赤飯 ～秋の味覚と合わせて～

アルファ化米で手軽に作れるお祝い事にもピッタリな一品です。

人生の節目に欠かせない「お赤飯」、祝いの席で食べられる「お赤飯」は、赤い色に邪気や厄を祓(はら)う力があると信じられてきました。秋の味覚である栗と合わせて旬の幸を楽しみましょう。



●材料(小学校1人分正味重量)

- あっという米(アルファ化赤飯) 70g
- 水(アルファ化赤飯の1.2倍) 84g
- 国内産むし栗レトルト 10g
- ごま塩 0.8g

●当会取扱商品

「あっという米(アルファ化赤飯)」

洗米とつけ置きが不要なので調理作業の軽減、および調理時間が短縮できます。国産のもち米・うるち米・小豆を使用し、安心安全な食材で作った赤飯です。

「国内産むし栗レトルト」

4等分した栗にほんの少し甘味をつけておいしく食べられるように仕上げてあります。

「ごま塩」(1袋0.8g)

黒ごまと塩だけを合わせた商品です。黒ごまの香ばしさと、程よい塩加減が特徴です。

●献立栄養価(小学校1人分)

エネルギー(Kcal)	275	カルシウム(mg)	14
たんぱく質(g)	5.6	鉄分(mg)	0.5
脂質(g)	0.9	食物繊維(g)	2.0



●作り方

- ①あっという米(アルファ化赤飯)を袋からボウル等に空けておく。
- ②蒸し栗を袋から空け、ほくしてさっと水洗いしておく。
- ③炊飯機械に水を計量し、①のあっという米(アルファ化赤飯)を入れ攪拌する。
- ④すぐに早炊き炊飯し、蒸らしの際に、②の蒸し栗をのせて蒸らす。赤飯が炊き上がったらへらでよく混ぜ、器に盛り付ける。



令和4年度 北海道学校給食コンクール



ポツポツ(南瓜のまぜ煮)

ユク竜田(鹿肉竜田)

いなさびごはん

チェポオハウ
(鮭オハウ)

《令和3年度》

- テーマ
受け継ごう!
地域自慢の郷土料理・伝統料理
- 最優秀賞受賞
しらおい食育防災センター

北海道学校給食コンクールは、学校における食育を推進するため、各地域で実施されている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、食事内容の充実・向上を図るとともに、調理技術、衛生管理の研鑽意欲を高めることを目的として実施します。

募集テーマ / 「地域自慢の『ほっかいどう満載』レシピ!」 ～道産食材を、適度な塩分でおいしく食べよう～

- 募集期間 / 令和4年8月中旬～10月下旬
- 応募資格 / 北海道内の国立・公立の小中学校、特別支援学校、共同調理場の栄養教諭または学校栄養職員、調理従事者及び夜間学校給食の教職員及び調理従事者
※栄養教諭等と調理従事者でのチーム、地域の栄養教諭等のチーム、教諭と調理従事者のチーム、栄養教諭等個人など参加方法は自由です。
- 応募方法 / 応募用紙を所管の教育局へ提出
※応募用紙は、教育局を通じて配布
- 審査方法 / 第一次審査(書類審査)
第二次審査(プレゼンテーションによる献立、食に関する指導、調理技術等の紹介)
・日程 令和4年12月20日(火) (予定)
・場所 各学校等と北海道教育委員会 オンライン予定
- 表彰 / 最優秀賞1、優秀賞1、優良賞2を決定し、賞状・記念品を授与
- 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
☎011-231-4111内線35-668



主催 / 北海道教育委員会、公益財団法人北海道学校給食会



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」の配付数に変更がありましたら、
総務課までご連絡ください。