

いただきます



第227号
令和5年11月16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** 富良野広域連合富良野学校給食センター
- 4 **食育ひろば** 「市(まち)の特色を生かした食育」の創造 苫小牧市立拓勇小学校 栄養教諭 近藤 優
- 5 **私の提言** 「食育指導の充実について～登別の自然の恵みに感謝しながら～」
登別市立鷺別中学校 校長 横山 康彦
- 6～9 減塩にかかわる食育や給食の取組
- 10 第64回北海道学校給食研究大会 釧路大会
- 11 令和5年度北海道学校給食功績者表彰
令和5年度新規採用栄養教諭の紹介
- 12 令和5年度第1回全道学校給食用パン品質審査会
北海道栄養教諭・学校栄養職員冬季研修会のお知らせ



【ゆり根】

甘くほろ苦い味わいが特徴のゆり根は秋から冬にかけてが旬です。国内の主産地は北海道で100%近くを占めています。茶碗蒸しや煮物、和え物などの他、天ぷらや唐揚げ、炒め物などにもおいしいです。



安全安心な給食で子どもたちに笑顔を 富良野広域連合 富良野学校給食センター

1.はじめに

富良野市は北海道のほぼ中央に位置し、東には大雪山系十勝岳連邦、西には芦別岳、南には東京大学北海道演習林があり四方を山に囲まれた、市域の約7割が山林で形成された自然豊かなまちです。北海道のほぼ中央ということで「へそのまち」として発信しており毎年7月28日・29日にはお腹を顔に見立てて絵を描き、頭部を大きな傘で隠して踊るへそ踊りがメインの北海へそ祭りという奇祭が開催され、観光客を楽しませています。

夏は35℃、冬は-30℃を記録するなど四季がはっきりした盆地特有の気候が特徴で、その気候の影響で、世界でも最高峰と呼ばれるパウダースノーが自慢であり、パウダースノーを求め、世界中からスキー・スノーボードを楽しみに多くの外国人が訪れる国際色豊かな街でもあります。



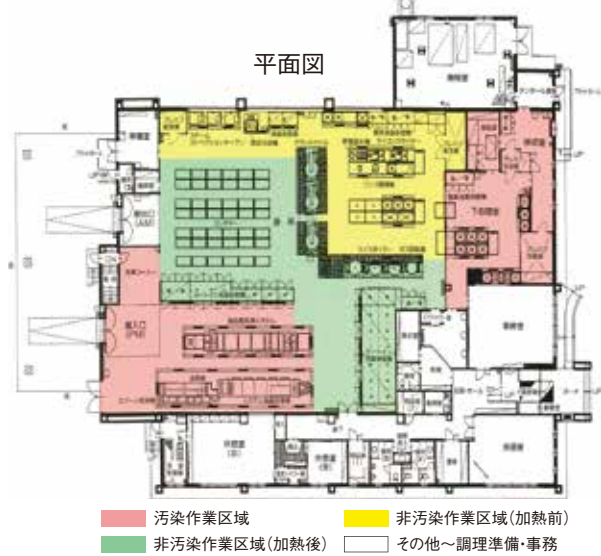
北海へそ祭り



富良野スキー場

2. 給食センターの概要

施設の名称	富良野学校給食センター
施設の位置	富良野市花園町 3 番 66 号
開設年月日	平成 11 年 4 月 1 日
施設の概要	敷地面積：4,269 m ² 、 建物面積：1,260 m ² 鉄骨造り平屋建て ドライシステム
調理能力 / 日	2,800 食
提供学校数	小学校 12 校 中学校 6 校 義務教育学校 2 校



3. 施設の特徴と取組

富良野学校給食センターは単一自治体ではなく、近隣5市町村で構成される富良野広域連合が運営主体となっており市内小中学校の他に、隣町の中富良野町、占冠村の小中学校へ給食の提供を行っています。広域連合で運営するメリットを生かし、共通メニューの導入や食材を共通で購入するなど経費の削減を行っています。近年増加傾向にあるアレルギーに対しては、牛乳の代替飲料として麦茶の提供やアレルギー等を詳細に標記した献立表を事前に該当する家庭や学校に配布し情報提供につとめています。

また、ここ数年は新型コロナの影響で行っておりませんが、調理員が学校を訪問し、子どもたちと一緒に給食を食べながら、給食について質問を受けたり、給食づくりへの思いや調理の工夫を伝えたりするなど、子どもたちに学校給食への理解を深めてもらう機会も作っています。



調理風景

4. 地場産品の活用

たまねぎ、じゃがいも、スイカ、メロン等全道でも有数の産地であり豊かな農作物に恵まれている土地柄を活かし、地元の農作物を積極的に取り入れています。毎年9月には地元の食材を9割以上使用する「ふるさと給食」を実施しています。

今年度は9月6日(水)に、地元のB級グルメである「富良野オムカレー」、9月14日(木)に「ふらの野菜たっぷりみそラーメン」を提供し、子どもたちには好評でした。また、5月～2月にかけて月に1回「ふるさと食材の日」を設定し、食材情報を提供することで児童生徒が「地産地消」の意味やその意義を学習するとともに、食物の旬や食の大切さ、食材の生産・加工・流通を学ぶ機会としています。



ふるさと給食チラシ



・富良野オムカレー ・さくら卵のオムレツ
・ミニトマト ・山部三昧(福神漬)



・ふらの野菜たっぷり
みそラーメン
・コーンなトマトチーズ
蒸しパン
・エゾ鹿肉カルパス

「市(まち)の特色を生かした食育」の創造

苫小牧市立拓勇小学校 栄養教諭 近藤 優



1. はじめに

苫小牧市の学校給食は、小学校22校、中学校14校、義務教育学校・特別支援学校各1校の計38校へ提供し、約14,000食を市内の東西にある2つの共同調理場で調理しています。また、市の特色を生かした食育ができるよう地場産品の利用や市と連携した取組を進めているところです。

2. 食に関する指導へのICT活用

市内小中学校での食に関する指導は、栄養教諭5名で分担し行っています。学年に合わせて、「給食ができるまで」「食べ物の3つのはたらき」「朝ごはん」等を題材としています。パワーポイントやDVDの映像だけでなく、タブレットを使い子どもたちの作成した発表物をテレビに映し発表の補助をするなど、ICTを活用した授業づくりに取り組んでいます。



食に関する指導の風景

3. 市(まち)の特色を生かした食育

(1) 地場産物を活用した給食～海産物の利用～

苫小牧市は港により発展してきた都市ということで、海産物が豊富に獲れます。なかでもホッキ貝は、漁獲量が日本一と有名で、市の公式キャラクター「とまチョップ」の帽子的モチーフにもなっています。

そこで、地元の漁協や水産加工場にご協力をいただき、毎年6月の食育月間に合わせて「とまこまいホッキカレー」を提供しています。

学校の食育掲示板や調理場の見学スペースには、子ども達が自由に触れるように、ホッキ貝の貝殻を展示し地場産品に対する関心を高めています。

また、その他にほっけ、さけ、ますなどの魚類について

も、加工業者の方々にご協力をいただいて試作を繰り返し行い、味付けや加工方法を検討し、地場産物の提供回数を増やしていけるよう努めています。

(2) 地元の名物料理を給食に

苫小牧と言えば、ホッキ貝と並んで「カレーラーメン」が有名です。地元業者が監修したカレーラーメンのルウを使った本格的な「とまこまいカレーラーメン」を1月の全国学校給食週間に合わせて提供し、地元の食文化に対する意識を高めています。



ホッキの貝殻の展示



とまこまいカレーラーメン

(3) 姉妹都市との給食交流

今年、東京都八王子市と姉妹都市盟約締結50周年を迎えることから、学校給食でも交流事業を行っています。7月には八王子市を訪問し、給食センターの見学や試食、栄養士間での交流を行いました。

また、給食時には八王子と苫小牧の子ども達がオンライン交流を行い、お互いの給食の紹介や地元のいいところを題材にしたクイズを通してお互いのまちへの理解を深めました。

4. おわりに

今後も、子どもたちが生涯にわたって健康に過ごすための基礎づくりができるよう学校と調理場が連携を図り、献立作成や食に関する指導に取り組んでいきたいと思ひます。さらに、地元や姉妹都市への理解を高めるためにも、地場産品の活用とともに、姉妹都市との給食レシビの交流を続け、給食を生かした食育の創造に努めていければと思います。

私の
提言食育指導の充実について
～登別の自然の恵みに感謝しながら～

登別市立鷺別中学校 校長 横山 康彦



1. はじめに

子どもが将来にわたって健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対する食育指導を充実し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせることが大切です。

太平洋と緑豊かな台地からなる自然の恵みに囲まれた登別市は、酪農・畜産を中心とした農業、3つの漁港からなる水産業が盛んで、豊かな自然から豊富な食材が得られる街です。

本校は、全校生徒272名の中規模校ですが、栄養教諭の工夫により、地場産物を給食で活用し、ふるさと登別の食材に対する感謝の気持ちや関心を高めながら、食育指導の充実に努めているところです。

2. 登別ならではの食育

海の恵みとして登別で水揚げされた昆布や鮭は、だしや汁物に使われています。また、台地の恵みとして地元で製造された牛乳は、味が濃厚なのが特徴です。その他、市内の牧場から寄贈を受けた登別牛を使用したメニューも提供されています。これらの食材を使った給食を季節に合わせて提供することで、子どもたちは、食についての理解が進み、地産地消の意識も高まっています。

また、登別市学校給食センターでは、特色ある給食として地元の麺業者さんがつくった登別ブランドの一つであ



えんまラーメン



鮭のごまみそ鍋



和食の日



登別牛乳

る「えんまラーメン」、地元食材を積極的に活用した毎月19日の「和食の日」や「市制施行50周年記念給食」などの食育も推進しています。

3. 学校給食の役割

毎月、その日の献立のポイントが記載されたランチメールが配布されます。主に地場産物の紹介、食事のマナーなどについての様々な情報が、子どもたちが理解できるように工夫して掲載されているのが特徴で、学校での食育指導の効果的な一方策となっています。

また、昼の給食時間は、子どもたちにとって学校生活の中で、一日の節目となります。午前中の学習をはじめ、様々な緊張から解放され、気分転換を図ったり、午後に向けて活力を生み出すことができたりする時間でもあります。人との距離の確保や黙食等のコロナ禍の影響が収まった今、みんなで一緒に楽しく「食べる」体験を通じて、望ましい食習慣を身に付け、好ましい人間関係を育む場となっています。



ランチメール

4. おわりに

地場産物を活用した給食は、「登別の味わい」として、子どもたちの舌の記憶に残るだけでなく、心にも刻まれていくことになると思います。

今後も、望ましい食習慣や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに、学校給食を生きた教材として、食育指導の充実を図ってまいりたいと思います。

児童と一緒に減塩を意識した麺類を考えました。児童は、カップラーメンが好きだが塩分がとても高いということに気づき、では基準値内で食べられる麺類を考えてみようとなった。メニューを考える前に、減塩の必要性、塩分の役割、とりすぎによる弊害を授業で伝えた。また、減塩の方法について学校給食でも取り組んでいることを伝え、それをもとに児童はグループに分かれて減塩を考えうどんやラーメンを考案しました。学校給食で提供できるように調整し、2週にわたって児童考案のメニューを提供しました。

① だしうどん、もやしのごま和え、ヨーグルトクレープ、牛乳



●材料

うどん	200g
鶏もも肉	50g
玉ねぎ	46g
にんじん	10g
油揚げ	10g
ねぎ	6g
ごぼう	12g
白だし	19g
だし昆布	3g
減塩醤油	5g
花麴	0.8g

〈作り方〉

- ①うどんはスチコンで100度30分蒸す
- ②昆布でだしをとる
- ③とり肉を煮て、アクをとる
- ④野菜、油揚げを入れて煮る
- ⑤調味する
- ⑥だし汁で花麴を戻し、配缶前に入れる

② わかめと野菜のダンスバトルラーメン、シュウマイ、牛乳



●材料

麺	200g
豚ももスライス	30g
もやし	50g
きゃべつ	30g
きくらげ	0.4g
にんじん	10g
ねぎ	9g
わかめ	0.8g
サラダ油	1g
ごま油	2g
鶏ガラスープ	6g
おろしにんにく	0.2g
こしょう	0.01g

〈作り方〉

- きくらげ、わかめは水戻ししておく
- ①麺をスチコンで100度30分蒸す
 - ②釜に油をひき、にんにく、肉を入れて炒め、肉に火が通ったら野菜を入れて炒める
 - ③(別の釜でスープの調理)沸騰した湯に鶏ガラ、ごま油をいれ、コショウで味を整える

【成果】

カップラーメンが大好きな児童も、汁を全て飲むと塩分のとりすぎになってしまうことに気づき、どうすれば体に害がなく食べられるかを考えることができた。また、麺のスープに含まれる塩分について学ぶことで、週に1回ある麺類の日は、汁を飲み切らないという意識がもてるようになっていた。そして、鬼志別小学校6年生の1クラスと行った活動が、給食を通して、村内のすべての児童生徒に塩分について伝えられるきっかけになり、スープは飲まないという意識を持たせることができた。

【課題】

麺類のスープを飲むことが当たり前の児童は、家庭でもそのようにしていることが児童との関わりから感じました。児童生徒に減塩の必要性を伝えることはもちろん、保護者への啓発活動も並行することが児童生徒の意識の改革につないでいくための課題だと感じました。

(栄養教諭 蓮尾 綸)



新十津川町学校給食センターでは、「だし」の味を大切にしています。みそ汁は煮干しから、すまし汁やうどんは、削り節と昆布から、ラーメンスープは、玉葱・人参・ねぎ・昆布・豚骨からだしをとっています。学校給食便り「もりもりつつしん」で、みそ汁に使う煮干しだしをじっくり丁寧にとる様子を紹介しました。

汁物のだしを効かせることで、風味が増し素材の味を引き立てる効果があるので、塩分を控えてもおいしく食べることができ減塩にもつながります。

みそ汁やけんちん汁(醤油ベースの汁物)などで、塩分濃度0.6%~0.7%で提供している。みそ汁は煮干し1人6g、すまし汁はだし昆布1人1g、削り節1人6~7gを使用している。

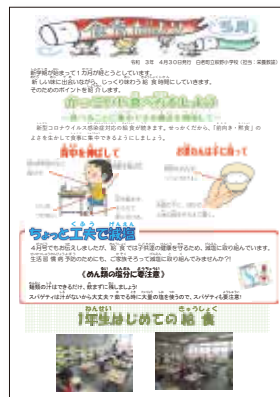
(栄養教諭 竹部智美)



食育だよりを通じて、栄養摂取基準に伴う塩分摂取量の減少と、減塩対策方法をお知らせしています。

- ・子どもたちも減塩という意識が浸透し、「小袋ドレッシングは残す」「麺類の汁は残す」等、給食時間に少しずつ変化が見えてきた。
- ・一過性の行動にならないよう、定期的な情報提供が必要。
- ・家庭での変化につなげるのが、なかなか難しいです。

(栄養教諭 谷村真美)



「生活習慣病予防のための食塩の摂り方について考えよう」という内容で中学校2年生、中学校3年生を対象に食に関する指導を実施した。



みそ汁の飲み比べにより、生徒自身の好みの味の濃さを知ることができました。中学生1日の摂取塩分量の目安を基準にモデル献立の減塩方法を考えさせたことで、減塩の難しさや身近な食品に含まれる食塩相当量を数値で見ることができました。

(栄養教諭 相馬彩花)

第64回 北海道学校給食研究大会 釧路大会

「魅力ある食育の推進と教育の一環としての学校給食の充実を目指して」 ～子どもたちの 生きる力を 育むまち くしろ～

開催日／令和5年7月28日(金) 会場／釧路市生涯学習センター まなぼとと幣舞
主催／第64回北海道学校給食研究大会実行委員会(北海道教育委員会、釧路市教育委員会、北海道学校給食研究協議会、(公財)北海道学校給食会)

全道各地から教職員・学校給食調理場職員・教育委員会職員・学校給食関係者など学校給食や食育に携わる関係者約290名が参加し、食育の推進や学校給食の充実などについて研鑽を深めました。

◆開会式

主催者代表挨拶

・大会長 倉本 博史(北海道教育委員会教育長) 祝辞

・釧路市長 蝦名 大也

次期開催地あいさつ

・岩見沢市教育委員会 教育長 吉永 洋

◆令和5年度北海道学校給食功績者表彰式

◆基調講演

・演題 「スポーツ栄養分野から見る食育」

・講師 釧路短期大学生活科学科長 教授 山崎 美枝 氏



●分科会発表者

◆第1分科会「食育推進体制及び衛生管理の在り方」

・旭川市立旭川小学校 主幹教諭 藤原 紘治
・浜中町学校給食センター 所長 春日 良太

◆第2分科会「小・中学校における食に関する指導」

・江別市立いずみ野小学校 栄養教諭 西濱多恵子
・厚岸町立真龍中学校 栄養教諭 三上 洋華

◆第3分科会「特別支援学校における栄養管理と食に関する指導」

・北海道今金高等養護学校 栄養教諭 小笠原友理
・北海道中標津支援学校 栄養教諭 布廣 知香

◆第4分科会「地場産物を活用した献立の工夫」

・しらおい食育防災センター 栄養教諭 谷村 真美
調理主任 樋渡喜代子
・釧路市立青陵中学校 栄養教諭 竹本めぐみ



令和5年度 北海道学校給食功績者表彰

令和5年度北海道学校給食功績者として、学校給食の充実及び学校における食育の推進に特に功績のあった学校給食関係者6名が選ばれ、釧路市において開催された第64回北海道学校給食研究大会の開会式の席上で表彰されました。心からお祝い申し上げます。(50音順)



受賞おめでとうございます



宇都宮美和子 栄養教諭

帯広市立緑園中学校

35年の永きにわたり、学校栄養職員及び栄養教諭として従事している。地域生産者や地域有識者等と連携し、地場産物を活用したふるさと給食の新メニューの開発や献立開発者と生徒との「給食交流会」を実施するなど、地域食材への理解を深めるための食育の推進に尽力している。また、北海道学校給食研究大会では発表者を務めるとともに、文部科学省事業「つながる食育推進事業」における「食育講演会」のパネリストのほか、帯広市つながる食育推進委員会の委員を務めるなど、その功績は顕著である。



小川ゆかり 栄養教諭

北海道紋別養護学校

26年の永きにわたり、学校栄養職員及び栄養教諭として従事している。北海道の郷土料理やご当地料理を取り入れた献立の充実を図るとともに、地域において「衛生管理講習会」を開催するなど、調理場の安全・衛生管理を徹底し、安全・安心な学校給食の実施に尽力している。また、北海道特別支援学校栄養教諭研究協議会道北支部の役員として、給食の振興に尽力するとともに、北海道学校給食研究大会の発表者を務めるなど、その功績は顕著である。



金澤真優美 調理員

札幌市立北白石小学校

24年の永きにわたり、学校給食の調理員として従事している。調理員の指導的役割である「調理主任」を平成29年度から務め、衛生的な作業方法や札幌市学校給食共通献立の改善に尽力し、学校給食の安全性の向上、効率的な調理作業の確立に貢献している。また、新規学校調理員研修の講師を務め、学校給食における調理作業、衛生管理、施設管理等について指導するなど、その功績は顕著である。



田中あゆみ 栄養教諭

札幌市立手稲東小学校

30年の永きにわたり、学校栄養職員及び栄養教諭として従事している。札幌市内の2校のドライシステム給食施設を備えた新設校における学校給食の立ち上げに従事し、その実践を基に、新採用栄養士研修の講師として大量調理や衛生管理について講義するなど、栄養士の資質向上に尽力している。また、北海道学校栄養士協議会の副会長及び幹事として全道の栄養教諭・学校栄養職員を対象とした研修会の運営に長年にわたり携わるなど、全道の栄養教諭等の資質向上に貢献しており、その功績は顕著である。



谷村 真美 栄養教諭

白老町立萩野小学校

21年の永きにわたり、学校栄養職員及び栄養教諭として従事している。調理員と連携し新たな食材の使用や伝統的な料理方法を研究するほか、地域の生産者や食品業者と協働し地元食材を使用した献立を作成するなど、献立の充実や食育の推進に尽力している。また、「しらおい食育防災センター」を有効活用し、食育と関連付けた探検ツアーを開催するなど、地域に食や防災について発信し、教職員へ食育に関する支援を行うほか、北海道学校給食コンクールでは発表者となり、優れた献立づくりで最優秀賞を受賞しており、その功績は顕著である。



永井真紀子 調理員

小平共同調理場

21年の永きにわたり、学校給食の調理員として従事している。同僚職員と協調し、学校給食の衛生管理の徹底を図るとともに、共同調理場における調理作業の責任者として調理場の中心的な役割を果たし、調理作業の効率化や、地元食材を活用した安全安心でおいしい献立の充実に尽力している。また、北海道学校給食コンクールでは、同共同調理場の発表者を務め、優れた献立づくりで優良賞を受賞するなど、本道の給食振興に貢献しており、その功績は顕著である。

令和5年度 新規採用栄養教諭の紹介

①氏 名 田村 香菜 (たむら かな)

②所属校(共同調理場)

豊頃町立豊頃中学校(豊頃町学校給食センター)

③出身地 浦臼町

④マイブーム

今、はまっていること

ドライブ



⑤子どもの頃好きだった給食メニュー(3つ)

シチュー、コッペパン、フルーツ和え

⑥今後の抱負

「給食づくり、食指導を通して子どもたちの
健やかな成長を支えていけるよう頑張ります」

先般発行した学校給食広報226号で紹介する予定であった田村栄養教諭の掲載漏れがありました。お詫び申し上げますとともに本号に掲載させていただきました。

令和5年度 第1回 全道学校給食用パン品質審査会

主催／北海道教育委員会、(公財)北海道学校給食会

令和5年度第1回全道学校給食用パン品質審査会が、7月7日(金)、北海道学校給食会の研修室を会場に行われました。パン品質審査会は、学校給食用のパンの品質を向上させ、学校給食の充実を図り食育の推進に役立てることと、多くの学校給食関係者に公開して、パンの品質に関する知識を深めることを目的として年に2回、夏場と冬場に行われています。

●審査員(北海道製粉連絡協議会推薦者及び関係製粉会社)

- ・江別製粉株式会社 三木 貴史(審査員長)
- ・日清製粉株式会社 大橋 淳
- ・株式会社ニッポン 堤 一磨
- ・木田製粉株式会社 加藤 義憲
- ・横山製粉株式会社 側 鎌次



審査員の講評

- 安定しているパンが多く、いずれも味が良い。
- 基本的にどれも味が良くバラつきが少ない。
- 卵不使用に関わらず良いパンが多く品質にバラつきがない。
- 一部のパンに天板の油汚れが付着したパンがあり、外観の減点の対象となっている。

参加者から

- 点数差をつけがたい。差がない事が奇跡である。
- 愛情をもって作ってくださっていることを改めて感じた。
- 子どもたちは月一回のパンを楽しみにしている。
- 焼き色については、時代による好みの変化もあり、今後の検討課題になるのではないか。

※審査の詳細は当会HPを参照

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
- 日時 令和6年1月11日(木) 13時受付開始 / 1月12日(金) 9時開始
- 場所 ホテルライフオート札幌(札幌市中央区南10条西1丁目 TEL.011-521-5211)
- 内容 ◎講演 ◎実践発表 ◎新製品開発報告 ◎北海道教育委員会連絡



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。