



あいち給食だより

編集・発行／公益財団法人愛知県学校給食会  
豊明市阿野町惣作87番地の1 TEL. 0562-92-3161

第  
225  
号

2017.1.1

# わあーい給食だ



もくじ

2-3 新年あいさつ

4-5 特集「朝ごはんコンテスト」

6 シリーズ食育

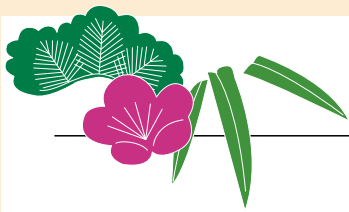
7 事業報告

8 献立紹介



みんなで楽しくバースデー給食

稲沢市立大塚小学校



## 新年あいさつ

### 年頭のごあいさつ

公益財団法人 愛知県学校給食会  
理事長 加古三津代



あけましておめでとうございます。

新年を迎え、多くの学校の給食にも正月ならではの献立が登場し、給食の時間が一層にぎやかになった光景が目に見えます。

さて、去年は秋口から学校給食に関わる話題が続きました。一つは、近隣県の市教委における2日間の給食中止の決定です。天候不順などによる野菜価格の高騰により、予算内での材料の確保が困難になったためというものでした。その後、市長の指示で決定が覆り、関係者としても胸をなでおろしたところです。この話題は全国的な関心を呼び、給食現場で地産地消が進んでいることや、栄養士が費用を抑えるためにいかに工夫しているかがマスコミで取り上げられました。さらに、給食費の未納問題や、1日の栄養源が主に給食だけという子供の貧困の現状も報道され、給食をめぐる社会的な課題にまで関心が集まりました。

二つ目は、「それが給食のルールだ」という台詞が何度も聞かれたコミカルなテレビドラマの放映です。主人公である三ツ星シェフの破天荒な行動はかなり現実離れしていますが、学校給食が徹底した栄養管理や衛生基準のもとに、予算の制約を受けながら安全・安心に配慮し行われていることが、視聴者に改めて伝わったのではないのでしょうか。

そのほかにも、めん給食の実施回数の減少などにより他県で取扱いが中止になったソフトめんについて、県内の子どもたちの続けてほしいという声を伝える報道などもありました。

1年間で185日。これは県内の学校で給食を実施している平均日数です。公益財団法人愛知県学校給食会は、1年を通して子どもたちが友だちや先生と食事を共にする大切な時間を笑顔で過ごせるように、役職員一丸となって学校給食の充実に努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成29年1月

### 新春を迎えて

愛知県知事  
大村 秀章



あけましておめでとうございます。

去年は、リニア中央新幹線の愛知県内での本格着工、MRJの米国での飛行試験開始など、日本の未来を創るプロジェクトがまたひとつ大きく前進しました。

また、2026年アジア競技大会の開催決定、有料道路コンセッション、公道での自動走行の実証実験など、新たな取組に果敢に挑戦し、着実に成果を挙げた1年となりました。

今年も、こうした取組を発展させるとともに、新たな取組に積極的にチャレンジし、愛知の可能性を大きく広げる1年としてまいります。

2027年度のリニア開業に向け、鉄道・道路網の強化など中京大都市圏づくりを着実に進めながら、次世代産業の育成・振興、企業立地の促進、中小企業支援、農林水産業の強化、国際展示場の整備などにより、愛知の産業力を一層強化してまいります。

また、“Heart” of JAPAN ~ Technology & Tradition をキーワードに、武将観光やユネスコ無形文化遺産に登録された日本一の山車からくりなど愛知の魅力の創造・発信に取り組むとともに、積極的に国際交流を進めてまいります。

そして、認知症対策の拠点づくりとなる「オレンジタウン構想」にも着手するほか、医療・福祉、教育・人づくり、防災・環境、東三河地域の振興にもしっかり取り組み、愛知の総合力に更なる厚みを増してまいります。

今年も、「日本一元気な愛知」の実現に全力で取り組んでまいりますので、県民の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

平成29年元旦

## 魅力ある学校給食を工夫で

愛知県教育委員会  
教育長 平松 直巳



新年、明けましておめでとうございます。

昨年は、天候不順の上に例年以上に多くの台風が日本を襲ったことにより野菜が非常に高騰しました。その影響を受けて飲食店では提供するメニューの制限や変更をしているところもあります。各家庭の家計も大きな痛手となっています。

学校給食に目を向けてみますと、県内では、給食関係者の努力によって献立内容を変更したり価格の高い食材の量を減らしたりして対応しているところも多くあります。

「野菜は高騰している。しかし、成長期の子どもたちに十分な野菜を食べさせたい。」このような課題解決にあっては、工夫が大切になってきます。

一つに、調理方法の工夫が挙げられます。私は調理に関しては素人ではありますが、大根やかぶの葉、人参の皮、キャベツの外葉など調理方法を工夫すれば普段は捨ててしまうような部位でもおいしくいただくことができ、栄養面でも優れていると聞いています。野菜の全ての部位を使い切れば食品ロスの削減にもつながります。

また、購入に関する工夫も挙げられます。価格変動の少ない野菜、規格外の野菜、旬の野菜の購入などが考えられます。このような購入は、地場産物の活用促進にもつながります。

調理方法や購入の工夫によって食品ロス削減や地場産物の活用促進が実現できれば素晴らしいことではないでしょうか。

学校給食には、食物アレルギー対応、異物混入やノロウイルス感染による食中毒への対応などの衛生管理、家庭や地域と連携した学校食育の推進など、今日的な課題が多くあります。給食関係者だけでなく、学校や教育委員会、家庭や地域それぞれの立場で知恵を出し合い、工夫できたらと思います。

今後も、子どもたちの笑顔がはじけるような魅力ある学校給食となるよう皆様方の御理解と御協力をお願いして、年頭のあいさつといたします。

平成 29 年 1 月

## 「食」を大切にする あいちの子どもの育成をめざして

愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会  
会長 林 紫



新しい年を迎えました。昨年、全国各地で起きた地震や台風による災害によって、野菜が品薄になるなど学校給食では栄養価の確保に大変苦慮した1年でした。本年が明るい年となることを願っております。

さて、昨年3月に第3次愛知県食育推進計画「あいち食育いきいきプラン2020」が作成され、あいちが目指す食育が示されました。本協議会では県内統一テーマを「朝食に野菜も食べよう」「食文化を伝承しよう」「地場産物を活用しよう」とし、地域の実情に合わせた食育を教職員や家庭・地域と連携して展開しています。朝食に野菜を加えることは、毎日の食習慣であることから、家庭を巻き込まなければ子どもの行動変容につながりません。また、今回のプランの目標に、野菜の摂取量が成人で1日350gに示されたことも合わせて啓発していきたいと考えます。学校給食の献立に郷土料理を積極的に取り入れることは食文化の伝承につながります。子どもが美味しいと感じ、家庭でも食べてみたいと思えるような味付けの工夫をさらに行っていきいたいと考えます。地場産物活用には地元生産者との連携を深めることはもとより、食材の安定供給のために流通団体を含めた体制づくりの強化を図っていきいたいと考えます。

教室で明るくはじける笑顔で給食時間を楽しむ子どもたちの姿はまさに「共食」の場です。今後も、教職員とともに、子どもたちの食育推進に努力してまいります。

本年も昨年同様、一層のご支援を賜りますようお願いいたします。

(<http://www.aichi-ek.com/>)

平成 29 年 1 月



# あいちの味覚たっぷり!わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

平成28年度あいちの味覚たっぷり!わが家の愛であ朝ごはんコンテストを11月20日(日)に愛知みずほ大学短期大学部にて、愛知県教育委員会主催、公益財団法人愛知県学校給食会と愛知みずほ大学短期大学部の共催により開催しました。

このコンテストは、愛知県内の小学5・6年生を対象として地元の食材や郷土料理を取り入れながら、家族で朝ごはんの献立づくりに取組、家族の絆を深めることを目的としており、「地元の食材や郷土料理を取り入れた家族の愛を感じる愛であ朝ごはん」をテーマに募集したところ、県内各地から10,699点もの応募がありました。その中から予選審査で通過した10名の児童が本選で調理をおこない、最優秀賞・優秀賞をはじめ献立の特徴をとらえた名称の賞など、服部幸應審査委員長はじめ6名の有識者による審査が行われました。

本選に出場した児童たちは、決められた時間の中で数多くの料理を手早く仕上げ、出来栄や味付け、盛り付けとも甲乙つけがたい優れた作品が出来上がりました。



## コンテスト結果

### 最優秀賞

あま市立甚目寺西小学校 6年 品川 紗羅さん

### 「太陽の恵みいっぱい大地の朝ごはん」

カルシウムたっぷり焼きおにぎり、厚揚げのみそいため、大豆と根菜の和風スープ、切り干し大根のカリポリ和え、フルーツヨーグルト



#### 【工夫した点】

おばあちゃんが作った野菜を入れ、学校で習った料理を大好きな甘味噌を使ってアレンジしました。

苦手な野菜を食べやすくするために好きなものを組み合わせました。

#### 【受賞のひとこと】

練習の成果を出すことができ、すごくうれしいです。

### 優秀賞

あま市立甚目寺西小学校 6年 松浦 心響さん

### 「地域の愛で頭、体、お腹が目覚める秋色朝ごはん」

#### 【工夫した点】

地元と家族の愛がつまった朝ごはんを食べたいと思いました。頭、体、お腹のスイッチを入れ、一日元気に楽しく過ごせるようなメニューを考えました。学校保健委員会の授業で習った栄養のバランスを考えて作りました。

#### 【受賞のひとこと】

優秀賞を取れるとは思ってなかったので、うれしいです。



優秀賞

豊橋市立天伯小学校 6年 良知 愛斗さん  
**「愛知の恵みでおいしく元気に朝ごはん」**

**【工夫した点】**  
 おじいちゃんと一緒に育てた野菜を使って料理を考えました。栄養バランス、見た目の彩どりなどを工夫しました。学校の授業で朝ごはんの大切さを知り、ご飯、肉、魚、野菜、くだものをバランスよくとれるように考え、見た目でも食欲をそそる彩どり豊かなメニューを考えました。

**【受賞のひとこと】**  
 昨年は、最優秀賞、優秀賞を取れずに悔しい気持ちでしたが、今年は優秀賞をがんばってもらえ、うれしいです。



各賞

★家族に感謝賞



稲沢市立大里東小学校  
 5年 犬飼 心葉さん  
**「とれたて野菜の朝ごはん」**

★まごはやさしい賞



瀬戸市立幡山西小学校  
 6年 藤渕 望央さん  
**「わが家の骨太朝ごはん」**

★おとうさんがんばれ賞



清須市立桃栄小学校  
 6年 大島 和晃さん  
**「愛知の食材たっぷりの  
 お父さん応援朝ごはん」**

★力いっぱい賞



東海市立渡内小学校  
 5年 竹村 悠汰さん  
**「㊦さから㊧っぱい㊨からが  
 出るよ元気ごはん」**

★弟思い賞



知多市立八幡小学校  
 6年 水谷 光汰さん  
**「けいすけ、朝ごはん食べて  
 たくさん泳ごう」**

★味噌パワー賞



知立市立知立南小学校  
 6年 川島 愛莉さん  
**「八丁味噌パワーごはん」**

★たっぷり野菜賞



新城市立鳳来中部小学校  
 6年 村松 和華さん  
**「野菜たっぷり朝ごはん」**

# 「食に関心をもち、正しく知り、生かそう ～食を大切に～」



名古屋市立片平小学校  
栄養教諭  
小笠原幹子



## はじめに

本校は開校46年目を迎え、児童数約600人(通常学級20クラス、特別支援学級2クラス)の中規模校です。給食は自校方式です。給食時間になると、楽しく会話をしながら食事をする子どもたちの声が校舎中から聞こえてきます。

## 食に関する指導の全体計画から

年度当初に、学年の発達段階に応じた計画をたて、それをもとに食育を行っています。「子どもの時の食事は一生の食生活を左右する」を念頭に、食に関心をもち、正しく食を知り、自らの食生活に生かしていくことができるよう心掛けています。

## (1)食に関する授業

学級活動の時間に、各学級年2回1時間の食に関する指導を行っています。

### 2年・特別支援学級

「やさいはかせになろう」という実践を生活科の学習と関連させて行いました。始めに、野菜の切り口をクイズにし、野菜の名前や特徴に気付きます。そして、なぜ野菜を食べるのか考えます。その後、野菜の浮き沈み実験を行うことで、野菜が地上や地中で育っていることを確認します。

実験を通して、野菜の育ち方を思い出したり想像したりして、関心を強くしたようです。

### 4年

「米のへんしん」という実践を社会科の学習と関連させて行いました。始めに、田植えから白米になるまでの工程を学習し、農家の苦勞に気付きます。そして、グループ活動で「蒸す」「焼く」「発酵する」などの調理工程ごとの米の加工品を考えます。その後、和食である米の良さを認識します。

給食の主食の7割を占めるごはんを、より意識して食べるようになったと思います。

### 5年

「飲み物の砂糖の量を考えよう」という実践を家庭科の学習と関連させて行いました。始めに、炭酸飲料水・ジュース・スポーツドリンクに含まれる砂糖の量を予想します。次に、実際に含まれている量を実物の砂糖を用いて表し、その多さに気付きます。そして、砂糖の働きの良い点とそうでない点を考え、日頃の飲み物の摂り方を確認します。

飲み物を見直すきっかけになったと思います。

## (2)児童による給食委員会の活動(5・6年生)

本校では、週1回のペースで残飯を減らそうと「からっぽデー」に取り組んでいます。これは、給食のごはんを食べきろうというものです。給食委員会の児童から、給食の返却の様子を見て「もったいない」「からっぽデーの日を増やそう」という声があがっています。実際、どんぶり以外の献立やごはんにかける付け合わせがない日は、ごはんの残量が15%にもなっていました。「からっぽデー」でごはんの残りがゼロの学級には、委員会で作成した賞状を渡し、残飯を減らそうとする意欲づけとしています。「からっぽデー」の日は、残飯が激減します。この取組を通して、食を大切に、食への感謝の気持ちが深まることを期待しています。

## おわりに

今後も、児童が食について考える機会を増やしていきたいと思っています。そして、食に関心をもち、正しく知り、食生活に生かそうとする児童を育てていきたいと思っています。



やさいはかせになろう



米のへんしん



飲み物の砂糖の量を考えよう



委員会活動

## 事業報告

### 「親子食育体験教室～れんこん掘り体験とれんこん料理を作ろう～」を開催しました。

小学生の親子を対象とした農業体験型の食育教室で、愛知県教育委員会と愛西市教育委員会の後援を得て10月29日(土)にれんこんの産地である愛西市でれんこん掘り体験を行い、掘りたてのれんこんを調理して匂を味わいました。

県内各地から集まった親子18組36名の参加者は、れんこん掘り体験を通して生産者の大変さを実感し感謝の気持ちを高めていました。また、れんこんについて学習することで地産地消を促すことができました。



れんこん掘り体験

### 「親子食育体験教室～ウインナー作りと八丁味噌の工場見学～」を開催しました。

今年度新たに企画した小学生親子を対象とした食育教室で、三河産の豚肉を使用したウインナー作りと愛知県の郷土食材である八丁味噌の工場見学へ行き、地産地消と地場産物の知識を学ぶため、愛知県教育委員会の後援を得て12月3日(土)に開催しました。

参加した親子15組30名は、力を合わせながらウインナー作りに挑戦し、茹でたてのウインナーをおいしくいただきました。カクキュー八丁味噌の郷では、八丁味噌の歴史などをガイドさんの案内で楽しく学ぶことができ、充実した一日となりました。



ウインナー作り体験

### 「学校給食教室」を開催しました。

学校給食への理解と食育推進のさらなる発展を目的として、県内小中学校の保護者を対象に、今年度も学校給食教室を11月8日(火)、9日(水)、15日(火)、16日(水)の4日間、愛知県学校給食総合センターで開催しました。

内容は、午前に愛知県教育委員会健康学習室の方から「学校給食の意義と新たな役割」についての講義と今年8月に開催された学校給食献立コンクールの愛知を食べる部門で最優秀賞に輝いた安城市立新田小学校の献立を調理しました。午後からは、「子どもたちの食生活の現状とその課題」と題して栄養教諭による講話を行いました。

参加された計193名の保護者は、「食育の大切さを改めて学び、心と体の健康のため、食を大切にすることを子どもたちに伝えていきます。」など、学校給食への理解を深めるとともに、食育の重要性を再認識していました。



学校給食教室



### 受賞おめでとうございます!!

平成28年度学校給食文部科学大臣表彰校(愛知県内)

春日井市立不二小学校

名古屋市立常安小学校

知立市立知立南中学校

11月10日(木)・11日(金)に秋田県で開催された「第67回全国学校給食研究協議大会」で学校給食の普及と充実の実施に関して、優秀な成果をあげた学校及び調理場に対して学校給食文部科学大臣賞が授与されました。おめでとうございます。

# 献立紹介



一宮市立浅井南小学校  
学校栄養職員  
鈴木 晶子



## 献立名

ごはん・牛乳・秋の香り汁  
三河赤鶏のチキンカツ・切干だいこんのごま酢和え

### 主となる献立の作り方

#### 〈秋の香り汁〉

|           |       |
|-----------|-------|
| もみじ型かまぼこ  | 7g    |
| いちょう型かまぼこ | 7g    |
| えのきたけ     | 15g   |
| しめじ       | 10g   |
| 干しいたけ     | 0.5g  |
| ごぼう       | 10g   |
| にんじん      | 10g   |
| 豆腐        | 20g   |
| 長ねぎ       | 8g    |
| 和風だしの素    | 2g    |
| しょうゆ      | 3.5g  |
| 食塩        | 0.1g  |
| なたね油      | 0.2g  |
| 水         | 180cc |

#### 〈切干しだいこんのごま酢和え〉

|         |      |
|---------|------|
| 切干しだいこん | 5g   |
| きゅうり    | 10g  |
| ごま油     | 0.8g |
| しょうゆ    | 3g   |
| 穀物酢     | 2g   |
| さとう     | 1g   |

A

### 調理手順

#### 〈秋の香り汁〉

- ① にんじんは千切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りにする。
- ② しめじ、えのきたけは小房に分けておく。
- ③ 豆腐はさいの目切りにする。
- ④ 干しいたけは水でもどす。
- ⑤ 釜にごぼう、にんじん、水を入れて加熱する。
- ⑥ 沸騰したら、和風だしの素を入れてしめじ、えのきたけ、豆腐を入れる。
- ⑦ 火が通ったらもみじ型かまぼこ、いちょう型かまぼこを入れて、調味料で味をととのえる。

#### 〈切干しだいこんのごま酢和え〉

- ① 切干しだいこんは水でもどし、食べやすい大きさに切っておく。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 切干しだいこんときゅうりをゆでて、冷まして水をきっておく。
- ⑤ ③と④を混ぜる。

一宮市では、旬の食材が豊富に収穫できる11月に「愛知の秋を食べる学校給食の日」を実施しています。今年度、共同調理場受配校の小学校は11月16日、中学校は11月17日に実施しました。

### ～献立について紹介します～

「秋の香り汁」…秋に旬をむかえるきのこ類(えのきたけ、しめじ、干しいたけなど)がたっぷり入っています。もみじ型といちょう型のかまぼこも入り、見た目にも秋を感じさせる色鮮やかな汁物です。

「三河赤鶏のチキンカツ(甘みそ)」…三河赤鶏は、愛知県三河地区の山間部で自然の恵みをうけ、ストレスが少ない良い環境で育った鶏です。愛知県で好まれている甘みそをかけます。「切干しだいこんのごま酢和え」…愛知県尾張地区では、冬の寒風「伊吹おろし」を生かし、江戸時代から切干しだいこんの生産が盛んです。切干しだいこんは天日に干すことにより、生

のだいこんとは違う独特の風味や甘み、歯ごたえがうまれ食物繊維やカルシウムなどの栄養素が増します。切干しだいこんは煮物やいため物、サラダなど、一宮市の学校給食では定番の食材です。今回はきゅうりと一緒にごま酢で和えました。

この「愛知の秋を食べる学校給食の日」については献立表や給食だよりで児童生徒や家庭にむけて啓発しています。

一宮市では、このほか6月に「愛知を食べる学校給食の日」、12月に一宮市で栽培・収穫された食材を使った献立を取り入れた「一宮を食べる学校給食の日」を実施しています。

## VOICE

学校では、献立表にある「愛知の秋を食べる学校給食の日」の記事を、校内放送で紹介していました。子どもたちは、それを聞きながら、愛知の秋を感じておいしそうに食べたり、地元で生産が盛んな切干しだいこんの独特の食感と風味を堪能したりしていました。

| 献立名           | 栄養価<br>エネルギー<br>kcal | たん白質    |          | 脂質<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
|---------------|----------------------|---------|----------|---------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|-----------|----------|----------|---------|-----------|------------|
|               |                      | 総量<br>g | 動物性<br>g |         |             |             |              |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |            |
|               |                      |         |          |         |             |             |              |         |          |           |          |          |         |           |            |
| ごはん           | 286                  | 4.9     | 0        | 0.7     | 0           | 3           | 18           | 0.6     | 1.1      | 0         | 0.35     | 0.03     | 0       | 0.4       | 0          |
| 牛乳            | 138                  | 6.8     | 6.8      | 7.8     | 84          | 227         | 21           | 0       | 0.8      | 80        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0         | 0.2        |
| 秋の香り汁         | 57                   | 4.6     | 1.8      | 1.3     | 354         | 39          | 22           | 0.6     | 0.4      | 61        | 0.05     | 0.04     | 0       | 2.4       | 0.9        |
| 三河赤鶏のチキンカツ    | 135                  | 10.6    | 8.0      | 7.7     | 394         | 65          | 32           | 2.5     | 0.6      | 2         | 0.03     | 0.03     | 1       | 1.3       | 1.0        |
| 切干しだいこんのごま酢和え | 29                   | 0.6     | 0.0      | 0.8     | 112         | 31          | 13           | 0.6     | 0.1      | 2         | 0.01     | 0.01     | 1       | 1.1       | 0.3        |
| 合計            | 645                  | 27.5    | 16.6     | 18.3    | 944         | 365         | 106          | 4.3     | 3.0      | 145       | 0.52     | 0.42     | 4       | 5.2       | 2.4        |

(1人分の栄養価)