



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  
229  
号

2018.1.1

# わあーい給食だ



もくじ

2-3 新年あいさつ

4-5 特集  
「わが家の愛であ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



みんなで楽しくふれあい会食 名古屋市立蓬来小学校



## 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 西川 洋二



あけましておめでとうございます。

平素より当財団の事業につきまして格別のご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

当財団は、新たに公益化へ移行し5年が経過しました。設立当初から取り組んできました物資の「安定供給」「食材の安心・安全」はもとより公益移行後は、「給食の普及啓発」や「食育推進」のための事業にも力を入れてまいりました。

昨年は、新たに栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「地場産物料理講習会」を立ち上げ、学校給食への県内産食品の活用促進に取り組み、学校との連携強化に努めたところであります。今後も、未来を担う子どもたちの健やかな成長のため、学校給食をはじめとする諸事業の充実に努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

さて、昨年9月、学校給食に関して、他県で「まずい」「冷たい」などの不評で大量の食べ残しが発生し、さらに異物混入も話題となったことがありました。こうした学校給食の問題が世間を騒がすと学校給食関係者として胸が痛くなります。

また、一方で学校給食に係わる一員として責任の重さを改めて感じます。

学校給食は、県・市町村の教育委員会、学校関係者をはじめ、多くの方々によって支えられ、事業が成り立っていますが、私どもも微力ながら、その責任を果たしていきたいと思っています。いずれにしても、新年にあたり、子どもたちにとって、おいしく安全な給食を先生や友達と共有し、楽しい給食時間となることを願っています。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

### 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。

昨年は、愛知総合工科高等学校専攻科の公設民営化や、遠隔型自動運転システムの実証実験、あいち航空ミュージアムのオープン、スタジオジブリ作品をテーマとした「ジブリパーク構想」の立ち上げなど、全国初となる取組、愛知ならではの取組にチャレンジした1年でした。また、アメリカ、ベルギー等の地域と相互協力等の覚書を締結し、海外とのパイプを一層強固にした1年でもありました。

今年も、愛知の総合力を更に高めるとともに、未来へと続く取組を愛知の発展の種として、しっかりと芽吹かせ、着実に育んでいく1年にしてまいります。

そのためには、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、愛知の産業競争力を一層強化してまいります。

また、ジブリパークの2020年代初頭の開業を目指し、夢とファンタジーあふれるジブリの世界を創り上げていけるよう、しっかりと取組を進めてまいります。

さらに、認知症にやさしいまちづくりを目指す「オレンジタウン構想」や子どもの貧困対策の推進、スポーツや文化芸術の振興、教育・人づくり、防災・環境、東三河地域の振興などに力を注ぎ、「日本一住みやすい愛知」づくりを進めてまいります。

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

## 食育のつながり

愛知県教育委員会  
教育長 平松 直巳



あけましておめでとうございます。

温かい鍋を囲んで食事を楽しむ日本の冬。鍋料理は、料理自体の温かさとそれを囲む家族や仲間の温かさが相まって、心まで温かくしてくれる大切な日本の食文化の一つです。

生活様式の多様化や家族構成の変化、食文化そのものの洋風化など、食を取り巻く環境が大きく変化している現代。料理そのものの温かさや味わい、家族や仲間と食事を楽しむ大切なひとときの確保が難しくなっている現実があります。

こうした実情を踏まえ、愛知県では文部科学省の委託事業である「つながる食育推進事業」を実施し、家庭や地域の連携を大切に食育の推進について実践研究を進めています。

また、小学校5・6年生を対象に「あいちの味覚たっぷり！わが家の愛で朝ごはんコンテスト」を実施しました。家族で献立を考える中で、絆を深める事業です。今回はこれまでで最多の12,000人を超える参加者がありました。このほか、「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンの一環として、来年度の新入学児童用に「1日のはじまりは朝ごはんから」というリーフレットも作成しました。家族で一緒に取り組むことで、家族のつながりを一層強めるとともに、幼・保・小の食育のつながりにも目を向けた内容としました。

食育は、目の前の子どもたちの心や体を大きく育てます。そして、子どもたちが大人になり家族を持った未来の食卓にまでつながる大切な教育の一つだと考えます。

こうした食育の生きた教材となるのが学校給食です。安心・安全な給食の提供はもちろんですが、心も体も温めてくれる魅力的なものとなりますよう、学校給食に携わる皆様に改めてお願いして年頭のあいさつといたします。

## 子どもたちの未来へとつなぐ食育

愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会  
会長 古林 郁子



あけましておめでとうございます。

昨年中は、本協議会の運営につきましてご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年3月に公示されました学習指導要領では、従来にも増して食育が重視されました。特に「現代的な諸問題に対応して求められる資質・能力」として「健康・安全・食に関する力」を育むことが挙げられ、そして、「伝統や文化に関する教育の充実」についても明記されました。

本協議会としても「朝ごはんに野菜を食べよう」「食文化を伝承しよう」「地場産物を活用しよう」を重点課題とし、学校給食を通じて地域の自然や文化産業等に関する理解を深めるため、そして、失われつつある食文化の伝承のため、教科等や家庭・地域との関連を図るなど、多面的な指導方法を研究しております。食文化の伝承や地場産物活用につきましては、地域や生産者の方を知らせ、郷土料理・地域の食材を学校給食で活用することで、地域の人々の結びつきを深めております。さらには、その結びつきを家庭にもつなげることで、朝ごはんをはじめとする子どもたちの食生活改善の一端が担えるよう、教職員とともに食育を推進しております。

今後も、未来ある子どもたちの心身の健康のために、安全・安心はもとより、魅力ある学校給食と専門性に基じた食育推進に努めてまいります。

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/>)



# 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29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10月28日(土)に東海学園大学名古屋キャンパスにて、愛知県教育委員会主催、公益財団法人愛知県学校給食会および東海学園大学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り組み、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12,338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行い、最優秀賞・優秀賞をはじめ「海の恵み賞」や「バランス野菜賞」など献立の特徴をとらえた名称の賞について、服部幸應審査委員長はじめ5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、出来栄えや味付け、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。

**お願い** 各校の学校給食関係者の皆様へ!!

この行事の様子は、愛知県学校給食会のHPでもご覧いただけます。  
貴校保護者の皆様に、右記のURLもしくはQRコードをお知らせください。  
<http://aigaku.org/fukyuu/kousyuu/5-asagohan.html>



## コンテスト結果

最優秀賞

稲沢市立小正小学校 5年 泉田ひなたさん

### 「朝から元気! 愛知ご飯」

ぎんなんとしょうがの混ぜご飯、サンマのしそあげ、冬がんのさっぱり、冬がん皮のきんぴら、モロヘイヤとうずらのおすいもの、スムージー風いちじくジュース



#### 【工夫した点】

味が濃くならないように汁の量を加減したり、しょうゆ色にならないようにだしを使ったりしたこと。

#### 【家族で話し合ったこと】

彩りよくなるように話し合いました。朝からさっぱりと食べられるように冷やしたものをに入れてよかったね。と言われました。

優秀賞

蟹江町立蟹江小学校 6年 乾 姫樺さん

### 「パワー全開! モリモリ朝ごはん」

長いものせ納豆丼、卵焼きときゅうりのキムチいため・星型キャロット・冷やっこ、レンコンの具だくさんカレースープ、みかんヨーグルトのミントぞえ

#### 【工夫した点】

朝から元気モリモリになってもらいたくて長いものを使いました。長いもとレンコンのシャキシャキ感も楽しめるようにしました。

#### 【家族で話し合ったこと】

料理に愛情は欠かせないこと。食べる人のことを考えて、時間を惜しまず料理を作ること。



優秀賞

知多市立八幡小学校 6年 山中 風奈さん

「まごわやさしい一石三鳥朝ごはん」

佐布りの梅干し・こんぶおにぎり、じゃがいも・さけ・チーズの春巻き、ほうれん草のおかかあえ、にんじんともやしのナムル、具だくさんみそ汁、キウイヨーグルト

【工夫した点】

一石三鳥

1. 卵を使わず卵アレルギーの私でも食べられること。
2. 冷めてもおいしく、お父さんのお弁当にも早変わりすること。
3. 「まごわやさしい」の材料を全部含んでいること。

【家族で話し合ったこと】

なるべく地元の食材を選ぶこと。「まごわやさしい」材料と彩りのよい食材を入れること。あまり時間をかけずに作れること。



各賞

★鳳来大好き賞



新城市立鳳来中部小学校

6年 小林 陽夏さん

「鳳来の野菜たっぷり朝ごはん」

★元気にスタート賞



幸田町立中央小学校

6年 志賀七菜子さん

「今日も元気に行ってきます！」

★海の恵み賞



知多市立八幡小学校  
6年 末弘 晏理さん

「あいちの海の幸がたっぷり朝ごはん」

★バランス野菜賞



知多市立つつじが丘小学校  
6年 溪村 心花さん

「朝からアッサリ家族ごはん」

★愛知の秋味賞



あま市立甚目寺西小学校  
6年 都築みなみさん

「秋の元気もりもり朝ごはん」

★愛情たっぷり賞



豊明市立沓掛小学校  
6年 古橋 花琉さん

「家族のために考えた愛情いっぱい朝ご飯」

★ほのぼのあったか賞



清須市立清洲小学校  
5年 牧野 寛大さん

「子ぎつねのごちそう」

## 「食に関する指導の取組」



瀬戸市立陶原小学校  
栄養教諭  
千賀 佑梨

### はじめに

本校は市内の小学校の中で1番古く、歴史のある学校です。敷地がとても広く、2つの運動場と陶原台と呼ばれる森・みどり台と呼ばれる竹林があります。児童は、自然あふれる環境の中で、伸び伸びと活動しています。

学校に調理室がある単独調理校で、給食の時間が近づくと、教室にいい匂いが届きます。その匂いで献立を予想する児童もいるようで、児童は給食を大変楽しみにしています。

### 食に関する指導の取組

#### おはもぐチェック

学期に1回、1週間ずつ「おはもぐチェック」に取り組んでいます。「おはもぐ」とは、「おはよう」と「もぐもぐ」を合わせた言葉で、睡眠・排便・朝食などの規則正しい生活リズムを身に付けることを目的としています。

食に関しては、正しい食習慣が身に付くよう、朝ごはん、給食、食事のマナーについてチェックをします。自分の生活のリズムや食事をよりよくしようと、反省点があれば、その後に生かせるように、意識を高く持って取り組む児童が見られます。

#### 食育の授業

1年生では、担任と栄養教諭で「給食室の仕事を知ろう」という授業を行います。調理員の仕事や気持ちを知るために、給食室の見学をします。大きな回転釜や色々な機械、調理員の作業の様子をとても興味深く見学し、調理員から「いっぱい食べてね」と声をかけられると、「おかわりするよ!」と元気よく答える児童もいます。作ってくれた人に感謝し、残さず食べようとする気持ちが持てるようになります。各学年に応じた食育の授業がより充実したものとなるよう、これからも担任と連携していきたいと思っています。



### 給食の時間

給食の時間は、食に関する指導を行う大切な時間です。今年度は、「食器を持って食べよう」「マナーを守って楽しく食べよう」など給食の月目標の指導に重点を置き、各学級で担任が指導に取り組んでいます。なかなかすぐに変容は見られませんが、根気よく、繰り返し指導していくことが必要であると感じています。指導の積み重ねにより、児童が正しい食事のマナーで、楽しく会食できるよう支援していきたいと考えています。

### 食に関する情報の発信

食育掲示板や食育だよりの活用、保護者対象の給食試食会での講話等、児童や家庭に食に関する情報を発信するよう努めています。

給食委員会では、児童が給食用黒板を活用し、献立や食材の働きを掲示したり、お昼の放送で食べ物の栄養や料理について紹介したりしています。

年2回行う給食試食会では、給食紹介と食に関する講話をします。今年度は「減塩」を取り上げ、和食ではだしを効かせることが減塩につながると知らせ、みそ汁の試飲を行いました。保護者からは、「薄味を見直そうと思った」「給食は家と比べ薄味であったが、十分満足できた」などの感想が聞かれ、給食を味の見本として活用することができました。

### おわりに

児童が心身ともに健康に成長するために、「食」はとても重要であると思います。今後も、様々な取組を通して、児童の食への興味・関心が高められるよう努力していきたいと思っています。



委員会活動



給食の時間



給食試食会



給食室見学

## 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21日(土)にれんこんの産地である愛西市で開催し、県内各地から15組30名の小学生親子が参加しました。

当日は、あいにくの雨でれんこん掘り体験はできませんでしたが、掘りたてのれんこんを使用したれんこん料理3品を親子で楽しく料理し、匂いを味わうことができました。

また、れんこんの生産者の講話により農家の大変さを実感し、感謝の気持ちを高めつつ、れんこんについて学習することで地産地消を促すこともできました。



れんこん料理を作ろう

### 「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7日(火)、8日(水)、21日(火)、22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職員から「学校給食の意義と新たな役割」についての講義と、夏休みに開催された学校給食献立コンクールで愛知を食べる部門で最優秀賞に輝いた知立市立八ツ田小学校の栄養教諭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156名の保護者は、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。



講話



調理実習

### 「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。

小学生の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伝統調味料である八丁味噌の工場見学へ行き、地産地消と地域独自の食文化を学ぶため、愛知県教育委員会の後援を得て12月2日(土)に開催しました。

参加した15組30名の親子は、ウインナー作りの要である腸詰めにも苦戦しながら、おいしいウインナーを作ることができました。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



### 受賞おめでとうございます!!

平成29年度学校給食文部科学大臣表彰校および共同調理場(愛知県内)  
豊橋市立嵩山小学校  
岡崎市東部学校給食センター

11月9日(木)・10日(金)に鹿児島県で開催された「第68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共同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



安城市立新田小学校  
栄養教諭  
中島 早織

**献立名** したじめし・牛乳・ほうれん草入り卵焼き・  
つみれ汁・ヨーグルト



## 主となる献立の作り方

### 〈したじめし 1人分量〉

米	70g
鶏肉(むね肉)	20g
ごぼう(ささがき)	7g
にんじん	15g
こんにゃく	5g
油揚げ	4g
干しいたけ(スライス)	0.8g
しょうゆ	4g
三温糖	1g
みりん	0.8g
水	6g

### 調理手順

- ① 米を洗い、水を加えて炊く。
- ② 鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻しておく。にんじんはせん切り、こんにゃくは縦4等分に切って5mm幅に切り、湯通しする。油揚げは半分に切って3mm幅に切り、湯をかけて油抜きをする。ごぼうは水にさらす。
- ③ 鍋に鶏肉を入れて炒め、干しいたけ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、油揚げを加えてさらに炒め、調味料、水を入れて煮る。
- ④ 炊き上がったごはん、③を少しずつ入れながら全体に味がつくように混ぜる。



「南吉からのおくりもの」の「きつねクッキー」



図書館司書と「本と給食」のコラボ

安城市の小中学校の給食はセンター方式で、北部・南部の2つの共同調理場で作っています。北部は約8,660食、南部では約9,810食を作り、献立の実施日をずらして調理しています。

安城市は、かつて日本のデンマークと呼ばれたほど農業が盛んで、多くの農作物がとれます。米・大豆・チンゲンサイ・きゅうり・いちじく・たまねぎ・にんじん・キャベツなどがとれるため、年間を通じて多くの地元農作物を学校給食に使用しています。特に6月の「愛知を食べる学校給食の日」、11月の「愛知の特産物・安城の郷土料理を味わう学校給食の日」、学校給食週間のある1月を「安城を食べる月間」として、地元食材を積極的に使い、郷土料理である「したじめし」、「煮みそ」などを取り入れています。

小学校4年生の国語の授業で、安城市で過ごした新美南吉さんの童話「ごんぎつね」を学習するため、これにちなみ10月に「南吉からのおくりもの」として「きつねクッキー」を給食に出して教科と学校給食を関連付けています。また、今年度から市内の各小中学校に1名ずつ配置された図書館司書と「本と給食」のコラボを実施し、各校で掲示物や給食時間中の放送で紹介するなどの取組も行っています。

## 【郷土料理 したじめしの紹介】

したじめしは、安城市の郷土料理です。今で言う五目ごはんのことで、にんじんご飯とも呼ばれています。安城市では、昔、にわとりを飼っている家が多く、法事など人が集まる時などに、その鶏肉(かしわ)を使った料理としてよく作られていました。

その名前の由来はごはんに下味をつけるというところから「したじめし」になったそうです。



## VOICE

授業で、愛知県でとれる産物や郷土料理を紹介しました。郷土料理である「したじめし」を知らない子どもが多く、写真を見せて名前の由来を説明すると、「五目ごはんと同じようなものだね」と理解し、「したじめし」は子どもたちにもおいしいと好評でした。

献立名	エネルギー kcal	たん白質		脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
		総量 g	動物性 g							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
したじめし	316	9.5	3.9	4.2	236	26	35	1.0	1.2	231	0.31	0.08	1	1.5	0.6
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2
ほうれん草入り卵焼き	78	5.1	4.6	5.1	236	70	7	0.6	0.4	100	0.02	0.15	1	0.1	0.3
つみれ汁	85	7.2	6.5	2.6	590	36	19	0.6	0.2	184	0.02	0.09	7	0.9	1.5
ヨーグルト	76	2.4	2.4	1.4	39	79	8	3.9	0.2	40	0.02	0.11	15	1.1	0.1
合計	693	31.0	24.2	21.1	1185	438	90	6.1	2.8	635	0.45	0.74	26	3.6	2.7

(1人分の栄養価)