



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
262
号

2026.5.1

わあーい給食だ

愛知早生ふき

特
徴

愛知県では、知多半島を中心に明治時代の中頃から栽培されており、その収穫量は日本一を誇っています。独自の栽培技術により、10月から翌年5月まで長期間出荷されます。愛知県のふきは柔らかく食べやすいのが特徴です。

【出典:あいちの伝統野菜について】

<https://www.pref.aichi.jp/engei/dentoyasai/index.html>

もくじ

- 1-2 特集 文部科学大臣学校給食表彰校の取組紹介
- 3 令和8年度事業計画・行事予定
- 4 令和8年度供給食品（主食・副食）令和7年度からの主な変更点
- 5-8 特別対談
- 9 お知らせ
- 10 シリーズ食育
- 11 献立紹介



「碧南の赤しそ！いい香り！」

碧南市立鷺塚小学校

令和7年度 文部科学大臣学校給食表彰校の取組紹介

半田市立乙川中学校

食に関心を持ち健康な体をつくる食生活を自ら実践する生徒の育成 ～未来で活躍する人材の土台をつくる教育実践を通して～

1 はじめに

本校では、「食に関心を持ち、健康な体をつくる食生活を自ら実践できる生徒の育成」を目標に、給食指導、特別活動、家庭科、地域連携等を通した多面的な食育を推進しています。毎年6月に全校生徒を対象とした保健アンケートを実施しており、令和5年度の結果から、「栄養バランスの整った食事は大切である」と考えている生徒は92.5%と多い一方、「栄養バランスのよい食事ができている」と答えた生徒は55.3%にとどまっていました。食の大切さは理解していても、日常生活の中で実践することは容易ではない現状が明らかになりました。そこで、生徒自身が自分の食生活を振り返り、課題を把握したうえで、望ましい食習慣を主体的に見つけようとする姿を育てたいと考え、実践に取り組みました。

2 実践の様子

(1) 生徒会や給食委員会の活動

給食委員が中心となって、各クラスの給食の様子から問題点を洗い出し、重点目標を1つ決めてポスターを作成し、呼びかけを行いました。

生徒会は、SDGsの観点より「フードロスゼロ」をスローガンに掲げ、給食の食べ残しを減らす取り組みを、全校へ提案し実践しました。生徒自身が考えた給食の配膳方法やおかわりの配り方を実行することで、生徒の関心は高まり、取組期間中の食べ残し量は減少しました。その後更に、市内中学校へも働きかけを広めました。



【食べ残しチェック表】

(2) 特別活動・教科連携による食に関する指導

① 特別活動「健康な体をつくる朝食メニューを作ろう」
「朝食は食べているけれど、食品数が少なく、成長期に必要な栄養が不足している」という実態から朝食の授業

を行いました。生徒は、家庭科で学んだ栄養素の知識を生かし、朝食メニューを作成、栄養計算に取り組みました。自分たちが考えた朝食メニューの栄養バランスを診断し、不足する栄養素を補う食品を考える中で、自分の朝食の課題に気づき、何をどのくらい加えると良いかを考えることができました。この活動を通して、実生活に生かそうとする意欲が高まりました。



【第1学年：朝食メニュー作成】

② 家庭科「地域の食材と料理」

地域の食材を知っている生徒は33%でした。そこで、地産地消の良さを学び、地域の食材を使った給食レシピを作成する学習を行いました。いくつかのレシピは、「地元給食の日」の給食として提供しました。生徒たちは、地元乙川地区産の卵や半田市産の酢、みそ、知多牛、愛知県の伝統野菜を使った給食レシピを考案しました。身近な生産者の工夫や苦勞を知り、地域食材への愛着が高まった様子でした。生徒にとって「自分が考えた料理



【生徒の考えた給食料理】

が給食に出る」という経験は、生徒たちに大きな喜びを与えました。「自分の考えた料理を皆が食べてくれてうれしい」「次は自分の料理が出るかもしれない」と楽しみにしており、地域食材への関心が高まっています。

給食で採用された料理

【 かりもりのきんぴら 】

食 材	分量 (g) 人分	切り方	作り方をまとめましょう
かりもり(しらゆい)	飯玉	かりもりを5mm	フライパンに、ごま油+ごぼう、人参の油
ゆでたまご	1個	人差し指の	を入れていためる。
ごぼう	1cm	もつと半分	、かりもりがすき通、たら調味料を入れて軽く
ごま油	大さじ1	すり	いためる。
炒りたま	大さじ1		・料少量を加える。
三温糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
顆粒だし	小さじ2		
顆粒だし	小さじ2		
			☆おすすめポイント ごぼう、人参はやや大きめにさがきにするとうま味もよく おすすめ。

【地域の食材を使った料理レシピ】

(3) 給食の時間の指導

栄養教諭が巡回し、学年や時期に応じたテーマで5分程度の一口指導を行っています。1年生は、4月に中学生の給食量の意味を説明、7月には夏バテ予防の食事としてたんぱく質やビタミンB群の重要性を紹介しました。地場産物を使用した給食献立では、実物や写真を提示し、食材への関心を高めています。給食の時間は、学んだ知識をすぐに実践できる貴重な場となっています。

(4) 環境整備による食への関心づくり

ICTを活用し、「おいしい給食」コーナーを作りました。給食オリエンテーション資料や献立情報、食材紹介、食育だよりをタブレット端末でいつでも閲覧できるようにしています。校内給食掲示板には、当日の食材を6つの基礎食品群に分けて紹介しています。生徒は、給食の栄養、食材を日常的に意識します。「給食にはこんなに多くの食材が入っているんだ」と驚く声も聞かれ、いつも食を身近に感じるができるようにしています。

(5) 地域・家庭との連携

本校の特色ある取組の一つに、学校運営協議会とPTAが協働で運営する「ほっとおっカフェ」があります。毎月10日の朝、あいさつ運動に参加した保護者や地域の方々へ生徒が考案した「地域の食材を使った料理」や「ちよこつと朝ごはん」を提供し、保護者、地域、学校が食を語り合う場を作っています。

提供した料理は、「知多牛コロッケパン」「さつまいもご飯」などです。生徒は「季節の食材を使おう」「どんな朝ごはんが食べやすいかな」と意欲的にメニューを考

えています。

参加者からは、「毎月楽しみにしています」「家でも作ってみます」という声が聞かれ、家庭の食事へとつながっている様子が伺えました。



【ほっとおっカフェの様子】

3 終わりに

給食・特別活動・家庭科・地域連携を柱として、生徒が自らの食生活を見つめ、よりよい選択ができるようになることを目指して食育を進めてきました。その結果、令和6年6月と11月のアンケートを比較すると、朝食を毎日食べる生徒は88.5%から91.0%、食事を自分で調理できる生徒は52.3%から55.9%に増加しました。栄養バランスの大切さや地域食材の魅力に気付き、食生活に生かそうとする姿を見せています。また、家庭や地域との連携により、学校だけでは得られない学びや体験が広がり、食を通じたつながりが深まってきていることを実感しています。

今後も、生徒が将来にわたり健康な生活を送るための「食の力」を身に付けられるよう、日々の給食指導や授業、環境整備をさらに充実させていきたいと思ひます。

(文責 栄養教諭 北村 史子)

令和8年度 公益財団法人愛知県学校給食会事業計画

I 学校給食用食品の安定供給に関する事業

1. 学校給食用食品の供給

主食をはじめ副食の材料を安全・安心な学校給食用食品として全ての学校等に同一価格で供給するなど、今後も安定供給に努めていきます。

2. 学校給食用食品の開発

外部有識者を委員とする「食品供給事業委員会」において、ご意見をいただきながら地産地消の推進に向けた取組や食物アレルギー対応食品の拡充など魅力ある学校給食を目指していきます。

II 学校給食用食品の安全確保と衛生管理に関する事業

1. 学校給食用食品に係る検査

学校給食用食品の安全確保を図るため、HACCPの概念に基づく外部検証としての自主検査を実施していきます。

また、製造施設への立入検査を実施し、各製造工程等における衛生管理状況について確認し、不備等が認められた場合には、必要な助言等を行っていきます。

2. 衛生管理支援

衛生管理支援として、市町村等からの依頼に基づく学校給食用食品等の検査及び調理場等における衛生管理検査を実施するとともに、簡易検査機器の貸出（無償）や栄養教諭等を対象とした「食品検査技術講習会」を開催するなどし、調理場及び調理員の衛生管理の向上を図っていきます。

III 学校給食の普及啓発と食育の推進に関する事業

1. 普及啓発事業

愛知県教育委員会等と連携し、学校給食関係の講習会や研修会など学校給食に関する普及啓発事業を展開します。

また、外部有識者を委員とする「普及啓発事業委員会」において、ご意見をいただきながら、事業を適正かつ円滑に遂行していきます。

2. 食育推進事業等の支援

学校給食関係団体等が実施する学校給食の充実向上及び食育の推進に関する事業への助成金の交付や、食育教材の貸出、食育イラスト素材集の貸付など、食育指導の支援を行います。



<北設楽郡3町村へ令和7年度から初めて供給開始>



<食品検査技術講習会>

令和8年度 学校給食会行事予定

開催日	行事名	場所	対象者	主催・共催
5月24日	おコメ実らせ隊2026(新緑の田植祭)	JA西三河管内	県内親子(小学生)	経済連 JA西三河 県給食会
7月初旬	学校給食用パン品質調査会	県学校給食総合センター	パン委託加工工場	県給食会
7月下旬	学校給食用食品委託加工工場衛生状況等調査	委託加工工場	全委託加工工場	県給食会
7月24日	栄養教諭・学校栄養職員研修会I	ウィルあいち	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月予定	食品検査技術講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭等	県給食会
8月予定	学校給食関連食品展示会	未定	栄養教諭等	愛学流 県給食会
8月24日	栄養教諭・学校栄養職員研修会II	ウィルあいち	栄養教諭等	県教育委員会 県給食会
8月下旬	学校給食用食品委託加工工場衛生講習会	県学校給食総合センター	委託加工工場	県給食会
10月11日	おコメ実らせ隊2026(黄金の収穫祭)	JA西三河管内	県内親子(小学生)	経済連 JA西三河 県給食会
11月1日	朝ごはんコンテスト	東海学園大学 名古屋キャンパス	小学生(小学部)5・6年生	県教育委員会 県給食会
12月予定	学校給食用食品関係説明会	県学校給食総合センター	学校給食関係者	県給食会
1月20日	愛知県学校給食研究大会	安城市民会館	学校給食関係者	県教育委員会 県給食会
2月予定	学校給食用パン品質調査会	県学校給食総合センター	パン委託加工工場	県給食会

(注) 日程については予定です。

- 愛学流=愛知県学校給食物流通協同組合
- 経済連=愛知県経済農業協同組合連合会



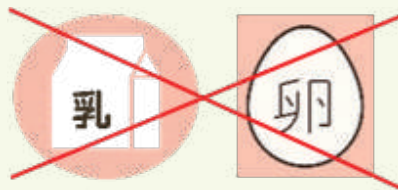
<http://www.aigaku.org>

令和8年度 供給食品（主食・副食） 令和7年度からの主な変更点

【主食】

● アレルギー対応冷凍パンの供給開始

- ・乳・卵抜き3種類の冷凍パン（アレルゲンは小麦・大豆のみ）
- ・納品温度帯は冷凍状態（冷凍食品としての取扱い）
- ・包装形態は個食包装
- ・納品先は学校給食センター又は単独校調理方式の学校
- ・1個から対応可能



商品名	乳卵抜き食パン
規格	8枚切り(2枚入り)
製品画像	

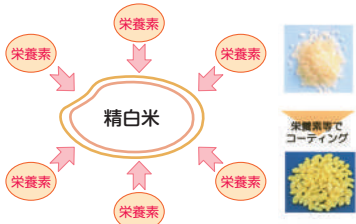
商品名	乳卵抜きコッペ
規格 (製品重量)	40g・70g・90g
製品画像	

商品名	乳卵抜きバンズ
規格 (製品重量)	55g
製品画像	

● 米飯（精米）にビタミンB₁・B₂を補強している学校給食用強化米に鉄分を追加

○「強化米」とは精白米の周囲に
栄養素（ビタミン）を
コーティングしたお米

○米飯給食開始時に文部省通達で
ビタミン強化が措置され
全国の給食現場で採用



学校給食実施基準による「鉄分の栄養価」
(令和3年に一部改訂)

年齢区分	H21基準	R3基準	増減
6~7歳	1.5mg	2.0mg	0.5mg
8~9歳	2.0mg	3.0mg	1.0mg
10~11歳	2.5mg	3.5mg	1.0mg
12~14歳	3.0mg	4.5mg	1.5mg

鉄分を追加した場合の「鉄分の栄養価」

種類	規格	現行	鉄分プラス	増減
白飯	50g	0.4mg	0.8mg	0.4mg
	70g	0.6mg	1.1mg	0.5mg
	90g	0.7mg	1.4mg	0.7mg
	100g	0.8mg	1.6mg	0.8mg

※ビタミンの栄養価は現行と同じです。

【副食】

● 新規供給品目

- ・料理酒 1.8ℓ・500ml
- ・本みりん 1.8ℓ
- ・あいちの大根葉入り米粉チヂミ 40g・50g (当財団開発食品)
- ・笹がきごぼう(常温) 1kg 冷凍食品から変更
- ・愛知県産水煮大豆 1kg 蒸し大豆(ドライパック)から変更



料理酒



本みりん



あいちの大根葉入り
米粉チヂミ

● 共同購入食品（6品目）

学期	1学期	2学期	3学期
品目	<ul style="list-style-type: none"> ・たご唐揚げ 1kg ・枝豆コロッケ 50g・60g ・めひかりフライ 約15g 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋コロッケ 50g・60g ・さつまいもコロッケ 50g・60g 	<ul style="list-style-type: none"> ・にぎすフライ 40g・50g

- ・利用の自由度を高めるために、「月」単位から「学期」単位の供給へ変更
- ・販売実績、季節食、歳時食などを総合的に考慮して食品を厳選

おいしくて栄養豊富な米飯給食で育む 子どもたちの健康と未来

愛知県の小中学校では、給食の約7割に米飯給食が提供されています。日本人の主食である米は、子どもたちの健やかな成長に欠かせない食材です。米の栄養や、「医療費の増加」と「精米の歴史」との関係、また県内の学校給食で多くの市町村等で採用されている“金芽ロウカット玄米”など、米にまつわるさまざまな話を数々の革新的技術を通じて米文化の発展を支え、牽引してきた東洋ライス株式会社の雑賀慶二社長と愛知県学校給食会の高橋理事長が語り合いました。



東洋ライス株式会社
代表取締役

さいか けいじ
雑賀 慶二

公益財団法人
愛知県学校給食会 理事長

たかはし しんじ
高橋 伸至

▲ 東洋ライス株式会社 和歌山本社にて

こどもの健康と医療費増加 栄養豊富な米ができること

高橋: 現在、愛知県の学校給食では、週に平均約3.8日、1年間のうち約144日が米飯給食です。義務教育の9年間で考えると、子どもたちは約1300食の米飯を食べていることになります。お米の栄養が子どもたちの健康や発育にどのような影響を与えるのでしょうか。

雑賀: 一般的に米は空腹を満たす食品と捉えられがちですが、実は体にいいとされる栄養を多く含んでいます。また玄米には、他の食物にはない「モミラクトン^{※1}」

東洋ライス株式会社

1961（S36）年創業。和歌山と東京・銀座に本社を構え、お米の総合メーカーとして製品開発に取り組むかたわら、増加する医療費や人々の健康不安を解決するための取り組みも行う。環境省認定「エコ・ファースト企業」に選出。2019（H31）年より愛知県学校給食会へ金芽ロウカット玄米を提供。

※1 モミラクトン…稲の根、葉、籾殻に含まれ、抗菌活性物質として糖尿病、腫瘍、肌の老化に対する効果が期待される成分。



という栄養成分が含まれています。これが子どもたちの健康や発育に良い影響を及ぼすと思います。

高橋: 最近ではアレルギーや小児糖尿病など、食生活との関連が指摘される健康課題を抱える子どもが増加傾向にあるとされています。そうした面からも、お米の栄養は大切ですね。

雑賀: そうですね。厚生労働省の発表によると、日本の医療費は毎年上昇し、2024年度は約48兆円という巨額になりました。それだけ病気になる人が多いということです。医療費は昭和30年頃から上昇し始めましたが、実はこれは精米の歴史と合致します。昔は臼や水車で米を搗いて、ある程度白くなった米を食べていましたが、昭和30年代に精米機が出回り始めてからは、精米工程で米の大切な栄養も失われてしまって、病気になる人が増えたと推測されます。

高橋: 70年に及ぶ精米の歴史が、医療費の上昇と深く関係しているということでしょうか。

雑賀: そうです。私が心配なのは、次世代を担う子どもたちのこと。昨今は医療費が増加することで国の財源が減るといって、まさに将来の不幸の準備をしているような状況だと思います。だから私たちは今、子どもたちの健康と将来に一番注力すべきだと思っています。

高橋: 本当にそう思います。そういう意味でいえば、雑賀社長は栄養価が高い「金芽米」や「金芽ロウカット玄米」の導入を進めておられます。具体的にどのような活動が行われているのか、その一例を教えてくださいませんか。

雑賀: 特に妊婦と子どもたちの食事に導入できるような活動を行っています。例えば大阪府泉大津市では、2023（R5）年から妊産婦とその家族に「金芽米」を

無料配布しています。その結果、食べた妊産婦から生まれる新生児の体重が増加傾向にあるという報告がされました。低体重で生まれた子どもは体が弱く、発育遅延になる懸念が指摘されているので、これは大変喜ばしいことだと思っています。

高橋: 栄養のあるお米を食べることで、生まれてくる命を守ることもつながるということですね。すばらしいことです。愛知県をはじめ全国各地の学校給食でも子どもたちの栄養や健康を考えて、「金芽米」や「金芽ロウカット玄米」を導入する取り組みが進んでいます。あらためて、学校給食にお米を取り入れる意義について、どのようにお考えでしょうか。

雑賀: 先ほどお話ししたように、今の日本は医療費と健康課題の増加という国難に加えて、農業生産者の減少による食料自給率の低下という問題も抱えています。こうした国難を防ぎ次世代の日本を築くためには、子どもたちが学校給食でも栄養豊富な米をたくさん食べて健康に育つことはもちろんのこと、農業従事者を増やすことが大切だと思っています。どの世代も栄養が豊富な米を中心とする食生活を送れば、自然と農業従事者も増加し、日本の食料自給率も上がることでしょう。

高橋: ここまでお話を伺って、学校給食だけではなく幼少期、それに青年期、老年期までのどの世代にとっても食事が重要だと実感しました。子どもたちがお米を食べて元気に育つことは、将来の医療費の抑制にもつながるだけではなく、日本の農耕文化を守り、農業従事者の方が誇りを持って働けることにもつながります。こうした課題に対して、雑賀社長がとてもスケールの大きな取り組みをされていることをあらためて感じました。



子どもたちが「おいしい」と感じる工夫 環境にもやさしい特殊精米技術の開発

高橋: 最近では学校給食でも「金芽米」や「金芽ロウカット玄米」を取り入れる自治体が広がってきています。愛知県学校給食会でも2019（H31）年度から金芽ロウカット玄米を採用し、県内の半数以上の市町村に提供しています。金芽ロウカット玄米は白米のようなもちりとした食感や甘味が感じられますが、こうしたお米を作る精米機を開発された経緯についてお聞かせください。

雑賀: 玄米には一番栄養が多い「あこふんそう 亜糊粉層」と呼ばれる部分があります。ちょうどヌカ層と白米の境にある部分で、私はこの「亜糊粉層」を残す精米機の開発に試行錯誤しながら取り組みました。自分自身が実験台となって食べつつ、おいしく食べられる米にすることに注力しましたね。私は子どもの頃から病弱で、母からもいつも「腹から声を出して！」といわれるほどか弱く、大人になっても丈夫ではなかったのですがその玄米を食べ続けていたら、どんどん元気になっていきました。

高橋: ご自身の健康に対する意識の高さから、精米の技術で健康にコミットするような開発を進められたということですね。具体的に、金芽ロウカット玄米とはどんな玄米なのでしょう。

雑賀: 玄米の表面は防水性の高いロウ層で覆われています。このロウ層を均等にカットして、玄米の栄養素を残し、食べやすくしたものが金芽ロウカット玄米です。

高橋: だからロウカットというのですね。お話を伺ってポイントが2つ見えてきました。ひとつは玄米の栄養を残す画期的な技術、もうひとつはおいしさです。

学校給食でも栄養バランスだけではなく、子どもたちが完食できる「おいしさ」も重視されていますが、この点についても金芽ロウカット玄米のこだわりはありますか？

雑賀: 米は、水と熱を加えて炊くことで「アルファ化^{※2}」し、でんぷんが糊状になって消化吸収されやすくなります。金芽ロウカット玄米は、表面のロウ層を取り除くことで吸水性が高まり、炊飯時にしっかりと水を含んでふっくらと炊き上がるため、玄米でありながら白米のようなおいしさが味わえます。

高橋: また、金芽ロウカット玄米は無洗米で、学校給食の現場でも調理作業の省力化にもつながっていますが、無洗米に加工されていることにも理由がありますか？

雑賀: 玄米はロウが剥がれても、粘り気のある肌ヌカ（とぎ汁のもと）にはリンや窒素が含まれており、水中で微生物のエサとなって水質汚染の一因につながることがあります。米を研ぐことは環境汚染につながる可能性があるため、無洗米に加工しています。

高橋: なるほど、健康にも環境にもやさしいお米なのですね。

※2 アルファ化…米のデンプンが炊飯で柔らかくなった状態のこと。ロウ層を均等に切り除いた金芽ロウカット玄米は吸水性が高く短時間でアルファ化する。



金芽米

きんめ
金芽（胚芽の基底部）

胚芽の舌触りの良くない部分を除去、基底部だけを残しました。
※金芽は全てのお米についているわけではありません。

あこふんそう
亜糊粉層（うまみ層）

ヌカ層とデンプン層の境目にある層で栄養と旨み成分が含まれています。

イラストはイメージです。
実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

あこふんそう
亜糊粉層って、なに？

美味で体に有益な成分が含まれている層です。

あこふんそう
亜糊粉層

約30分まで糠皮がめくれ上がった玄米

糠皮をめくると、その裏側は白色です（玄米を30分ほど煮ると自然に糠皮がめくれて確認できます）。この白色の物体が亜糊粉層で、ここが美味で栄養価が高いのです。亜糊粉層は糠皮と強くくっついているため精米時に糠皮と共に剥離してしまい、白米には残りません。玄米や胚芽米には残っていますが、糠皮も残っているので消化しにくく美味とはいえません。

普通の玄米

玄米の表面には防水性の高い「ロウ」層がある

金芽ロウカット玄米

東洋ライス独自の精米技術で玄米のロウ層をカット。食べやすく、また消化もよく、従来の玄米と同じく豊富な栄養素を含んでいる。

いしよくどうげんまい 「医食同源米」が広がる可能性 世代を超えて健康を支えるために

高橋: 雑賀社長ご自身のことや泉大津市の例もありますが、金芽米、金芽ロウカット玄米が「医食同源米^{※3}」として健康づくりに役立つ理由についてお聞かせいただけますか。

雑賀: 大学で学術的に研究されている例をはじめ、障がいを持つ子どもに食べさせたら改善が見られたなど実証例はたくさんあります。弊社の社員も昼食で摂取したところ、当社の医療費は全国や和歌山県、同業者の平均医療費の約6割になりました。ある大学の先生に「これはすごいエビデンスだ」といわれ論文発表もして頂きました。

高橋: それは大きな成果ですね。雑賀社長は「医食同源米で我が国の困難を解決するコンソーシアム」の発起人でもいらっしゃいますが、こうしたエビデンスなどをもとに設立されたのですか？

雑賀: 国に対して、医食同源米の特許を無料で渡すから全国民が食べられるようにしてほしいと申し出たのですが実現しなかったので、自分たちで立ち上げました。今は700以上の団体・個人が加入し、さらに増加し続けています。

高橋: 愛知県学校給食会も加入しています。これからもコンソーシアムが発展していくことを期待しますが、今後について新たな展開はあるのでしょうか。

雑賀: 東北大学と弊社との共同研究で、高齢者が玄米を週4回、6ヶ月間継続的に摂取したところ、前頭葉機能と関連する認知機能の改善に有効であることが示されました。日常生活に取り入れやすい食習慣であることと、この研究で使用した金芽ロウカット玄米は通常の米と同じように炊飯できることから社会実装が期待されています。また泉大津市の協力で、弊社が保有する米

の熟成保管技術を用いて米の品質を維持した長期保管への取り組みも始まっています。学校現場での活用も視野に入れながら実際の運用を想定して取り組む予定です。

高橋: いずれもよい成果が上がることを期待しております。愛知県学校給食会としても学校現場の皆様方の声を大切にしながら、これからもおいしく健康に役立つ食材を供給できる役割を担っていきたくと考えています。本日は貴重なお話をありがとうございました。

※3 医食同源米…ビタミンやミネラルなどの栄養が含まれる亜糊粉層を残し、無洗米加工した白米、分搗き米、発芽玄米などを指す。金芽米、金芽ロウカット玄米もこれにあたる。



金芽米加工（無洗米）による米飯等の供給を希望される場合には、当財団主食・経営グループまでご相談ください。



財団が取り扱う「金芽ロウカット玄米」▶



金芽ロウカット玄米ごはん
(精米70%：金芽ロウカット玄米30%でブレンドして炊いたもの)

▼「石のないお米」の原点、石抜き機を前にして



お知らせ

豊川用水節水5市学校給食所管課長会議

令和8年3月17日（火）現在、豊川用水関係5市（豊橋市・豊川市・蒲郡市・新城市・田原市）の連名で、「夜間、水道ノータッチ運動」の緊急メッセージを発表するなど、節水への取り組みが一段と強化されています。

当財団では、これに先立つ3月9日（月）、豊川用水に関する5市の担当者をお招きし、学校給食における節水をテーマとした意見交換会を開催しました。

会議では、各市が進める節水対策について情報共有を行うとともに、当財団の高橋理事長が無洗米を使用した炊飯による節水効果を紹介し、無洗米への切替による米飯供給を提案しました。

また、断水時でも提供できる、センター調理を必要としない「救給カレー」などの非常食についても紹介し、災害時の備えについて意見交換を行いました。

当財団では、今後も状況に応じて、学校給食を通じた節水や災害対応に向けた協力を積極的に提案してまいります。



令和7年度担い手研修会

令和8年3月10日（火）、あいち海部農業協同組合本店（津島市）において、当財団の高橋理事長が「愛知県の学校給食における愛知県産米」をテーマに講演を行いました。

講演では、日頃から学校給食用米の供給にご協力いただいている担い手*の皆様へ感謝をお伝えするとともに、海部地域で生産されたお米が県内の学校給食1日あたり約57,000食、全体の約10%を支えていることをご紹介しました。また、地域で収穫されたお米が学校へ届けられるまでの流れについて説明し、学校給食における県産米の重要性を改めてお伝えしました。

参加者からは、「自分たちが育てたお米が児童・生徒に届くまでの流れを具体的に知ることができ、大変有意義だった」との声が寄せられました。

当財団では、今後も学校給食と地域農業をつなぐ取り組みを積極的に発信してまいります。

*担い手…地域の農業を将来にわたって支え、継続していく中心的な農業者のこと



食育はお米から!栄養満点ごはんセミナー

令和8年3月14日（土）、東洋ライス株式会社主催（当財団後援）セミナーにおいて、当財団の高橋理事長が「あいちの学校給食」について説明しました。

当日は約70名の参加があり、日本の主食である「お米」を通じた食育の大切さ、栄養バランスの良い食事のポイント、給食における残食がもたらす影響など、学校給食に関わる幅広いテーマについて学んでいただきました。

セミナーの最後には、学校給食で実際に使用している無洗米と金芽米*の食べ比べが行われ、参加者のアンケート結果では約64%が「金芽米の方がおいしい」と回答する結果となりました。

こうした声も踏まえ、金芽米の導入について前向きに検討を進めてまいります。

*金芽米…東洋ライスが独自技術で開発した、白米の美味しさと玄米の栄養価を両立させたお米。



自らの食事を振り返り、生涯にわたり健康に 過ごすことのできる子の育成を目指して

— 個別的な相談指導を通して —



瀬戸市立效範小学校
栄養教諭
新城 亜由美

はじめに

本校では、個別的な相談指導を推進するために、令和5年度より「フードライフマーケット」という組織を設置しました。フードライフマーケットは、通称「フーマー」と呼ばれ、知識や技術が市場のように集まり、みんなで協力し話し合いながら、子どもの健康課題の解決を目指すことから名付けられました。フードライフマーケット設置以来、偏食や肥満など健康課題を抱える児童に対して、個別的な相談指導を行ってきました。しかし、これまでの取組は、栄養教諭から対象児童への個別対応にとどまり、校内での共通理解や指導体制が十分に整っていなかったことから、児童の健康課題の改善につなげるまでには至りませんでした。そこで、個別的な相談指導を学校全体で計画的・組織的に進める体制を整え、継続的な支援を行うことにしました。

現状把握と課題の抽出

5月の身体測定後、中等度・高度肥満の児童および担任が抽出した健康課題を有する児童を対象に、「フードライフマーケット」の案内文を配付しました。保護者の同意が得られた児童を、個別的な相談指導の対象者とし、その時点での食生活、健康課題、食の好み等を保護者にフォームを用いて答えてもらい総合的に把握しました。対象者の抽出後、養護教諭と連携して成長曲線を活用し、児童の発育を確認しました。7月には、養護教諭とともに、保護者へ家庭における食事や、生活リズム等を聞き取りました。その後、平日2日・休日1日の合計3日間の食事調査を依頼し、栄養素等摂取量をもとに、不足している栄養素、過剰に摂取している栄養素、食習慣の問題点等の課題を洗い出しました。課題については、重要性和改善可能性を分布図を用いて整理し、優先順位を明確にした上で個人目標と期間を設定しました。

指導の実施

9月の保護者への個別指導では、食事調査の結果と不足している栄養素を補う具体的な方法を示したアドバイスシートを配付し、保護者と個

<チェックカード>

人目標・行動計画を共有しました。

児童への働きかけとしては、個別指導で1日に必要なエネルギー量や、おやつ適切な量、主食の役割等を説明しました。家庭では児童が自分で指導項目をチェックできるように、カードを作成し、自分の食事を振り返られるように促しました。

また、給食時間を活用して、バランスよく食べることの大切さや、野菜の働き等を、オリジナル動画教材「QYouTube」から学べるように、全校での集団指導を行い、学級担任にも気軽に活用してもらえるようにしました。



<オリジナル動画教材「QYouTube」>

給食時には、児童の給食量、食べ方、好み、食べる速さ等を観察し、個々の食傾向の把握に努めました。得られた情報は、その都度教職員と共有し、児童一人ひとりに応じた対応策を検討しました。気になる児童の対応策については保護者と情報共有し、家庭でも実践していただきました。

一定期間の実践後、校内でフードライフマーケット検討会を開催し、実践の再アセスメントを行いました。検討会では、対象児童の現状や課題を具体的に整理し、新たな課題解決に向けて話し合いました。給食の量を視覚的に示す支援シートの活用案や、給食参観日を設置し、児童の給食の食べ方や教師の声のかけ方を家庭での食事の参考にしてもらったりしてはどうかという案も挙がりました。また、個別の対応が必要な児童に対しては、栄養の話しながら個別会食の機会を設ける等よりよい食生活の指導方法を模索しています。



<視覚支援シート>

おわりに

個別的な相談指導を通して、児童には行動の変容が現れました。給食の食べ方や食事量に変化が現れたり、食事の記録や体重測定を継続したりするなど、食習慣を見直そうとする姿が見られました。これらの変化が現れたのは、栄養教諭だけでなく、様々な教職員が連携し具体的な助言や協力を得ながら、より効果的に指導が進められたからだと考えます。一方で、保護者の協力を得て家庭での食事を改善する難しさも感じました。引き続き児童の健やかな成長のために様々な手法を考えていきたいと思ひます。

献立紹介



名古屋市立城北小学校
栄養教諭
下手 雅江

献立名 ごはん・牛乳・あなごどん・
きゅうりの土佐あえ・
いろどりすまし汁



主となる献立の作り方 材料(小学校一人分)

〈あなごどん〉

あなご	60g	みりん	1.5g
ごぼう	10g	きざみのり	0.6g
しょうが	3g		
ざらめ糖	6g		
しょうゆ	6g		
酒	6g		

調理手順

- ①ごぼうはささがきにし、水にさらし、ゆでる。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③しょうゆ・みりん・酒・ざらめ糖を煮立てた中にしょうがを加え、煮立ったらごぼう・あなごを入れ煮る。
- ④再び煮立ったら弱火であくを取りながら煮る。
- ⑤子どもがごはんに④のをせ、きざみのりをかける。

名古屋市の給食は、全市統一献立方式で実施しています。物資の調達や配送の関係から、市内の小学校を5つのブロックに分けて実施しています。

その中で、年に数回、「学校の希望に応じた献立」として、各学校で、その日の献立を差し替えたり、デザートを追加したりすることができます。



今回紹介する「あなごどん」

は、「学校の希望に応じた献立」の中でも、子どもたちだけでなく教職員にも人気の献立です。また、この献立は、愛知県産のあなごを使用した「ふるさと献立～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～」として、地場産物への理解を深める大切な機会にもなっています。子どもたちは、何日も前から、「あなごどん」の日を楽しみにしていました。

あなごは、細切りのものが冷凍で届きます。生臭さをなくし、子どもたちにおいしく食べてもらうために、時間をかけて、丁寧に煮込みます。甘辛い味があなごとごぼうによく染み込み、煮込んでいる間は、学校中においしいにおいが漂い、子どもたちは、給食の時間が待ちきれない様子でした。

この日は、あなごどんだけでなく、きゅうりの土佐あえもいろどりすまし汁も、とても好評で、みんなが満足そうな笑顔で味わっていました。

VOICE

「あなごに味がしみでて、ごはんがとってもおいしかった」「もっと食べたかった」「あなごがめっちゃおいしかった」「あなごは好きじゃないけど、食べられたよ」など、たくさんの「おいしかった」の声が子どもたちから聞かれました。

(栄養価、1人分の材料)

献立名	栄養価 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
ごはん	287	4.9	0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0
牛乳(八訂)	126	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
あなごどん	154	11.7	10.4	7.6	383	47	30	0.9	0.7	548	0.03	0.09	2	0.9	1
きゅうりの土佐あえ	10	0.9	0.4	0	121	11	6	0.1	0	7	0.02	0.01	9	0.5	0.3
いろどりすまし汁	17	1.3	0.6	0.4	281	5	6	0.2	0.1	43	0.02	0.01	0	0.4	0.7
合計	594	25.6	18.2	16.5	870	294	81	1.8	2.7	676	0.5	0.45	13	2.2	2.2