



新見市立刑部小学校

子どもたちには笑顔いっぱい
給食時間をお届けします

 岡山県学校給食会会報

県学給だより

index

- 定年退職された先輩栄養士からのメッセージ・・・2
- 貸出品活用事例・・・・・・・・・・・・・・3
- 食育推進事業紹介・・・・・・・・・・・・・・4
- 「食育情報展示室」の紹介・・・・・・・・・・5
- 本会の食育支援活動・・・・・・・・・・・・・・5～6



貸出品 栄養指導フードモデル 鉄分の多い食品 20種
※詳細は6ページ

No. 233
令和2年6月1日
編集発行

公益財団法人 岡山県学校給食会 岡山市南区浦安本町 59 番地の 4
TEL 086-263-6465(代) URL : <http://www.ogk.or.jp/>

お礼の言葉

私ごと、3月31日をもって定年退職いたしました。40年の長きにわたり、温かいご指導とお力添えをいただき、心から感謝しております。本当にありがとうございました。

さて、この原稿を書いている5月11日現在、政府は新型コロナウイルス特別措置法に基づく緊急事態宣言を全都道府県対象としたまま、5月31日まで延長しました（14日に一部解除の予想）。一方で、教育活動は地域の状態に応じ、段階的な再開を促しています。岡山県下の学校給食関係者の皆様方には、その対応に苦慮されておられることと推察いたします。さらに、感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」が専門家会議から提言されましたが、こちらについても学校給食に関して、管理職等から相談を受けたり、皆様方に委ねられる部分も多かったのではないのでしょうか。今後もいろいろと大変なことがたくさんあるかと思いますが、岡山県の栄養教諭・学校栄養職員の皆様には多くの仲間がいます。どうぞ一人で悩んだりすることのないように、皆の知恵を出し合って前に進んでください。

また、（公財）岡山県学校給食会の理事長さんをはじめ職員の皆様には、本当にお世話になりました。毎年の事業計画に「緊急事態発生時の対応」をあげておられることがとても心強く、実際に何度も助けていただきました。あってはいけないことですが「何かあったら県給さんをお願いできる」という思いが常に私の心の支えでした。お世話になるばかりで何一つご恩返しすることができませんでした。私の不徳の致すこととお許し下さい。

最後になりましたが、岡山県の学校給食のより一層の発展をお祈りいたしまして、私のお礼の言葉とします。

前 岡山市立学校給食センター 所長 平元 薫

退職にあたって

○これまでの給食人生で大切にしてきたこと

「一期一会」

担任は1年で交代しますが、5年間程度は同じ栄養士が作成する献立で子どもたちは給食を食べます。何かの縁で出会ったのですから、その日その人を大切にと思ってきました。子ども時代の思い出で学校給食は大きいと思います。将来の食に対する考え方も左右します。

○後輩に伝えたいこと

平成11年に倉敷市21世紀学校給食検討委員会が設置され、作業部会メンバーとして先輩方に広い視野からの考え方を学ばせてもらう機会を得ました。倉敷市教育委員会学校保健課当時の課長からは、「年齢に応じた仕事をすることが重要です。これからあなたは、今まで教え請うたことを返していく仕事をしていかなければならない。」と言われたのが丁度40歳でした。それが、仕事への向き合い方の転換期だったと思います。

平成26年岡山県立倉敷まきび支援学校の開校と同時に着任し、ゼロからの立ち上げの難しさを痛感し、軌道に乗り始めた頃の平成30年7月の西日本豪雨で学校は被災しました。授業で使っていた資料なども全て失い、一部のデータもなくなり、過去をリセットされた気分でした。精神的に参っていましたが、資料提供くださった方の励ましもあり、授業に使う資料は、全てバージョンアップし再生し授業に出向いています。最後の最後での苦難でしたが、自分の目指すところの学校給食が学校給食甲子園で評価され、復旧した給食室で再び作ることができています。経験は良いことでも悪いことでも無駄なものではなく、私を支え助けてくれたのだと振り返って思います。壁にあたり辞めようと思ったことが何度もありますが、辞めなくてよかったと思います。

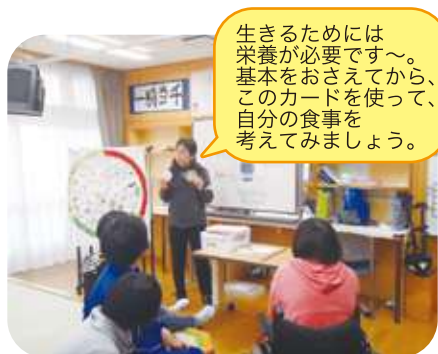
理想とかけ離れている現実に直面されているかもしれません。一人職種もしくは少人数での職場が多いかと思えます。周りの人に助けをもらうことも大切です。自分ひとりで頑張らず、ひとつひとつ問題解決していくことが経験になり、そのとき解決できなくても数年後状況が変わって解決できることもあります。失敗したことが次の場面では成功につながることもあります。経験こそが栄養教諭の歩みの中で宝となっていくと思います。

岡山県立倉敷まきび支援学校 栄養教諭 横山 宏子

貸出品の活用事例

「そのまんま3皿でバイキングカード」を使用して

岡山県立岡山支援学校は全県下を通学地域とした肢体不自由の特別支援学校です。本校には寄宿舎があり、食育指導で「そのまんま3皿でバイキングカード」をお借りしました。寄宿舎では、毎年テーマを決めて指導をしていて、今年のテーマは「休日の朝ごはんを考えよう」です。生きるためには栄養が必要なこと、食事の選び方の基本を学習した後、栄養教諭が栄養のバランスがとれた理想のバイキング例を示しました。さらに、寄宿舎指導員と「そんな朝から準備できる?」「寝坊した時は?」「コンパクトに食べるには?」と、やりとりをしながら手軽に準備できる内容も示しました。そして、生徒たちもカードを使って「これなら、準備してくれるかな。」と家族を気遣ったり、「こういうのを加えるのはどう?」と高等部の先輩からアドバイスをもらったりして、それぞれ自分の朝ごはんを考えました。すると、その日の夕食は完食!帰省時、保護者に話をして朝ごはんの準備を工夫してもらった生徒もいて、自分の生活に生かすことができたようです。



岡山県立岡山支援学校 栄養教諭 花房 千帆

「生きる力をはぐくむ 食育紙芝居(第2集)緑」を使用して

岡山市立興除学校給食センターでは、岡山県学校給食会の教材をお借りして児童生徒が楽しみながら学ぶ事ができるよう、工夫しながら指導を行っています。

令和元年度は、受配校の岡山市立興除小学校で司書の先生と連携し、食育紙芝居を使った読み聞かせを行いました。お借りした「生きる力をはぐくむ 食育紙芝居」シリーズは、食育の観点を踏まえ5冊セットとなっているのでいろいろな機会に活用する事ができます。

図書の時間の読み聞かせには、「ありがとう!はやねはやおきあさごはんマン」を活用しました。基本的な生活習慣を整える大切さがテーマとなっており、読み聞かせをしてくださった司書の先生は「きらきらチェック週間(生活チェック週間)にあわせ、子どもたちが自分の生活を振り返ることができてよかったと思います。」と言われていました。

また、正しいおはしの使い方がテーマの「なかよしおはしのはーちゃんとしーちゃん」を就学前の園児を迎えての試食会で活用しました。初めて体験する小学校の給食を前になかなか落ち着かない園児たちも、紙芝居の効果もあり落ち着いて給食を食べることができたようでした。食育紙芝居は、さまざまな場面で栄養教諭に限らず、様々な先生に使ってもらえる教材だと思います。今後も、受配校の先生方と連携し、効果的に活用していきたいと思っています。



岡山市立興除学校給食センター 栄養教諭 森安 理恵

食育推進事業紹介

「わくわく料理教室」を実施して

前任の中学校でも毎年行っていた「わくわく料理教室」は、少人数の時もありましたが、料理人になりたいという生徒がいたり、養護教諭と健康教育をしたり、防災料理を通じて防災教育もできました。教職員・給食調理員さんと楽しく活動を行うことで、微力ながら、食育推進活動ができたように思います。

小学校に転勤し、宇野小学校では初めての取り組みだったので、人数が集まらなかったらどうしようかと思い、保護者の参加も可として募集したところ、予想以上の125名の応募がありました。家庭科室で行うため、6年生を優先で抽選し、保護者14名を含む48人での会となりました。

令和元年12月14日(土)10時から調理の説明をし、クリスマス&冬至メニューである、タンドリーチキン、パンプキンポタージュ、クレープを作り、パンを添えました。

1～4年生は初めての家庭科室での調理です。同じ班の5・6年生のお姉ちゃん、お兄ちゃんに食器や器具の場所や切り方などを教えてもらいながら、楽しそうに作っていました。

児童・保護者からは、「タンドリーチキンがおいしかった。」「クレープの皮を焼くのがとても楽しかった。家族にも作ってあげたい。」「今日初めて一緒になった班のみんなと協力して調理できたのがよかった。」「子供と楽しく調理できる機会を与えてくださ

りととても感謝しています。」等の感想をいただきました。

参加者の中には、男子児童や父親の姿もありました。また、不登校傾向の児童もいて、このような機会での自己肯定感が高まり、登校へのきっかけになった事例もありました。

飽食の時代、食べることにあまり関心をもたない児童・生徒が増えている昨今ですが、料理に興味を持ち、「自分で作ることができた。」「料理は楽しい。」「家族にも作ってあげたい。」と思う体験ができる「わくわく料理教室」をこれからも継続していきたいと思っています。

『食に関する指導の手引き—第二次改訂版—』の食育推進に当たっての目標の中に、(1)食育に関心を持っている国民を増やす (2)朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす (7)栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす等の項目があります。

今後は、栄養バランスにも配慮した「わくわく料理教室」を行い、食育推進の目標に一步でも近づけるよう努力したいと思います。

食育推進のため、このような機会を与えてくださった県学校給食会にとっても感謝しています。ありがとうございました。

岡山市立宇野小学校 栄養教諭 金田 恵子



「食育情報展示室」の紹介

本会では、学校給食関係者、児童生徒、一般県民だれでもが、体験をとおして学校給食を学べる場として、また、食の指導を支援する場、研修の場として活用するための必要な教材、体験用具、展示資料などの充実を図り、展示室の利用を促進してまいります。

食育情報展示室では次のようなことができます。

1 学校給食の歴史を学べる場として

- ①パネル展示
(岡山県の学校給食年表、献立の変遷他)
- ②学校給食用食器の変遷(実物展示)
- ③書籍やリーフレット

2 学校給食を学べる場として

- ①赤・黄・緑基本食品模型による学習
- ②食育カルタによる学習
- ③食物アレルギーを学べるカードゲーム
- ④豆つかみゲームによる箸の持ち方学習

3 学校における食に関する指導を支援する場として

- ①学習指導案の作成資料
- ②食品に関するパネル等
- ③貸出用DVDや紙芝居の視聴
- ④貸出用献立模型(春夏冬の3献立)
- ⑤岡山県産魚模型
- ⑥塩に気をつけよう、油に気をつけよう食品模型
- ⑦備前焼食器の展示
- ⑧本会機関紙・参考献立集等による情報提供

4 その他

- ①衛生管理に関するDVDの視聴
- ②意見・情報交換の場(4人・6人テーブル)



本会の食育支援活動

本会は、今年度も「食育推進にむけての提案」を事業目標に掲げ、本会ならではの取扱物資を「生きた教材」として、食に関する指導の目標を踏まえた献立の提案をするとともに、取扱物資の持つ成分、原材料、アレルギー等の情報提供をするなど、取扱物資による食育支援活動を実施しています。

食育支援活動では、学校給食現場を訪問するなどして、本会取扱物資である地場産物や地場産物を使った開発品であるとか、行事用のデザート、給食環境の変化に伴う現場のニーズに対応した減塩の商品などを紹介し、地域の食文化を継承するための郷土料理や伝統的料理、教科や行事との関連、世界の国の食文化など、「食の教科書」となる学校給食づくりを支援しています。

本会の取扱物資は、理事長の諮問機関として設置しています献立専門委員会、物資専門委員会において、栄養成分、原材料、味、規格、添加物などの審査を実施し、子どもたちの成長発育に必要で、学校給食用にふさわしく学校における食の指導に効果的な物資として選定しています。

県産農畜産物や水産物などについては、学校における食に関する指導を進める上で最も効果的であると考えており、コーディネート機能を充実させて、その使用を促進するなど、地場産物の活用を推進しています。

また、学校における防災教育を支援するための災害時における献立に役立つ物資の充実を図っています。

昨年度3月からの各学校の臨時休校の対応で、年間食育計画として予定していた年度末の献立が提供できなかった学校も多かったのではと思っています。

今年度も4月、5月には、新型コロナ禍の影響で、学校給食が休止という状況の学校も多くありますが、学校給食再開に当たっては、年間食育計画の中に、本会取扱物資を使った献立を「生きた教材」として、学校における食に関する指導を充実させていただきたいと考えています。

本会取扱物資を使用し、減塩を意識した学校給食の実施に役立つ調理講習会から

(令和元年9月27日実施)



★は県学給取扱地産物、☆は県学給取扱物資

カレー風味のツナピラフ

食塩相当量 0.7g
1食単価: 約100円

材料 (1人分)

- ★学校給食用精白米 40g
- ★アルファー化玄米 20g
- ★水 90ml
- 水=米+麦の重量×1.3倍
- ☆ライトツナ 30g
- ★藤田産たまねぎ 10g
- ★パプリカ(赤)(岡山県産) 10g
- ☆コーン 10g
- ★マッシュルーム 5g
- ☆グリーンピース 3g
- ☆サラダ油 1g
- おろしにんにく 0.2g

- ☆カレー粉 0.5g
- ☆コンソメ(無塩) 1g
- ☆濃口しょうゆ 2g
- ★桃太郎トマトピューレ 4g
- ☆ウスターソース 1g
- ☆こしょう(白) 0.01g

A

【作り方】

- (下準備)
- ・パプリカ(1cm角切り)
 - ・マッシュルーム(うず切り、切った後に水をかけておく)
 - ・コーン、グリーンピース(下ゆでしておく)
 - ・調味料Aを合わせておく

【作業手順】

- ①米を洗い、軽く洗ったアルファー化玄米と水を入れて浸漬し、炊飯をする。
- ②フライパンに油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、パプリカ、マッシュルームを炒め、ツナ、調味料Aを加える。
- ③炊きあがった1に2とコーン、グリーンピースを加えて混ぜる。こしょうで味を整える。

塩分濃度	
米の重量に対して	0.7%
本日調理の塩分実測値	0.3
	0.4%

鶏肉のマスタード焼き

食塩相当量 0.7g
1食単価: 約75円

材料 (1人分)

- 鶏もも肉 60(30×2)g
- 清酒 2g
- おろしにんにく 1g
- 粒マスタード 5g
- ☆濃口しょうゆ 2.5g
- ☆マーマレードジャム 5g

- ★米粉 3g
- ★サラダ菜(飾り用) 8g

塩分濃度	
肉の重量に対して	1.0%
本日調理の塩分実測値	1.0
	1.1%

【作り方】

- (下準備)
- ・鶏もも肉はBの清酒、おろしにんにくで下味をつける(ポリ袋を使用)
 - ・オーブンを予熱しておく(200℃)

【作業手順】

- ①Cを合わせて、下味のついた鶏肉を入れて15分ほど漬ける。
- ②米粉を入れて全体を混ぜ、200℃オーブンで10~12分焼く。

切り干し大根と小松菜のナムル

食塩相当量 0.4g
1食単価: 約40円

材料 (1人分)

- ☆切り干し大根 5g
- ☆小松菜カット 40g
- ★塩こうじ 5g
- ☆すりごま 0.5g
- ☆ごま油 0.5g

塩分濃度	
材料に対して	0.7%
本日調理の塩分実測値	0.8
	1.4%

【作り方】

- (下準備)
- ・切り干し大根は洗って水で戻し、ざく切りにして軽く水気を絞る

【作業手順】

- ①沸騰した湯で小松菜、切り干し大根を入れてゆでる。冷目で冷まし、水気を絞っておく。
- ②ボウルに1と塩こうじ、すりごま、ごま油を加える。

黄ニラだんごの豆乳スープ

食塩相当量 1.0g
1食単価: 約100円

材料 (1人分)

- ★黄ニラとげたの瀬戸内だんご 21g(3個)
- しょうがすりおろし 2g
- ☆にんじん 10g
- ☆ふなしめじ(冷凍) 10g
- ☆チンゲン菜カット 10g
- ★ばばっとしいたけ 0.5g
- 黄ニラ 5g
- ☆サラダ油 1g
- ☆だし汁(かつお・昆布) 100ml

- ☆白みそ 12g
- 豆乳 50ml
- ☆こしょう(白) 0.01g

塩分濃度	
水分量に対して	0.5%
(だし汁+豆乳)	

【作り方】

- (下準備)
- ・にんじん(3cm長さ短冊切り)
 - ・黄ニラ(1cm長さ)
 - ・だしをとる(かつお・昆布2%)

【作業手順】

- ①鍋に油を入れて熱し、黄ニラ団子、しょうがすりおろし、にんじん、ふなしめじを入れて軽く炒める。
- 次にだし汁、ばばっとしいたけを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ②白みそを煮汁で溶き加え、豆乳、チンゲン菜、黄ニラを入れ、こしょうで味を整える。

さつまいもボールの大豆粉揚げ

食塩相当量 0.0g
1食単価: 約55円

材料 (1人分)

- ☆さつまいもペースト 40g
- ☆クリスタルアップル 10g
- ★米粉 2g
- ★米粉 5g
- 水 7ml
- ★大豆粉 3g
- ☆揚げ油 3g

【作り方】

- (下準備)
- ・Dの米粉と水で衣をつくっておく
 - ・揚げ油を熱しておく(170℃)

【作業手順】

- ①さつまいもにクリスタルアップル、米粉を混ぜ、1人2個になるように丸める。
- ②1にDのバッテリー液と大豆粉で衣をつけ、170℃の油で香ばしく揚げる。

貸出品 栄養指導フードモデル 鉄分の多い食品 20種 磁石付 (表紙の写真)

内容 日常不足しがちな鉄分の多い食品のセットです。鶏肉(レバー)・牛肉(レバー)・ごま・凍り豆腐・しじみ・大豆(乾)・ひじき(乾)・ほうれん草・わかさぎ・納豆・小松菜・あさり佃煮・かつお(フレーク)・昆布佃煮・わかめ(生)・かき(貝)・いわし(丸干し)・あずき(乾)・もずく・切り干し大根(乾)