

Vol.18 INDEX

新潟県学校給食会 理事からのあいさつ P1
 新たな夏季行事紹介
 学校給食料理講習会・学校給食親子見学会 P2
 新潟県学校給食フェア2019のご案内 P3
 2019年度 夏季事業一覧 P3
 新潟県学校栄養士協議会から P4
 第37回学校給食記念週間 食育授業・給食試食会の様子 P5
 新潟県学校給食会 物資委員会から P6
 魚沼市の学校給食(新潟県の学校給食17) P7
 食の豆知識Q&A P8
 我が校のおすすめメニュー P8

平成31年3月22日

〈編集・発行〉

公益財団法人 新潟県学校給食会

- 〒950-1101 新潟市西区山田2310番地21
- TEL.025-267-4126 ●FAX.025-267-4130
- URL <http://www.n-kenkyu.or.jp>
- E-mail soumuka@n-kenkyu.or.jp



だより 学校給食 にいがた

ある新聞記事から思うこと

公益財団法人 新潟県学校給食会 理事 島村 文男
 (湯沢町教育委員会教育長)



「息子が持ち帰ってきた給食着を見て、洗濯もこれで最後かなと思うと少し寂しくなった。

小中の9年間お世話になった給食には、たくさん思い出がある。栄養面はもちろんのこと、季節や行事に合わせての豊富なメニューに感心させられた。『家でも作って』とせがまれるも、同じ献立を再現する腕を持たない母。さぞ、おいしかったのだろうと想像すると、私まで食べたくなる。

アレルギーや食中毒、異物の混入など、最近世間で騒がれていることとは全く無縁だった。9年間の給食に、感謝することしきり。ずいぶんと大きくなった給食着にアイロンをあてながら、しみじみ思うのだった。」

これは、平成26年2月19日付けの新潟日報に載っていた「9年間の給食に感謝」と題する投書です。

「欠食児童対策」として始められたとされる学校給食も、教育の一環である「食育」へと変遷してかなりの年月を経ております。

子どもに栄養を与えることから始まった学校給食には、子どもに栄養バランスの大切さを理解させたり、食事の面から心身の健康について考えさせたりして、望ましい食習慣の形成を図ることが求められているわけです。

もちろん、これらのことは、私どもがめざさなければならない食育の重要な目標です。しかし、そうしたことの前に、学校給食が子どもたちの学校生活の充実に果たす役割の大きさをこの投書は教えてくれているように思えてなりません。

毎日食べる給食がとてもおいしい。家でも食べたいくらいおいしい。家族で給食のことが話題になり、話は味にとどまらず、自然に栄養にも及ぶ。

学校給食に携わる私どもは、食中毒や異物混入、さらには食物アレルギー事故などを引き起こすことなく、安全・安心でおいしい給食を提供するよう、一層努力していかなければならないことにも改めて気づかせてくれた投書でした。

『学校給食 料理講習会』

趣旨

学校給食の普及充実並びに食育の推進に資するための一環として、栄養教諭、学校栄養職員を対象に、一流料理人の調理技術やお話しに触れる機会を通して、食に関する知識の向上、食材の選択、調理方法の工夫等について理解し学ぶ機会を設ける事で、学校給食の普及・充実並びに食育の推進を支援する。

日時

2019年7月（予定）

会場

新潟市食育・花育センター 調理室・講座室（予定）

講師

県内有名割烹料理人・ホテル料理人など

対象

新潟県の完全給食を実施している単独校及び共同調理場に勤務または市町村教育委員会学校給食を主管する栄養教諭、学校栄養職員 20名程度

『学校給食 親子見学会』

趣旨

学校給食に係る公益財団法人として、県内児童その保護者を対象に学校給食への理解並びに食育の推進のため、学校給食に関係する施設や製造工場を親子で見学し、学校給食を深く知る機会としてもらう。

日時

2019年8月（予定）

会場

学校給食会→精米工場→牛乳工場→学校給食向け食品製造工場など（予定）

対象

県内小学校（4年生～6年生）とその保護者20名程度

例年ご好評を頂いておりました「学校給食調理教室」に替わりまして
2019年度は「学校給食料理講習会」「学校給食親子見学会」を
予定しております。

新たな夏季行事を予定しています！



ご来場をお待ちしています。

『新潟県学校給食フェア2019』

会 場

新潟市産業振興センター1F展示ホール

開催日時

2019年8月8日(木)

午前10:00～午後4:00

展示内容

- 給食向けメーカー約100社による展示説明及び試食
- アレルギー対応商品の展示及び当会の取組を紹介
- 幼稚園・保育園向け商品の展示(減塩商品、少量規格品など)
- 緊急時に対応する非常食、備蓄食材などの展示
- 新潟の地産地消商品の展示
- 学校給食会取組の展示

食育講演会

竹下 和男 様

『子どもが作る弁当の日』提唱者であります竹下和男様を講師に迎え、子どもたちと食育についてご講演をいただく予定です。



新潟県学校給食フェア2018の様子



新潟県学校給食フェア2018
展示物の様子



新潟県学校給食フェア2018
食育講演会の様子

2019年度 夏季事業一覧(予定)

期 日	行 事 名	会 場	対 象 者	備 考
7月26日(金)	佐渡市調理講習会	あいぽーと佐渡	栄養教諭 学校栄養職員 調理従事者	講師未定
7月(予定)	学校給食 料理講習会	新潟市 食育・花育センター (予定)	栄養教諭 学校栄養職員	講師未定
8月1日(木)	調理コンクール	新潟市 食育・花育センター	栄養教諭 学校栄養職員 調理従事者	
8月(予定)	学校給食 親子見学会	当会、及び新潟県内の 学校給食関連メーカー (予定)	新潟県内の 小学4～6年生 とその保護者	
8月8日(木)	学校給食 フェア2019	新潟市産業 振興センター	県内学校 給食関係者	
8月8日(木)	食育講演会	新潟市産業 振興センター	県内学校 給食関係者	講師 竹下 和男 様 『子どもが作る弁当の日』 提唱者

新潟県学校栄養士協議会から

「生きた教材としての学校給食」

新潟県学校栄養士協議会会長 津軽 智子

平成がもうすぐ幕を閉じようとしています。学校給食を取り巻く状況は、1985年(昭和60年)の国の合理化通知以降、平成の時代の中で全国的に自校直営方式からセンター化や委託化への合理化が進み、加えて自治体財政悪化や市町村合併、集中改革プランによる職員定数の削減、少子化、施設の老朽化、耐震問題などの理由により、さらにその動きは強さを増しています。一方で、ライフスタイルの多様化による食生活の変化に伴う生活習慣病の増加や、「食を大切に作る心」「優れた食文化」の希薄化が懸念されています。



こうした状況を踏まえ、2005年(平成17年)には食育基本法制定、2009年(平成21年)には学校給食法の改正が行われました。食育基本法は、「食育」を①「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」、②「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置づけ、国民運動として強力に推進するために制定されました。

その後、学校給食の更なる充実を図るため学校給食法が改正され、地産地消の推進や学校・地域・家庭が連携した食育の推進が求められるようになりました。

学校給食は、年間約190日、学校生活での1日1食である給食はまさに教育の一環としての「生き

た教材」となっています。この教材を用いて、児童生徒一人一人が食について学び、自らの健康、成長について自覚を持つことが何よりも大切であり、それが“食育”であると考えます。

「子どもたちに少しでも力のもとになる食べ物を！」と始まった学校給食は、常に時代の食環境や健康問題を反映して提供されてきました。「栄養補給」だけでなく、「衛生管理」「栄養教育・食育指導」「アレルギー」「健康問題」など、いつも「子どもたちのために！」を合言葉に、時代に合った「食事の見本(教材)」となるべく試行錯誤し、工夫を凝らしています。

昨年、学校給食の食事摂取基準が一部改正され、現代人の「塩分のとり過ぎ」問題により塩分量が引き下げられました。日本文化、郷土料理、地場産物の活用も引き続き力を入れつつ、塩分の少ないおいしい工夫を考えていかなければなりません。新潟県は減塩問題に10年前から取り組んでおり、学校給食でも協議会員一人一人がおいしい減塩の工夫に日々頑張っています。一人で悩むのではなく、企業や職場のみんなとも力を合わせ、これからも新潟県の学校給食がより良いものになるよう協力しあっていきたいものです。



第37回学校給食記念週間 食育授業・給食試食会の様子

長岡市立東北中学校 校長 鷲尾 哲郎

平成30年11月9日(金)、「第37回学校給食記念週間行事、食育授業・給食試食会」(主催:新潟県学校栄養士協議会)を県教育委員会の石井教育次長様、長岡市教育委員会の高橋教育長様をはじめ22名の来賓を迎え、東北中学校で開催いたしました。



授業の様子

当校では、教育目標である「進取・敬愛」のもと、様々な経験を通じ「食」に関する知識と食を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育成することを目標に、食育を進めています。また、県教育委員会より「食に関する実践協力校」の指定を受け、栄養教諭2名体制で食に関する指導の充実に取り組んできました。これまでの実践と成果を発展させ、全職員・家庭・地域を巻き込んだ食育を推進することで、「チーム学校で取り組む食育」を目指しています。

今回の食育授業では、2学年担任と栄養教諭のTTで、学級活動「生活習慣病にならないために～私が今からできることを考えよう～」を公開しま



試食会の様子



長岡野菜の展示

した。授業では、事前の生徒アンケートによる自己評価と血液検査のギャップから、生徒が自分の食生活を主体的に振り返り、その課題を見だし、他者との話し合いを通じて課題の解決に向けた意志決定ができるような授業を行いました。授業後は家庭を実践の場に設定し、家庭と連携したより効果的な授業となるようにしました。

試食会では16品目ある長岡野菜より、「おもいのほか」「だるまれんこん」「里芋」「神楽南蛮味噌」を使用した給食を来賓の皆さんと一緒に食べることができました。昔から食べられている伝統的な長岡野菜を給食で味わい、親しむことで、自分が生まれ育った地域の素晴らしい食文化を知り、郷土への愛着をもってほしいと願って考えられた給食でした。

今回の食育授業・給食試食会を通して、学校給食の意義や現状についての理解がより深まり、学校給食の充実発展に貢献できましたら幸いです。



長岡野菜を使った献立

新潟県学校給食会 物資委員会から

「にいがたパッケン2018」にご期待ください。

物資委員会 委員長（新潟市立中野山小学校 栄養教諭）安齊 香織

平成30年度物資委員会では昨年度の続編となります「にいがたパッケン2018 郷土料理で日本一周 西日本編」を作成しています。今年度も各都道府県学校給食会様にもご協力いただき、地元ならではの情報やレシピを提供していただきながら作成を進めてまいりました。編集作業は大変なものでしたが、物資委員としては達成感も大きいものとなりました。ぜひ、昨年度の東日本編とあわせて「にいがたパッケン2018」をご活用いただければ幸いです。

今年度で任期を終える4名の委員からの声を紹介します。



委員会の様子

副委員長 新潟市立万代長嶺小学校 室本 京子

物資委員会は、日頃お会いすることができない、県内各地域の栄養教諭・栄養職員・栄養士の皆様と情報交換ができる素晴らしい会です。いつも刺激や励ましをいただき、会のたびに仕事に対する新たな気持ちを持つことができました。また、「にいがたパッケン」の編集では、

「郷土料理で日本一周 東日本編」と「西日本編」の両方に携わることができました。各都道府県から情報を集め、編集していく作業は苦労の連続でしたが、日本全国を網羅した「給食専用情報誌」は、他にはないものだと思います。給食週間や日頃の献立作成にご活用いただければ幸いです。委員の皆様、学校給食会の皆様、2年間ありがとうございました。

上越市立大島中学校 瀬川 あきは

平成29年度から2年間、物資委員を務めさせていただきました。この間は「郷土料理で日本一周」というテーマのもと、郷土料理やご当地グルメ、レシピ等を紹介しました。それだけにとどまらず、地域の名所や観光地も取り上げ、盛りだくさんの内容となっています。

「にいがたパッケン」に画像や情報を掲載するにあたっては著作権についても配慮しなければならず、東日本編を作る際には大変苦労をしました。東日本編の

反省を生かし西日本編に取り組みましたが、新たな課題が見つかりました。それは地域独特の食品や食品の表記の仕方についてです。西日本については新潟県民にはなじみのないものも多くあり、表記の仕方について配慮が必要でした。紙面の編集作業は大変でしたが、編集の担当地域の郷土料理や観光地を調べていくうちに、旅行に出かけたくなるような楽しい面もありました。ぜひ、皆さんに読んで活用していただきたい内容となっています。最後に、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

三条市立嵐南小学校 山本 夏子

2年間、物資委員として「郷土料理で日本一周」の東日本編・西日本編に携わらせていただきました。冊子を仕上げるまでには、見やすいレイアウトの考案から各都道府県のデータ集め、画像使用許可の確認、情報ページ・レシピページの作成、推敲、校正、という段階を

経ています。大変な作業でしたが、よい冊子を作りたいという気持ちで作業を進め、無事に完成を迎えることができます。給食会の阿部様には各都道府県給食会様への情報提供依頼や確認、画像許可申請などで大変お世話になりました。物資委員の熱意が詰まったこの2冊を、ぜひ給食の充実や各都道府県の情報収集にお役立っていただければと思います。

佐渡市立相川小学校 中川 拓哉

今年も、とても楽しい「にいがたパッケン」になったと思います。新潟からなかなか足を運びにくい地域の情報が載っているところが、おすすめポイントです。委員の皆さんと心を込めて作りたいという一冊です。東日本編とあわせて、ぜひご活用ください。

また、食品メーカーさんへの工場視察についても掲載しています。視察に行き、品質管理の実際について

説明していただき、従業員の皆様の苦労を直に感じることができました。紙面では十分に伝わらないかもしれませんが、製品を作る方々も、給食を作る調理員さんと同じように一生懸命頑張っています。子どもたちには、私たちの食事はいろいろな人が支えてくれていることを伝えていきたいです。

この2年間お世話になった皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

県内市町村の取組
新潟県の食
学校給食
No.17

魚沼市の学校給食



魚沼市

1 学校給食の提供方法

- 自校方式: 小学校4校・中学校3校
 - センター方式: 4施設
- 合計で1日約2,900食の給食を提供しています。
給食米は100%魚沼産コシヒカリを使用しております。

カタクリ
群生地
(板木遊歩道)



2 給食の特徴

◆四季の魚沼献立

春・夏・秋・冬 魚沼の四季の食材や郷土料理を取り入れた献立を実施しています。



◆防災給食

中越地震を教訓に防災給食を提供しています。日頃から食べ慣れておくことが大切と考え、手軽にバランスよく食べられるように身近な保存食(パックご飯、乾物など)を取り入れる工夫をしています。昨年度はあたたかい食事ができるように地域の業者が開発した「レスキューフーズ(カレーライス)」を中学生が実際に作って災害時の食事について学びました。



魚沼 夏の献立

- ご飯 ● 酷暑きりざい
- 揚げじゃがいものそぼろ煮
- 夏のけんちん汁
- 牛乳 ● 八色すいか

◆減塩給食の日

毎月1回「減塩給食の日」を設けています。年1回、魚沼市小・中学校統一減塩献立を実施し、減塩の工夫やレシピ入りお便りを発行しています。



魚沼市小中学校 統一減塩給食

- ごはん ● さばのみそチャップ煮
- れんこんサラダ ● 乳和食減塩みそ汁
- みかん ● 牛乳

3 地産地消の推進

学校給食で使用する農産物は地場のものを進んで使っています。地域に伝わる郷土料理も積極的に取り入れています。芥川賞作家の開高健さんが魚沼市銀山平に逗留している際、好んで食べたといわれる開高飯、きりざい、あまんだれが入ったけんちん汁などの郷土料理があります。



開高飯

4 食まちうおぬま

魚沼市では、魚沼の「食」をキーワードに様々な分野がつながり、食が循環する社会の実現により市全体が元気になることを目指して「食でつながる元気なまちづくり」を推進しています。

10月には「四季の潤い 里山まつり」が開催され、学校給食チームとして出店し、米粉揚げパンの販売や豆つかみゲームなどの食育コーナーを設けました。

こうした市のイベントをとおり、学校給食の魅力伝えていきます。

食まちうおぬまのロゴマーク

白い6粒のお米で魚沼市を下は茶碗と箸、「ち」と「う」の中の笑顔は元気を表しています。

魚沼H30里山まつり





Q 児童生徒における栄養状態の評価について教えてください。

A 食物の栄養摂取バランスが適切で、体内の組織・器官での代謝が円滑に行われているかどうかを把握する必要があります。具体的に把握するには、全身状態の観察、貧血の有無、皮膚の状態の検討に加えて、成長曲線と肥満度曲線を描くこと¹⁾が推奨されています。身体が発達段階にあるこの時期は、成長に個人差があり、小児期からの肥満ややせは、将来の健康にも影響を及ぼします。

身長、あるいは体重をプロットした成長曲線が、これらの基準線に沿っていけば、適正であり、これらが基準線をまたいで上向き、あるいは下向きになった場合に病的原因があると考え、医療機関への受診を勧めるとされています。また、一番下の基準線は身長が平均値-2.5SD(標準偏差)にあたるもので、身長がこの基準線以下であると統計的に

極端な低身長を示すものです。この成長曲線が異常を示した場合には、必ず重大な成長異常や栄養障害があると考え、最終的な評価は、学校医が総合的に判断して行います。

肥満度曲線基準図には、50%(高度肥満判定基準)、30%(中等度肥満判定基準)、20%(軽度肥満判定基準)、-15%(やせ前段階基準)、-20%(やせ判定基準)、-30%(高度やせ判定基準)の基準を示しています。

児童生徒等の健康診断は、学校保健の中核に位置します。個別に積極的な活用は栄養状態評価の指標となり、経年変化をみることで適正な成長をしているのか、栄養状態との関連も検討することができます。

参考文献

1) 児童生徒の健康診断マニュアル(平成27年度改訂)、日本学校保健会

〔新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科〕

我が校のおすすめメニュー

長岡市立寺泊中学校 栄養教諭 丸山 朝美

寺泊の郷土料理 番屋汁

番屋汁は、地元の旬の野菜と魚介類をたっぷり入れてみそ仕立てでいただく寺泊の郷土料理です。元々は番屋鍋と言い、浜の番小屋で漁師さんが暖をとりながら毎日のように食事に食べていた漁師料理です。地元のいろいろなイベントでも振る舞われています。給食でも食育の日などに取り入れ、郷土の味を味わっています。リクエスト給食でも毎回上位に上がる人気のある一品です。

【材料 1人分】

さけ角切り	15g	ごぼう	8g
たら角切り	15g	ねぎ	8g
いか短冊	12g	つきこんにゃく	12g
酒	1.8g	みそ	10g
大根	25g	しょうゆ	1.2g
にんじん	10g	酒かす	1.2g
白菜	20g		

【栄養価 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
89kcal	10.3g	1.4g	52mg	0.9mg	82μg	0.06mg	0.08mg	9mg	1.6g	2.3g	35mg	0.5mg



【作り方】

- 1 さけ、たら、いかに酒をふりかけておく。
- 2 大根、にんじんはいちょう切り、白菜は色紙切り、ごぼうは笹がき、ねぎはななめ薄切りにする。
- 3 つきこんにゃくは下ゆでする。
- 4 酒粕は湯で溶いておく。
- 5 煮えにくい具材から入れて煮る。
- 6 煮立ったところにさけ、たら、いかを入れる。
- 7 最後に調味料を入れ、味を整え、ねぎを加える。

(具材の魚介類で十分にだしが出ますが、味をみて必要であれば、だしを加えてください。しっかりした味付けの方がおいしくいただけます。)

【献立例】

- ごはん ●牛乳 ●五目豆腐ハンバーグ
- コーン入りおひたし ●番屋汁