



豊かな心 健康なからだ 育てよう学校給食で！

にいがた学校給食だより

Vol.27

令和4年3月25日

contents

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| P2 新潟県栄養士会 会長のあいさつ | P6 令和4年度 夏季事業一覧 |
| P3 見附市の学校給食(新潟県の学校給食No.26) | 令和3年度 物資委員会の活動について |
| P4~P5 第16回 全国学校給食甲子園® | P7 令和3年度 学校給食用米粉めん品質評価会議 |
| P5 令和3年度 学校給食表彰 | P8 食の豆知識Q&A |



公益財団法人新潟県学校給食会は
「いじめ見逃しそれぞ県民運動」を応援しています



〈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 <https://www.n-kenkyu.or.jp>
- E-mail soumuka@n-kenkyu.or.jp

「食べることは、生きること」

公益社団法人新潟県栄養士会 会長 折居 千恵子

日本において「食育基本法」が制定されて久しくそれ以来、食育に関する取り組みは行政・保育施設・学校・職域等で活発に展開されてきました。

公益社団法人新潟県栄養士会(以下、新潟県栄養士会という。)は、当会組織内の職域ごとに公衆衛生(行政)・教育研究・学校健康教育・医療・勤労者支援・福祉・地域活動の7事業部に分かれていますが、そのすべての会員が職場でまたは、新潟県栄養士会活動として継続しています。

そのような背景の中、この「食べることは、生きること」と言う一節がずっと心に残っています。今では、いろいろな場面で目にしますので、ご存じの方も多いと思います。

言うまでもなく、人は自分の食べたものにより身体が形成されています。これに食べ方や欠食、食べ過ぎ、加齢など様々な要因が加わり、望ましい食生活になったり、食事が原因で身体に支障をきたしたりすることになります。

この当たり前の行為だからこそ、少し気を留め、将来にわたって健康でいられるよう各ライフステージで取り組みたいものです。

まずは家庭です。家庭を取り巻く環境は様々ですが、母乳(ミルク)に始まり、離乳食を食べる時間を確保していただきたいものです。きちんと目と目を合わせおいしそうに食べさせることが大切です。

乳幼児期・学童期・青年期に築かれた食習慣はその人が生きていく上での基盤となり、一生影響すると言われています。

県の調査を見ると若い年代における「朝食の欠食」が気になるところです。朝食を食べると体温が上昇し、身体は活動の準備を整えます。また、脳はエネルギーをため込むことができないので、朝食を食べて始めて活動のスイッチが入ります。空腹感を抱えて午前を過ごすのか、空腹感さえ感じなくなってしまうか、このような状態は身体の空腹感だけでなく、心の渴きを感じてしまいます。

食べるという行為は身体と心の形成両面に良い影響も好ましくない影響も与えることになります。

新型コロナウイルス禍オミクロン株感染拡大の中、いまだ収束の目途がたっていない状況です。

食に関する課題は今まで以上に多岐にわたりますが、それぞれの環境で手を差し伸べ、健康寿命延伸のために生涯にわたって「食べることは、生きること」を望ましい形で実践し、途切れのない支援・連携を新潟県栄養士会は惜しまないです。



見附市の学校給食

県内市町村の取組

新潟県の学校給食

No.26

見附市



小学校 約2,100食
中学校 約1,000食
特別支援学校 約100食
⇒ 1日約3,200食
の給食を提供しています

1 学校給食の提供方法

センター方式：1カ所
(小学校8校
中学校4校
特別支援学校1校)



見附のイメージ
キャラクター「ミッケ」



2 見附市の給食の特徴

その1

月替わりで提供する「小学校米」

地元で消費されるものを、地元で生産する。

見附市では、この「地消地産」の考えのもと、地元農業に親しんでもらうため、市内8小学校区ごとのお米を月替わりで子どもたちに提供しています。子どもたちが自分たちの地域で作られたお米の品種や味を知るきっかけになっています。

地元生産の
お米だよ！



3 見附市の給食の特徴

その2

大根と油揚げのごま酢和え
地場産：大根



豚肉と里芋の揚げ煮

地場産：里芋



見附の旬の
地場産野菜が
たっぷり♪

地場産野菜たっぷりの献立

自然豊かな見附市では、季節ごとに様々な地場産野菜が収穫されます。

給食では旬を迎える野菜を中心に、積極的に地場産野菜を取り入れています。令和3年度からは、地場産野菜供給のコーディネート役として地場農業の振興組織と連携し、より一層地場産野菜が活用できるよう取り組んでいます。

ごはん

田井小学校区産コシヒカリ

冬野菜のみそ汁

地場産：はくさい、人参、小松菜、長ねぎ

第16回 全国学校給食甲子園®

第16回 全国学校給食甲子園® 優秀賞を受賞して

優秀賞 食育授業精励賞

五泉市立五泉南小学校
栄養教諭 佐久間 卓恵

「第16回全国学校給食甲子園®」は昨年度に引き続き、応募書類と事前に収録した食育授業コンテストで審査が行われました。応募献立は下記の通りです。

- ごはん ●とんかつアロニアソース
- 五泉美人サラダ ●五泉のめぐみスープ
- 牛乳 ●いちご



五泉南小学校では、生活科や社会科、総合的な学習の時間を中心に、郷土五泉のお宝(良さ)を学び、その学びを地域に還元する学習を展開しています。6年生は、学習する中でアロニアという果物に出会います。生産者のもっと有名にしたいという熱意に触れ、自分たちにできることは何かと考えました。応募した献立は、アロニアを給食に出したいという児童の想いを実現させたものです。アロニア以外にも五泉市で採れた食材をたくさん入れ、この給食を食べることで、五泉のお宝(良さ)をより実感し、ふるさと好きになり、地域に発信する人材の一員となつてほしいと思い、献立を考えました。

日頃から、「つながり」を意識して献立作成を行っています。各教科の学習や学校行事と献立をつなげる、生産者・調理員の想いや願いを子どもたちにつなげる、子どもの想いを地域につなげる…。今回優秀賞受賞の講評の中で、「子どもたちが様々な授業で学んだ五泉の食文化や地域食材を、給食の献立に活用して効果的に使い、実体験として食の理解が深まる工夫がされていました。学習とのつながりを考えて献立作成されていました。」と評価をして

いただきました。日頃、給食の献立を考えているときの子どもたちへの想いを評価していただけたようで、大変うれしく、感動いたしました。

食育授業コンテストに向けては、まわりの先生方にたくさん協力を来ていただきました。子どもたちに何をつたえたいのか、栄養教諭にしか伝えられないこと、給食を活用して効果的に伝えるためにはどうしたらよいかなど、先生方からたくさん学ばせていただきました。この食育授業コンテストを通して、先生方と給食について話す時間が増えたように感じます。食に関する指導をより全校体制で推進するうえで、とても良いきっかけとなったように思います。積極的に先生方と連携することの必要性を再認識しました。また、コロナ禍で思うように給食指導ができていなかった中で、ICTを活用することで黙食での指導に役立つものだと実感しました。今後、ICTを活用した給食指導、食に関する指導の在り方を学んでいく必要性を痛感しました。

決勝大会出場にあたり、所属校の先生方や五泉市の関係職員の方、生産者の方等からたくさん支援していただきました。日頃から多くの方々に支えられていることを実感しました。本当にありがとうございました。

これからも「つながり」を大切に、子どもたちがふるさとを好きになり、地域に発信する一員となれるような給食作りと食育指導に励みたいと思います。



第16回 全国学校給食甲子園® 調理員特別賞を受賞して

調理員特別賞

柏崎市西部学校給食共同調理場 梅内百合子

この度は思いがけず、素晴らしい賞をいただき大変光栄に思っております。この受賞は私だけでなく職場の仲間たちはもちろんのこと柏崎市の調理員や栄養士の先生方が日々お互いに協力し合い、積極的に作業に取り組んでいる姿勢を評価されていただけた賞だと考えております。ありがとうございました。

これからもチームワークを大切に活気のある職場で、子供たちのために美味しく・安心・安全な給食づくりに努めてまいります。



令和3年度 学校給食表彰

令和3年度 文部科学大臣学校給食表彰を受賞して

学校給食優良学校等

阿賀野市立安田小学校 栄養教諭 廣澤謡子

この度、阿賀野市立安田小学校が令和3年度文部科学大臣表彰を受賞し、大変光栄なことと受け止めています。今回の受賞を励みに、今後も子どもたちのために、安全でおいしい学校給食と、地場産の食材に注目した食育を推進していきたいと思います。

～安田小学校の給食の特色～

学区は豊かな自然環境に恵まれ、多くの農産物が生産されています。また、学区に新潟県酪農発祥の地があり、現在でも酪農が盛んです。さらに、近年は「うなぎ」が養殖されるなど食に関する多様な産業が行われています。こうした地域の多様な教育材を生かし、学校では地域の食に焦点を当て、食べ物や料理を知り、それに携わる人と関わることで地域を愛する心を育んだり、社会性を養ったりする活動を行っています。

若年層からの病気予防のため、市が行う中学

生生活習慣病予防事業と連携した献立作成と給食を通した健康教育にも取り組んでいます。



「安田のうなたま丼」として、安田地域で養殖されている「あかの夢うなぎ」を給食で提供。安田は、日本で養殖されている「うなぎ」の最北の地です。うなぎが苦手な人も食べやすいように、ざんぶりの具にしています。ごくまんにのせていただきます。

【追記】

学校給食の普及と充実を図るため、優秀な成果をあげた学校給食功労者として、新潟市立関屋中学校栄養教諭の島津美和様が受賞されました。

第16回全国学校給食甲子園®並びに、令和3年度学校給食表彰に受賞された皆様、おめでとうございました。新潟県学校給食会も、皆様のように学校給食の普及充実に寄与出来るように、これからも精進してまいります。

公益財団法人新潟県学校給食会 令和4年度 夏季事業一覧 (予定)

令和4年度、予定されている夏季事業につきまして下記のとおりお知らせいたします。

期日	行事名	会場	対象者
7月下旬予定	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
7月下旬予定	学校給食料理講習会	食育花育センター	●栄養教諭 ●学校栄養職員
8月上旬予定	学校給食親子見学会	当会及び新潟県内の給食関連メーカー	●新潟県内の小学4~6年生とその保護者
8月上旬予定	学校給食調理コンクール	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4日(木)	学校給食フェア2022	新潟市産業振興センター	●県内学校給食関係者
8月4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

※令和4年度 後期おすすめ商品冊子発行予定

令和3年度 物資委員会の活動について

新潟県学校給食会物資委員会 委員長 新潟市立東山の下小学校 栄養教諭 五十嵐 収子

今年度、新潟県教育厅保健体育課では、学校給食における栄養管理の充実を図り、家庭、地域へ特徴のあるレシピを紹介し、学校給食や県内各地域の地場産物についての関心を高めることを目的に、各市町村、県立学校より地場産物を活用した「カルシウムが多くとれるレシピ」、「鉄が多くとれるレシピ」、「減塩の工夫があるレシピ」を集めました。

物資委員会では、その集められたレシピを選定し、取りまとめ、冊子「にいがた学校給食レシピ集」を作成することになりました。

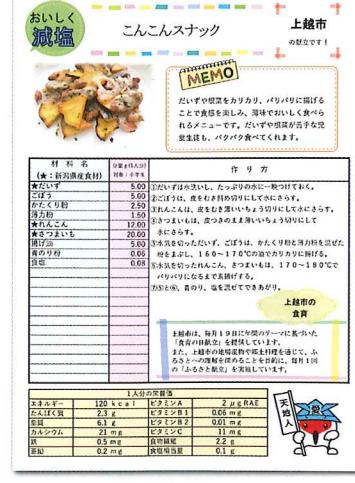
今年度も新型コロナウイルス感染症予防の観点より物資委員全員が集まって作業することが困難な状況でしたが、上越・中越・下越の3つのグループに分かれ、それぞれのグループ長を中心に個人で作業を進め、

冊子を完成することができました。

レシピ集では、カルシウムや鉄の多いレシピ、また減塩のレシピだけでなく、料理の一口メモや地域の地場産物、食育の取組なども紹介しております。

せひ、今後の
献立作成や食
育に「にいがた
学校給食レシピ
集」をご活用
いただければ
幸いです。

最後になりますが、ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。



にいがた子供相談センター

令和3年度 学校給食用米粉めん品質評価会議

新潟県農林水産部食品・流通課及び新潟県学校給食麺協同組合と連携し、学校給食用米粉めんの品質向上を図るため、令和3年12月14日(火)に開催しました。

今回の評価会議も、新型コロナウイルス感染防止対策の観点から、出席者を減らし実施いたしました。



評価会議の様子



評価会議の様子

今年度は、減塩化・無塩化及び原料米の変更(コシヒカリからこしいぶき)となって2年目です。評価結果はすべての工場がA判定でした。昨年に引き続き、良質な米粉めんが維持されていることを確認できました。

今後も、米粉めんの一層の品質向上に努めてまいります。

(※評価会議の結果は当会ホームページで案内しております)



評価会議用米粉めん



評価会議用米粉めん





食品成分表2020年版(八訂)の改訂ポイントを教えて
ください。



文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、令和2年12月25日、日本食品標準成分表の改訂を5年ぶりに行いました。今回の全面改訂では、調理済み食品の情報の充実、エネルギー計算方法の変更などが行われました。

また、厚生労働省は令和3年8月4日、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の取扱いについて通知しています。以下に、改訂ポイントを記します。

Point!

日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂ポイント

1. 調理済み食品に関する情報を充実

調理済み流通食品の収載、調理関係の各種係数の掲載

- 「調理加工食品類」として一部の冷凍食品を収載していた18群を「調理済み流通食品類」とし、配食事業者等から収集した原材料配合に基づく成分値を追加収載。

*2015年版では参考資料として収載していた惣菜類の成分計算を本表に移行。

2. 炭水化物の細分化とエネルギーの算出方法の変更

アミノ酸、脂肪酸、単糖類、二糖類、でん粉等からの算出に変更

- 糖類の摂取量・摂取エネルギーを正しく把握するためには食品毎の炭水化物の内訳を示すことが重要であるため、これまで蓄積してきたでん粉、しょ糖や食物繊維の分析値に基づき、これまでの炭水化物に含まれていた「でん粉と糖類(利用可能炭水化物)」と「食物繊維総量」、「糖アルコール」等を本表に収載。

*この取組は、公的な参考データである成分表の科学的な確からしさの向上を目指すもので、従来の簡易なエネルギー計算方法を否定するものではありません。

3. 七訂追補(2016~2019)の検討結果を全体に反映

- 収載食品数の増加: 2,191食品 → 2,478食品
- 既収載の菓子類、加工食品に原材料的食品の成分値の変更を反映
- 成分の追加: ナイアシン当量、難消化性オリゴ糖等を含む食物繊維
- 収載食品の解説の充実→食品群別留意点に反映、調理に関する諸表を充実



文部科学省:https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html
厚生労働省:<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-00001.html>

(新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科)