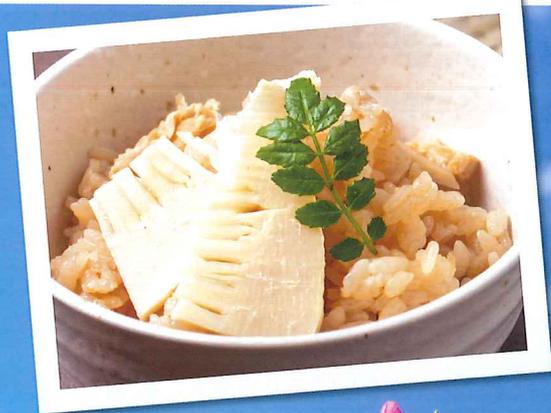


豊かな心 健康なからだ 育てよう学校給食で!

にいがた 学校給食だより

contents

新潟市立新潟小学校長のあいさつ …………… P2	食育授業コンテスト最優秀賞、そして新たな目標へ … P6
令和5年度 学校給食文部科学大臣表彰 給食功労賞を受賞して …………… P3	令和5年度 学校給食用米粉めん品質評価会議 …… P7
「第18回 全国学校給食甲子園決勝大会」に出場して … P4	令和6年度 夏季事業一覧(予定) …………… P7
	食の豆知識Q&A …………… P8



様々な意味をもつ学校給食

新潟市立新潟小学校長 山田 浩之



学校で給食を食べる(食べさせる)ことには、様々な意味が込められています。学校給食法には、学校給食の目標が、七つ掲げられています。どれも、大切な目標で、日々の給食を通して達成していかなければなりません。

例えば、「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」という目標があります。おいしい給食を食べるだけでも学校生活は、豊かになります。それだけでなく、「同じ釜の飯を食う」の効果もあります。言葉の意味は、苦楽を共にすることで親しい間柄になることを言いますが、文字通り、給食は、同じ釜の飯を食べます。おいしいものを一緒に食べた時、連帯感や一体感のようなものが生まれます。それが毎日繰り返されるわけですから、子ども同士の親密さを深めることに役立っていることは間違いありません。さらに、同じ釜の飯を食べているのは、子どもだけではなく、学級担任もそうです。先生も、一緒に同じ給食を食べることで集団の仲間意識、学級としてのまとまりが高まります。

また、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」という目標もあります。日本で学校給食が始まった元々の目的に関わる目標です。このことに関わって恥ずかしながらも、

自分の経験を述べさせてもらいます。以前、自分の子どものお弁当を作っていた時期がありました。朝早く起きることが辛く、ぎりぎりに起きてしまい、お弁当づくりに時間を掛けることができませんでした。冷凍食品やレトルト食品を詰めるだけの簡単弁当でした。毎日同じようなメニューで、彩もよくなく、栄養も偏った昼食を毎日食べさせていたと思うと、今さらながら申し訳ない思いにかられます。この例から続く話として、学校給食が日々の栄養摂取の中心的な役割を果たしている子どももいると言われています。経済的な事情や家庭環境によるものなど、その原因は様々あるとは思いますが、子どもがひもじい思いをしていることほど、つらいことはありません。給食は、福祉的な役割も担っていることになります。

学校が行っている教育活動の中で、これほどに様々な意味が込められている活動は、ほかには、あまりないのではないかと考えています。給食のもっている力、効果、機会を大切にしていきたいと思います。

令和5年度 学校給食文部科学大臣表彰 給食功労賞を受賞して

新発田市立東小学校 栄養教諭 永倉 弘子

この度、令和5年度学校給食文部科学大臣表彰、給食功労賞を受賞し大変光栄なことと受け止めております。多くの皆様からいただいた心温まるご指導ご支援のおかげであり、改めて厚く御礼申し上げます。

新発田市の学校教育の指針には、ふるさとへの愛着と誇りを育む「しばたの心継承プロジェクト」とともに、生きる力を育む「食とみどりの新発田っ子プラン」が掲げられ、学校給食を通してその実現を図ることが求められています。

子どもたちは、総合的な学習の時間や教科学習の中で新発田市の文化や地場産物について学びます。学習した地場産物が給食で提供されることにより、「自分のふるさとはこんなにおいしい食べ物があり、それを生み出す風土があり、誇りをもって生産してくださる人がいる」ということを実感します。

今年度11月の「米飯給食、地場産給食月間」、11月24日和食の日には、市内一斉に「キラッと新潟米☆地場もん献立」を提供しました。主役の米は「新発田産コシヒカリ」。和食の最大の特長であるだしをしっかりとり、新発田産大豆



【文部科学大臣表彰 受賞者記念撮影】

から作られた「あやめみそ」「豆腐」を使ったとん汁、副菜にも旬の地場産物をたっぷり使い、主菜でも新発田の良さを感じることでできる献立になるように工夫しました。このような地場産物を給食で提供し、新発田の良さを継続して伝えたいと考えています。

子どもたちのために、これからも安全・安心を第一に、地域の良さを伝えることと、自立した食習慣の確立を目指して、実践を積み重ねていく所存です。

キラッと新潟米☆地場もん献立(新発田市内統一献立)

めぐるやきのり

新発田市のマスコットキャラクター「めぐる」のパッケージです



ごかいびし
五階菱

五階菱は、
新発田藩歴代藩主
溝口家の紋章です。



めぐるやきのり

きりざい

たまごやき

たまごやき

新発田市の市章「五階菱」の紋章が入ったたまごやきです。

きりざい・ごはん

納豆と刻んだたくあん、野沢菜漬、野菜を和えて作る「きりざい」は給食の人気メニューです。ごはんとの相性バッチリです。



ごはん



しばたのめぐみとん汁

しばたのめぐみとん汁

和食のよさ、「だし」をしっかりとりました。新発田市産大豆を使った豆腐や、「あやめみそ」を使います。新発田産のだいこん、さつまいも、長ねぎが入った具だくさん汁です。

「第18回 全国学校給食甲子園決勝大会」に出場して

妙高市立新井中央小学校 栄養教諭 岡田 小野江

令和5年12月9日(土)10日(日)、女子栄養大学 駒込キャンパスを会場に行われた「第18回全国学校給食甲子園決勝大会」に出場しました。応募献立は下記の通りです。

第18回全国学校給食甲子園
優勝、食育授業優秀賞



新潟県 妙高市立新井中央小学校 応募献立



- アスパラ菜めし
- 牛乳
- めぎすの米粉揚げ
～かんずりジュレソース～
- アスパラ菜のごまこうじあえ
- 妙高ごっつお汁



献立内容について

2022年に当校に赴任しました。妙高市は、自然豊かな地域で、様々な地場産野菜や、かんずりなどの地場産品があり、内閣府が実施する「SDGs 未来都市」に選定されています。私は、給食を通した食育に期待をしていました。しかし、実際には、給食で使用できる地場産野菜はとも少なく、もっと給食で地場産野菜を利用したいと思うようになり、農家や青果店などを回ることにしました。そこで、目を付けたものが「アス



パラ菜」です。アスパラ菜は12月から3月上旬にかけて出荷されます。袋詰めされる際、見た目をよくし、長さをそろえるために、茎や葉が廃棄されることを知りました。今回の献立では、SDGsの観点からアスパラ菜を余すことなく使い切れるような献立を考案しました。普段は廃棄される茎や葉をみじん切りにし、ごま油で炒め、白米に混ぜ、菜飯にしました。一方、普段袋詰めされて売られている部分は、アスパラ菜特有の茎の甘味や歯ごたえを楽しむために和え物にしました。1回の給食に、アスパラ菜を使用した料理を2つ取り入れることで、子どもたちから「あれ？ どうして今日の給食は、ごはんにも和え物にもアスパラ菜が使われているのかな。」という疑問が出てくるように仕掛けました。このような素朴な疑問が、給食時間の食指導に繋がることを願ったのです。

5分間の食育授業コンテストについて

3次審査を通過した栄養教諭・学校栄養職員が出場することができる「食育授業コンテスト」は、5分間の給食時間の指導を想定して行われます。今回の授業は5年生を指導対象としました。

食育授業コンテストは、11月上旬にオンライン上で事前収録されました。第17回大会で食育授業コンテストの優秀賞を受賞した、糸魚川市立能生学校給食センターの両川絵美栄養教諭から、「カメラに目線を合わせるために指導内容は暗記すること」、「カメラやマイクの性能も大切

なこと」などのご助言いただけたことは、大変ありがたかったです。収録当日は、妙高市に勤務する栄養教諭がかけつけてくれて、地場産物の盛り合わせを作っていたり、収録の様子を撮っていただいたりするなど、チーム妙高で優秀賞をいただくことができました。



決勝大会について

4次審査通過の内定から決勝大会まで約1か月半ありました。しかし、食育授業コンテストの準備や家庭科の調理実習などが重なり、



何から準備したらよいのか悩みました。第12回大会で決勝大会に出場した新潟市立

真砂小学校の金永雅美栄養教諭が、当時大会で使用した調理道具など、段ボール3箱分を当校まで届けて下さり、決勝大会へのエールを送っていただきました。本当にありがたかったです。

決勝大会まで練習を重ね、作業工程表は数えきれないほど書き換えました。そして、制限時間内に衛生管理基準に基づいた調理作業をできる自信をもって本番を迎えることができました。

最後に

決勝大会に出場する夢を叶え、思いがけない優勝旗を手にはすることは、私一人の力ではとても成し遂げられることではありませんでした。

ペアを組んだ調理員の坂詰さんをはじめ、株式会社メフォスの皆様からは、何度も練習にお付き合いいただくなど、ベストを尽くすための強力なサポートがありました。

村治隆夫校長からは、「信念をもって給食を提供しているところを見えています。決勝大会は楽しんで!応援しています!」と、胸が熱くなる言葉で送り出してもらいました。

新潟県内の栄養教諭からは、たくさんの応援とエールを送っていただきました。会場に駆けつ

けてくれた同期や調理員さんが近くで見守ってくれて心強かったです。支えていただいた皆様に、この場を借りて改めて感謝申し上げます。



今回の献立が特別なものではなく、毎日の給食には給食に携わる人たちの願いが込められています。生産者など、給食に携わる人たちと子どもたちが給食で繋がるような食育を目指して、これからも郷土愛のあふれる食育を展開していきたいです。

食育授業コンテスト最優秀賞、そして新たな目標へ

村上市山北学校給食共同調理場 栄養教諭 佐藤 美春

過去10数回の応募を続けてきた「給食甲子園」で、初めてこのような賞をいただき、光栄に思います。これも、地場産食材の提供にご協力いただいている地元生産者の方々、調理員さん、山北地区の子どもたち、先生方、皆様のおかげです。この場をお借りして改めて感謝申し上げます。

食育授業コンテストへの出場が決まった時、指導内容をどのようなものにしようかと悩み、昨年度の同コンテストで優秀賞を受賞された両川絵美先生（糸魚川市能生学校給食センター栄養教諭）にご相談しました。両川先生は、大会の様子を詳細に教えてください、たくさんのアドバイスをくださいました。そして、「色々と考え出すとキリがないけれど、結局自分が最初に大事にしたいと思ったことをやるのが一番ですよ。」と助言してくださいました。その言葉を胸に挑戦した食育授業コンテストでした。

私は、日頃から給食を通して、子どもたちに「地元の良さを実感してほしい。」「教科等での学びをさらに深めてほしい。」という2つの願いをもって献立作成を行っています。今回の給食

甲子園に応募した献立も、まさにその願いを込めたものでした。そのため、最初に大事にしたいと思ったことを意識して5分間の授業を組み立てたところ、その内容はほとんど「いつも通りの食育指導」に落ち着きました。このいつも通りの食育指導を「楽しくためになる授業」と評価していただけたことが大変嬉しく、心強く思います。

そして、さらに嬉しかったことは、山北の子どもたちに受賞を報告した時、みんなと一緒に喜んでくれたことです。さんぽく小学校、山北中学校の子どもたちからの温かい拍手は忘れることができません。

一方で、給食甲子園の決勝進出が叶わなかったことで新たな目標ができました。授賞式の前に行われた決勝大会の調理の様子を見学させていただき、緊張感をもって調理に臨む岡田小野江先生の姿を見て、あの独特の雰囲気の中で自分が考えた献立をPRできたらどんなに素晴らしいだろうと思いました。私もいつかは決勝の舞台に立つことができるよう、これからも日々研鑽を重ねていきたいと思ひます。



食育だより [3学年 No.5]
令和5年11月9日
さんぽく小学校 食育指導部

教科とつながる給食～国語編～
今月、3年生は国語ですすがたをかえる大豆という読書を学習する予定です。その内容に関連して、7日(火)には、その日の給食に使われている「すがたをかえる大豆探し」を行い、栄養教諭からは大豆の加工品や地場産大豆の生産者さんについてお話ししました。

読書しながら、「今回は何からできるかな?」「こんにゃくは?」など、色々な食べ物に興味を持ちたいとつぶやく人もいました。

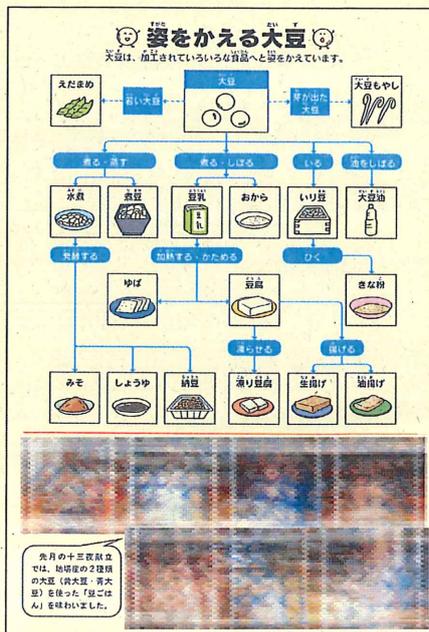
大豆の栄養
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも豊富です。
生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がされて、多くの加工品ができました。

「すがたをかえる大豆」を見つけよう
毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたをかえた大豆(大豆の加工品)が使われています。11月の献立予定表の中から探してみよう。

ミッション① 「こんだて」の名前から、国語の説明文「すがたをかえる大豆」に出てくる食べ物を見つけよう。

ミッション② こんだてに使われている食べ物の中から、大豆の加工品を見つけよう。
(このたより裏面のイラストも参考にしてくださいね。)

※ 「しょうゆ」は調味料として扱うため、献立表には記載されません。



食育授業コンテストより
(YouTube動画のスクリーンショット)

実際の指導の後、
家庭へ配付した
食育だより

令和5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5年12月11日(月)に開催しました。

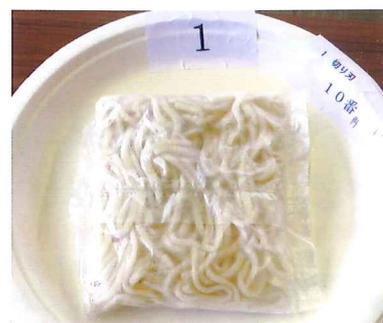
当日は、学校関係者13名でめん委託加工工場が製造した米粉めんを外観、食感、食味の3項目について評価を行いました。

気温や湿度によって加水などを調整しているとのことでした。よりよい製品になるように、日々努力

をして製造していただいているため、今年もすべての工場が高評価でした。

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



評価会議の様子



評価会議の様子



評価会議用米粉めん

公益財団法人 新潟県学校給食会 令和6年度 夏季事業一覧(予定)

令和6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	学校給食料理講習会	食育花育センター	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養教諭 ● 学校栄養職員
7月下旬予定	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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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2024	新潟市産業振興センター	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 県内学校給食関係者

食の豆知識



A Frequently Asked Question on How to Eat Healthy

Q

アレルギー物質かどうか、わかりにくい原材料や食品添加物を再確認させてください。

A

「卵殻カルシウム」「乳化剤」のように、特定原材料の「卵」「乳」の文字が入っていても除去が不要とされる原材料・食品添加物もあります。ただし、**乳化剤**として使用されるレシチンは(卵由来)(大豆由来)と表示されている場合には卵黄や大豆を原料としていますので、**「卵」「大豆」にアレルギーがある場合には除去が必要**になります。このように、わかりにくく注意が必要な物質は多くあります。物質の原料を知るとともに、メーカーに問い合わせをしたり、医師の指示を受けるようにしてください。

【わかりにくい原材料・食品添加物】

原材料・食品添加物名	除去の必要性	摘要
卵殻カルシウム		卵の殻が原料。卵たんぱく質の残存は認められない。
カゼイン	○	牛乳の主なたんぱく質
ホエイ	○	牛乳の乳清に含まれるたんぱく質
乳糖	*	牛乳中の糖類。精製過程で微量なたんぱく質が残存。
乳化剤	△	レシチンは卵、大豆が原料。「乳」由来ではない。
カカオバター		牛乳由来ではなく、カカオ豆から抽出される油脂。
グルテン	○	小麦のたんぱく質。米粉パンに使用される場合がある。
デュラムセモリナ	○	小麦の品種名。硬質小麦でグルテンを多く含むパスタ原料。
酵母・酵母エキス		パンなどの発酵に使用される。酵母自体には小麦成分を含まない。酵母エキスは酵母を酵素分解して得られる成分。
麦芽糖		原料はとうもろこしやじゃがいもでん粉。小麦ではない。
ゼラチン	○	原料は牛、豚、鶏、魚などの骨や皮。コラーゲンたんぱく質。
増粘多糖類		草本植物、海藻、果物から抽出した多糖類。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ペクチンなどがある。
たんぱく加水分解物	△	肉、大豆、小麦、魚、とうもろこしなどのたんぱく質を分解して得られるペプチドやアミノ酸。

除去の必要性

○：除去が必要な物質

△：かっこ書きがある場合は除去が必要な物質

*：製品中の含有量によっては摂取可能な場合もあるため、医師への相談が必要。

参考資料

・「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」消費者庁、令和5年3月作成

・「アレルギーを含む食品に関する表示についてのQ&A」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_230309_02.pdf

〔新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科〕