



公益財団法人新潟県学校給食会は「いじめ見逃しゼロ県民運動」を応援しています

にいがた

学校

豊かな心

給食だより

健康なからだ 育てよう学校給食で!



Contents

柏崎市教育委員会 教育長のあいさつ	P2	令和7年度 夏季事業一覧	P6
県内小中学生への食育授業について	P3	家庭でのおいしく楽しい食卓づくりの一助に!	P7
令和6年度 文部科学大臣学校給食表彰	P4	令和6年度 学校給食用米粉めん品質評価会議	P7
新潟県 米粉通信 vol.3	P5	食の豆知識Q&A	P8
新潟県学校給食会 物資委員会から	P6		



〈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



食育そして学校給食の思い出など

柏崎市教育委員会 教育長 近藤 喜祐



ある保護者会での出来事である。校長として学校運営、教育課程等についての説明をした後、質問や意見を受けた。一人の父親が手を挙げた。「お話によると、学校は『食育』にも取り組まれるということですが、食育とは簡単に言えば食べることですよね。そんなの、我が家では以前から食べることの大切さ、何を食べれば体にいいのか、そして、食べる時のマナーなどをきちんと“しつけ”ています。家庭でちゃんとやっていますよ。もっと親を信用してください。そんなことより、学校では“勉強”をしっかりと教えてください」。その場に居合わせた多くの保護者が頷いた。平成17年に食育基本法が、翌18年に食育推進基本計画が制定された頃のことである。

あれから20年近くが経過した。いまでは、学校で食育について学ぶことに異を唱える保護者は皆無であろう。逆に“しつけ”も含めて学校にお任せです、という保護者が増えてきているような気がする。あの頃の(いや、あの頃までの)“保護者としての矜持”を懐かしく思う今日この頃である。

ところで学校における食育というと、真っ先に学校給食(以下、給食)が思い浮かぶ。ただ、一口に給食の思い出と言っても、年代による

差が大きいのではないか。自分の小学生の頃は、コッペパンと牛乳ではなく脱脂粉乳、それに何か一品であった。魚肉のカレー汁、鯨肉の竜田揚げなどは、家庭では食することがなく、味はともかく給食が大好きであった。世の中はいざなぎ景気とは言え、まだまだ地方は貧しく、給食の時間になると教室から出ていく子、昼食を食べに家へ帰る子もいた。腹一杯食べられることが幸せな時代でもあった。

昭和43年の学習指導要領改訂で、それまで「学校行事」とされていた給食の指導が「特別活動」として位置付けられた。後年、教員となった自分もまた、食育指導には程遠い“給食指導”を行ってきた。「残さずに食べる」「給食中は話をしない」などは今のご時世では通用しない。「食べ歩きは行儀が悪い」「食事の時には帽子を脱ぐ」などと言ったら“炎上”してしまうだろう。

給食の内容や献立も大きく変わった。今の給食は、米飯給食の導入や地場産物の活用、栄養バランスはもちろん、味にもこだわり、加えてアレルギー対応など安全にも配慮されている。この間の関係者各位の御努力には、頭が下がる。

小・中学生時代、それに教員在職期間の計45年間、1年200食と計算して延べ約9000食の給食をいただいたことになる。そのすべてを完食したことが“給食大好き人間の小さな矜持”である。

県内小中学生への食育授業について

天狗缶詰株式会社

2024年11月妙高市立新井中央小学校にお招きいただき、1年生の皆さんにうずら卵についてや、よく噛んで食べることの大切さを伝える食育授業を実施させていただきました。

授業では栄養教諭の先生のアイディアでうずら卵の殻剥きに挑戦していただきました。まず、うずら卵やうずらについて学んだ後、殻付きのゆでうずら卵を一人ひとりに配布、小さなうずら卵を前に難しそうなお表情も見られましたが、無事に全員が殻剥きに成功しました。その後「よく



噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じることを確認し、「よく噛むためにはどんな風に食べればよいか

(2択クイズ)」や「生え変わりで前歯がないときは、どうしたらいいか」を問いかけ、皆で考えていただきました。続く給食の時間では、うずら卵がマカロニサラダにトッピングされたメニューが提供されました。1年生の皆さんにとって初めてのうずら卵メニューの日にこのような機会をいただきましたこと、改めて感謝御礼申し上げます。

弊社では今後も食育授業を開催させていただける小学校を募集しております。また授業の投影資料(PDF)を校内での授業にご活用いただくことも可能です。ご興味ございましたらぜひお問合せください。



株式会社 にんべん

2024年7月と12月に県内の小中学生を対象に、かつお節についての食育授業を実施致しました。主な実施内容は3点です。①かつお節の製造工程②かつお節削り体験&削りたて試食③だしの飲み比べです。

①かつお節の製造工程では、『カツオ解体くん』というぬいぐるみを使用しわかりやすく説明しました。



②かつお節削り体験では、かつお節削り器を使用し本節を自分の手で削ってもらいました。初めての作業体験ですが、説明とサポートで安全に実施できました。

③だしの飲み比べでは、塩や醤油などを加えずに『だし本来の味』を体験していただきました。だしの可視化と学校給食時にだしが使われていることを伝えるのが目的です。



食育を通してかつお節とだしについての理解を深められる内容となりました。

食育授業のご依頼につきましては、学校給食会を通じてスケジュール調整致します。食育授業の実施内容については、アレンジ可能ですのでご相談ください。また、栄養教諭の方々を対象とした、だし講習会も実施可能です。

令和6年度 文部科学大臣学校給食表彰

給食功労賞を受賞して

上越市立中郷小学校 栄養教諭 池田 春美

この度、文部科学大臣表彰、給食功労賞を賜り大変光栄に思っております。受賞は、新潟県の学校給食に尽力された先輩方をはじめ、保護者や地域の皆様そして共に安心安全な給食提供に取り組んできた上越市学校栄養士の皆さんの支えによるものと思っております。改めまして、これまでのご指導ご支援に深く感謝申し上げます。

今後も学校給食の充実と食育の推進に向けて、教職員、家庭、地域と協力しながら、給食を活用した食に関する実践的な指導を行い、子ども達が望ましい食習慣と自己管理能力を身に付けられるよう、研鑽に励みたいと思います。



給食優良学校を受賞して

上越市立大手町小学校 栄養教諭 中野 裕美

この度、令和6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おります。

当校では栄養教諭が中心となり、学級担任や養護教諭等と連携し、主に給食時間の一人一人の子どもの様子を見取りながら、食に関する課題を把握し、個別の支援や

食に関する授業を行っています。4年生では、社会科における新潟県の農作物の学習と関連させ、地元の食材「なす」をテーマとした授業を行いました。5年生では、新たな知識や体験を通して食の世界を広げたいと考え、株式会社にんべん様の食育講座として、かつお節を削る体験やだしの飲み比べを行いました。

上越市では、毎月1回「ふるさと献立」として、上越市産の野菜や発酵食品、郷土料理を取り入れた献立を提供しています。当校では、給食と関連した指導として、栄養教諭が作成した資料を全学級に配付し、学級担任による食育を行っています。また、今年度の上越市学校給食週間では、「上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～」をテーマとして、上越市の米や味噌、雪国の保存食、さめの食文化に焦点を当てた献立を提供しました。学級担任が教科等の学びや日常生活と結び付けながら、市内栄養教諭が作成した動画を活用して給食指導を行ったことで、子どもたちは地域の食材や食文化が気候風土と関連していることに気づき、普段より給食に関心をもって食べる様子が見られました。

これからも、子どもの健康と豊かな人間性の育成を目指して、学校全体で食育に取り組んでいきたいと思っております。



給食週間献立

上越市で作られた2種類の味噌、雪下野菜を使用しました。主菜、副菜、汁物すべてに味噌を使用し、上越市の味噌の特徴や気候風土とのつながりを伝えました。

新潟県 米粉通信 vol.3



県推進ブランド品目と米粉について

新潟県では、農林水産物のブランド化を進めています。

産地「新潟」のブランドイメージ確立に向けて、8品目（新潟米、錦鯉、新潟産えだまめ、ルレクチエ、越後姫、にいがた和牛、のどぐろ、南蛮エビ）を県産農林水産物全体の付加価値を高めるけん引役として選定しています。



新潟米から作られる米粉ももちろん新潟県が誇るべき食材の一つです。

新潟県は米粉用米の生産量が日本一であり、また、米粉を小麦粉のように使うことを可能にした製粉技術を開発したのも新潟県です。

新潟県ならではの食材の一つとして、ぜひ米粉をご活用ください！

米粉料理レシピ集をご活用ください

新潟県では、家庭での米粉活用を促進するため、新しく米粉料理レシピ集を作成しました。いつもの料理を米粉で簡単に、おいしく作ることができます。

レシピは県ホームページに掲載しているほか、配布も行っていますので、ぜひご活用ください。提供をご希望される場合は、下記までお問い合わせください。



また、県公式クックパッドでも米粉や県産食材を使用した様々なレシピを発信中ですので、ぜひご覧ください！



県ホームページ



クックパッド
新潟県公式キッチン



コメパンマン
©やなせたかし

お問い合わせ

新潟県農林水産部 食品・流通課 販売戦略班(食品産業担当)
TEL 025-280-5963

新潟県学校給食会 物資委員会から

物資委員会委員長 関川 貢
新潟市立関屋中学校 栄養教諭

物資委員会は、皆様が安心して学校給食を実施できるよう、物資の選定・供給方策・新規開発・情報交換などを協議する委員会として設置されています。物資委員会の主要な活動である「にいがたパッケン」の作成は、協議事項の「情報交換」に重点を置いた活動であり、今後もこの活動を通して皆様の日常業務に寄与して参りたいと考えております。

さて、各学校では、栄養教諭等や学級担任などによる、学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導が日常的に行われております。その際の指導資料として、過去に物資委員会で作成しました「にいがたパッケン2015月別・食材別放送資料集」を多くの方から活用いただいているとの声を伺っております。

これらの声を受けまして、物資委員会では、令和6年度の活動の一環として、すぐに使えるひとくちメモ集「にいがたパッケン2024 THE BEST LUNCHMESSAGE」を電子データで作成しました。このひとくちメモ集には、食品の特徴や料理の紹介はもとより、バランスのよい食事、食事のマナー、地場産物、世界の料理など、約2,000件のことがらについて、「食育の視点」や「3つの食品群」にカテゴリー分けをしてCD-Rに収納してあります。皆様のお手元に届きましたら、日々の食に関する指導においてご活用いただけますと幸いです。

本資料の作成に当たり、多くの資料を提供していただいた皆様に感謝申し上げます。

公益財団法人 新潟県学校給食会 令和7年度 夏季事業一覧 (予定)

令和7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	● 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	● 県内の小学4～6年生とその保護者
8月8日(金)	学校給食フェア2025	新潟市産業振興センター	● 県内学校給食関係者
8月8日(金)	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6年度
学校給食料理講習会の様子



令和6年度
学校給食親子見学会の様子



学校給食フェア2024
会場の様子



食育講演会2024
会場の様子

家庭でのおいしく楽しい食卓づくりの一助に!

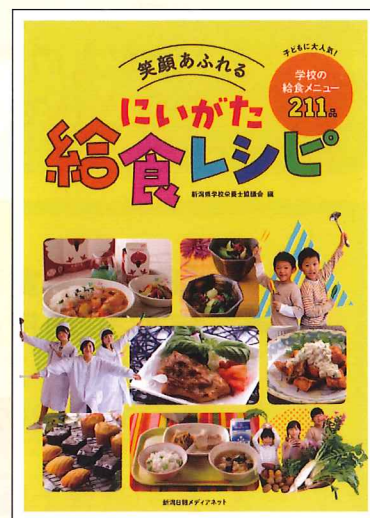
～『笑顔あふれる にいがた給食レシピ』の発刊に寄せて～

新潟県学校栄養士協議会 会長 丸山 朝美

第1弾『ごはんがすすむ にいがた給食レシピ』の発刊から10年。今もなお、多くの方々からご好評をいただいております、第2弾である『笑顔あふれる にいがた給食レシピ』を令和6年12月に発刊しました。

新潟県の学校給食には、郷土色豊かで、工夫されたアイデアがあふれるメニューがたくさんあります。その中から地場産物や特産品を活用したもの、減塩・SDGsを考慮したものなど、特に家庭の食卓にもおすすめのおいしくて思わず笑顔があふれるようなレシピを集めました。

今回のレシピ本も作成委員が中心となり、県内全域から多くの会員が自主的に参加し作り上げました。おいしさを伝えるためにはどうしたらよいか、前回のノウハウを伝え合いながら、調理の工夫や盛り付け、テーブルコーディネートなど細部にまでこだわった一冊です。このレシピ本が多くの皆さんのお手元に届き、家庭でのおいしく楽しい食卓づくりの一助となること、おいしい笑顔があふれる源となることを願っております。



給食レシピ本のお問い合わせ等は

お問い合わせ先：新潟日報メディアネット (TEL025-383-8020 FAX025-383-8028)
定価等：1,650円(本体1,500円+税)、128ページ/カラー(A4判)
(お求めは県内各書店及びNIC新潟日報販売店からもお取り寄せできます。)

令和6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6年12月12日(木)に開催しました。



評価会議の様子



評価会議の様子

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。

今年度も高品質を維持し、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



評価会議用米粉めん



Q 「日本人の食事摂取基準」(2025年版)の主な変更ポイントを確認させてください。

A 「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法に基づいて厚生労働大臣が定める、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準であり、5年毎に改定を行っているものです。2025年版の主な変更ポイントは、以下のとおりです。

○鉄の耐容上限量の削除

- 鉄の耐容上限量は、2020年版では設定されていましたが、2025年版からは**削除**となりました。その理由としては、一般的な食事由来の鉄が臓器へ過剰蓄積・沈着する背景には鉄吸収制御に関連する遺伝子等の異常が関係していること、遺伝子の異常がない場合は食事由来の鉄摂取量が多い場合でも吸収量が正常な範囲に維持され、過剰障害のリスクは無視できるとの報告のあることが挙げられます。
- ただし、月経のある日本人女性が推奨量を超えて鉄を摂取しても、必ずしも月経血に伴う鉄損失を補填した貧血予防にはつながらない可能性のあることが報告されています。また、サプリメントや食事由来の鉄を長期的に過剰摂取した場合は、健康障害が起こる可能性が否定できないとされています。このことから、**推奨量を大きく超える鉄の摂取は、貧血の治療等を目的とした場合を除いて、控えるべき**とされています。

○食物繊維の測定方法の変更

- 食物繊維は、測定法の進歩により、測定可能な物質が増加していることから、定量される物質が増えています。日本食品標準成分表における食物繊維の測定方法は、七訂ではプロスキー変法が使用されていますが、八訂ではAOAC.2011.25法が使用されています。この**食物繊維の測定方法の変更を考慮**するとともに、2025年版では食物繊維の**目標量**は諸外国の食事摂取基準や現在の日本人の摂取量などを考慮し、**実行可能性を重視して設定**されています。

○骨粗鬆症とエネルギー・栄養素との関連の追加

- 「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」として、これまで取り上げられていた、**高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病のほか**、2025年版から**骨粗鬆症が追加**されました。

参考資料 ・厚生労働省：「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書、
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
・厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定ポイント、
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001396865.pdf>

〔新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科〕