

東京都の 学校給食

<http://www.togakkyu.or.jp>

編集・発行 財団法人東京都学校給食会

〒113-0021

No.403

東京都文京区本駒込5-66-2

平成22年9月15日 TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099

- 1…学校紹介 中野区立鷺宮小学校
- 3…江戸文化と食……シリーズ2
- 4…健康づくり助成校の活動紹介
- 6…第51回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会開催
- 7～8…給食会だより



中野区立鷺宮小学校

心も体も健康に!「早寝・早起き・朝ご飯」



1年生「早寝・早起き・朝ご飯で元気になろう!」の授業の様子

1 はじめに

本校の教育目標は、「愛・誠・剛健」であり、その中の1つ「剛健」とは、『心と体をきたえる人』という意味である。この「剛健」をうけて、本校では、「早寝・早起き・朝ご飯」を合い言葉に給食目標を「仲良く、楽しく、おいしく食べて健康な心と体をつくらう」と設定している。

児童一人一人が学校生活を心身共に健康に過ごすことを目指し、全教職員が一丸となって食に関する指導に日々取り組んでいる。

2 食育の取り組み

本校では、学校給食で育てたい力を「健康な生活を送る力」「健康な体をつくる力」「豊かな心を育む

力」の3つとしている。本校での6年間を通じて児童一人一人にそれら3つの力がつくよう、発達段階に応じた食育を進めている。

(1) 各学年における指導の実践例

食に関する指導年間指導計画に基づき、各教科の食に関する単元では、担任と連携を図りながら食育指導を行っている。指導の際は、楽しい活動や体験活動を必ず取り入れるようにし、児童が「なるほど、そうか」と実感できるような問題解決的な授業になるよう工夫している。児童の発達段階を踏まえるためには、児童のおかれている状況、共通経験を考慮し、「教えること」と「気付かせること(考えること)」とをしっかりと区別しながら授業を進める。また、ワークシートには、児童の記述欄だけでなく、保護者欄を入れるこ

とで、学校と家庭が一体となって食育に取り組めるようにしている。

○1年生「早寝・早起き・朝ご飯で元気になろう！」

朝ご飯を食べることの良さを、学習面・運動面・健康面の3つで考えさせた。また、栄養バランスのとれたメニューも紹介することで、児童が自分の食生活を見直すことができた。

○2年生「野菜を食べて元気になろう！」

学級園で育ててきた野菜を収穫し、その日の給食で食べることで、生命を大切にしようとする心や食に関わる人々への感謝の心を育てることができた。



3年生「食べ物の3つの働きを探ろう」の授業の様子

○3年生「食べ物の3つの働きを探ろう」

食べ物が体内でどのような働きをしているかを知り、3つの働きのうち1つでも足りないと体調に変化が起きることを学習した。食べ物が体にとってどのように影響しているかを考えるなかで、食に対する意識が高まった。

○4年生「かしこく食べて元気になろう」

児童一人一人になりたい自分像を考えさせ、その実現のためには、心と体に良い食材を摂る必要があることを学んだ。そして、どんな食材が体に良いのかを考えさせることで、児童の食材選びへの関心が高まった。

○5年生「これからの食料生産と私たち」

社会科で学習したことを活かしながら、自分たちの住む日本の食料自給率と輸入されている食料の割合を考え、日本の食料自給率が下がると起きてくる問題や、自分にできることはどんなことかを考えた。地産地消という意識が高まり、地場産物を使用した学校給食の残菜が少なくなった。



5年生「これからの食料生産と私たち」の授業の様子

○6年生「めざせ!食事バランスマスター」

小学校6年間の食育のまとめの1つとして、自分

の日頃の食事を見直し、よりよい栄養バランスを考える授業である。児童一人一人が前日の自分の食事をワークシートに書き出し、その食事に何が足りなかったかを考えた。その後、料理カードを使って足りない栄養を取り入れながらバランスのとれた献立をたて、クラスで交流した。夏休み前に行うことで、長い休みの間も栄養バランスに気をつけて生活しよう意識する児童が多くいた。

3 多様な給食の形態

○ふれあう心を育てる食のために

①青空給食(学期1回)

兄弟学年や縦割り班に分かれ、青空のもと、給食室で作ったお弁当を食べる。

②ふれあい給食会(年1回)

地域のお年寄りを招いて、一緒に給食を食べたり遊んだりする。

○自己管理能力を育てる食のために

①えらんでランチ(学期1回)

自分で主食・主菜・副菜・飲み物を選び、給食メニューをたてて食べる。

②バイキング給食(学年末)

食事のマナーを考えながら自分で必要な量だけ料理をとる。



「ふれあい給食会」の様子

○家庭と連携した食のために

①親子給食会(年1回)

新1年生の保護者を対象とし、1年生児童とその保護者が一緒に給食を食べる。

4 おわりに

児童一人一人が心も体も健康に学校生活を送ることができるよう、鷺宮小学校では、全教職員の共通理解のもと様々な形態で食育活動を行っている。

今後も、研究を積み重ねながら教育活動を通じて食育を進め、学校を中心として家庭・地域と連携を取りながら児童の心と体の健全な育成に努めていきたい。

学校長 鈴木 栄子
給食主任 金子 真理



「月見団子と食べる菊」

東京都江戸東京博物館 学芸員 田中実穂

9月も半ばになると、さすがに朝晩は涼しく、見上げる空も、心なしか高くすっきりと感じられる。この時期の夜空に浮かぶ十五夜を鑑賞する月見は、江戸時代には8月15日(旧暦)の行事として広く行われた。当時の記録には、供え物として作られた月見団子の形や数まで記されている。

『近世風俗志(守貞漫稿)』には、供え物の置き方を「机上中央三方に団子数々を盛り、また花瓶に必ず芒を挟して、これを供す」とあるが、団子の形は、京都大坂の上方と江戸では違うという。江戸はまん丸く、新粉だけで作ることが多い。その大きさは約6cmから9cmほど。一方、上方の団子は里芋の形(しずくの形に似ている)をしており、粉に砂糖を混ぜて味をつけている。

月に供える分は12個である。そのほかにも少し小さな団子を、一人あたり15個作ったという。人数の多い家では、とにかく間に合わせるために、未明より家族総出で取りかかる、その様子が「吉祥」、つまりはめでたいとされた。

江戸時代後期の小説家、滝沢馬琴の日記には、例年のごとく「月見赤豆団子」を作るのに、白米の粉を1升2合使用したとあり、あわせて衣かつぎ芋や枝豆などを取りそろえたとある。当時の滝沢家は三世代7人家族、十五夜を迎える準備はさぞ一大事であったことだろう。

翌月の9月9日は、重陽、あるいは菊の節句といわれる。古代中国の考え方にもとづき、奇数を陽数とし

た場合に、一番大きな「9」が重なることから「重陽」といわれるようになった。この時期が旬の菊は、咲いている期間が長いことから、不老長寿のシンボルとして親しまれてきた。

中国から薬草として伝わり、平安時代に国内での栽培が始まった菊は、江戸時代には品種改良が進み、現代の菊花展で見られるような「大菊」「中菊」などが作出され、時には投機の対象となるほどに人々を熱中させた。

菊は観て、育てて楽しむだけではない。節句の祝いには、花を酒に浸した菊酒が飲まれ、また『本朝食鑑』によると「黄菊花」の花びらを「湯で数十沸煮て取り出し、醤油に漬して食べる」と、めまい・頭痛・目の腫れや痛みにも効くとある。続けて「およそ黄白色の菊花および甘菊は皆食べられる」ことから、首から上の悩みへの薬として、あるいは不老長寿を体内に取り込もうと、菊の花が食べられていた。その伝統は現代に至るまで続いており、食用菊として、ピンク色の「もってのほか」「延命菊」、黄色の「阿房宮」などが栽培、出荷されている。江戸時代に祈りを込めて食されたように、しゃっきりとした歯触りと清々しい香り、花ならではの鮮やかな色味を取り込んでみてはどうだろうか。

なお、今年(2010年)は、旧暦の十五夜が9月22日、重陽が10月16日にあたる。月に菊に、先人の楽しみと知恵を思う日としたい。



「十二ヶ月の内 八月 月見」

深斎英泉:画 江戸時代後期
江戸東京博物館所蔵



「東都歳時記 染井看菊」

齋藤月峯:著 長谷川雪旦:画 1839年(天保9年)
江戸東京博物館所蔵



「百種接分菊」

歌川国芳:画 江戸時代後期
江戸東京博物館所蔵

健康づくり助成校の活動紹介

本会では、平成20年度から、各地区教育委員会や栄養士会等に働きかけ、栄養士会や学校等で実施される調理講習会、講演会や学校給食展等の食育活動に対し、費用の一部を助成する事業を行っています。

昨年度は23団体が本事業を活用されました。

その中から、前号に引き続き、今号も活動の一部をご紹介します。

「中学3年生対象料理教室」を実施して

練馬区立南が丘中学校
学校栄養職員 飯島 知美
(前 練馬区立関中学校 栄養職員)

昨年度、(財)東京都学校給食会の「学校給食における健康づくり事業等助成」制度を活用させていただき、前任校である練馬区立関中学校にて中学3年生を対象とした料理教室を実施した。

関中学校では、学区域内の関町北小学校と小中連携活動を実施しており、食育の面でも両校の学校栄養職員が協力した取り組みを始めたところである。



開始前の準備 ～他校学校栄養職員の協力を得て

その取り組みの一つとして、最上級生の卒業期に食育活動を計画し、平成20年度には小学校にて両校の学校栄養職員と担任で、3名によるチームティーチングの食育授業を実施した。そして平成21年度、中学校での実施を検討していた際、今回の助成制度のことを知り、料理教室の開催を決定した。

開催にあたり、中学校の第3学年主任に相談したところ、希望者のみ参加の予定が、学年の

意向により全クラスで実施することとなった。そこで、卒業式前の3月初旬、2日間に分けて計5クラスの料理教室を実施する計画となった。

私自身、料理教室は今回が初めてであり、準備から実施までの段取り等、不安だらけのスタートであった。しかし、連携を組んでいた小学校栄養職員は、料理教室はもちろん様々な食育活動の経験があったので、貴重なアドバイスを踏まえながら、計画を進めていくことができた。

料理教室については、「卒業後の食生活を自己管理する意欲を養う」という目的を据えた。卒業後は学校給食もなくなり、食生活を自己管理する機会が多くなる。そのような環境の中で、朝食を自分で作る力を育てたい、という理由から電子レンジを活用した手軽な料理とした。自分で自分の食事を用意しようとする動機づけも目指すこととした。



開始前の準備～班ごとに仕分けした食材

実習時間は、実質1クラスにつき45分である。

この短時間に、調理の説明から実習、試食、片付けまでをこなさなくてはならない。そのため実習内容は、レンジで作るオムレツとサラダのみとした。時間配分の関係もあり、単純な調理になったが、単純ゆえに基本さえ覚えれば様々な食材で応用が利き、調理が苦手な生徒でも気軽にできる内容となった。



実習中の生徒 ～調理の様子

ある程度の内容とタイムスケジュールが決まったところで、新たな問題が生じた。料理教室は45分という短時間で行うため、事前準備が重要となる。また、2クラスまたは3クラスの実習を続けて行うため、各クラスの事前準備を休み時間の数分間で行わなくてはならない。他にも、実習中の生徒の安全管理も必要である。

これらの内容を、二人の学校栄養職員だけで行うことはかなり困難であった。小学校栄養職員も、当日は勤務校の給食作業があるため、全ての授業に参加できるわけではない。

そこで、校長を通じて数校の中学校長に対し各中学校の学校栄養職員の料理教室派遣依頼をした。参加できる時間のみで構わないというお願いをし、他校から4名の学校栄養職員が協力することとなった。

準備を整え、実習初日を迎えた。初日はまだ手順に慣れず、時間が不足してしまい、慌ただしい内容となってしまった。その日のうちに反省点を改善し、事前準備もより手厚くし、翌日の開催に臨んだ。前日の反省を生かし、かなりスムーズに実習を進めることができた。

参加した生徒へのアンケートからは、「簡単に作

れるので実際に作ってみたい」、「卒業後も食事に気を付けていきたい」などの、食に対して前向きな感想が多く見られた。しかし、最も多かった感想は、「卒業前に友達と実習をし、一緒に試食ができてとても楽しかった。最後に良い思い出ができた。」というものであった。

食育は、食べ物に関する知識や栄養バランスを教えるだけではない。人と関わりながら楽しく食事をするということの大切さを知ることも食育である、と考える。今回の料理教室では、目的として挙げてはいなかったが、食を通じた人との良い関わりについても伝えることができたと感じた。

全てが初めての経験であったが、「やってみなくては始まらない」の気持ちでスタートをした。準備を進めていく中で、校内の教職員、そして近隣の学校栄養職員、とても多くの方々の協力を得て開催することができた。特に短時間であれだけの実習を滞りなく進められたのは、3年間調理実習指導を充実して積み重ねてきた家庭科教諭との連携・協力であると感じた。



実習中の生徒 ～盛りつけの様子

中学校はカリキュラムが詰まっており、時間を確保するのが厳しい場合が多い。しかし今回の活動は、料理教室開催未経験の私でも短時間で実施できた内容であるので、他の中学校でも取り入れやすいのではないかと考える。

今回の活動が、他の中学校において、初めて料理教室に取り組む際の参考になれば幸いである。

今後も周囲との協力によって、食育推進に役立つ活動を実施していきたいと考えている。

◆◆◆ 第51回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会開催 ◆◆◆

去る8月5日(木)、6日(金)和歌山県和歌山市において「栄養教諭を中核とした学校における食育の推進」～紀の国わかやまから食育の風を全国に～を主題に第51回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会が開催された。

1日目の全体会は「学校における食育の中核としての栄養教諭の役割」と題して文部科学省布村幸彦スポーツ・青年局長による文部科学省の講演が行われた。平成17年度の食育基本法を基に食育推進計画を行っているが、文部科学省としての取り組みは「早寝、早起き、朝ごはん」を展開している。

平成21年の学校給食法改正により以下の2点が改正された。1つ目は「学校給食を活用した食に関する指導の充実」である。具体的には、地場産物を活用した学校給食を積極的に取り入れ、保護者や地域の生産者と共に連携して取り組む。2つ目は「学校給食の実施基準と衛生管理基準の推進」であり、全国学校給食の実施目標を小学校100%、中学校80%と掲げており、衛生管理については安全な食品の選定、購入、検食等を実施していく。

また、以前より問題となっている給食費未納につ

いても言及しており、その対応として民主党が取り組んでいる子ども手当を活用し、子ども手当の口座開設と学校給食費の天引きが同時にできるような政策を検討中とのこと。

最後に、現在全国で栄養教諭3329名が配置されているので、今後も食育推進のためにさまざまな取り組みを行っていききたいと述べられた。

午後は「栄養教諭がコーディネーターとなり、学校・家庭・地域が一体となって取り組む食育の推進」と題し、有田川町教育委員会と有田川町立吉備中学校より実践発表、シンポジウム「世界的視野を持った栄養教諭を目指して」が行われ1日目終了した。

2日目は各研究主題に基づき、各分科会に分かれて活発な意見交換が行われた。

なお、次回は高知県で平成23年8月18日(木)、19日(金)に開催を予定している。



親子を対象に講習会を開催しました

家庭における食育の推進を図るため、本年度も親子を対象とした講習会を、社団法人東京都小学校PTA協議会、東京都公立中学校PTA協議会、東京都教育委員会の後援を得て、東京都学校給食会館で開催しました。

親子学校給食パン作り教室

去る7月23日(金)都内各地から14組の親子が参加し、社団法人日本パン技術研究所研究調査部並木利文チーフ、東京都学校給食パン協同組合萩原淳一技術部長の指導のもと、熱心に学校給食パンづくりに挑戦しました。当日は、パン協から技術部員のお手伝いをいただき、参加者との交流を図ることができました。



参加者からは「パンの歴史等、普段聞けない事を聞けてよかった。実習も楽しく体験できてよかった。」「学校給食パンの種類が多さにびっくりした。安全面や栄養価に配慮されていることがよくわかった。」「なかなか家で時間をかけて子供と何かをするという機会がないので今回はとても楽しい時間を過ごすことができました。家でもチャレンジしてみたい。」などのご意見を頂きました。



親子料理教室

去る7月28日(水)都内各地から18組の親子が参加し講師に郷土料理研究家・管理栄養士の杉崎幸子先生を招いて郷土料理「祭りずし」に挑戦しました。



参加者からは、「祭りずしの由来を聞き、たくさんの事を学んだ。家に帰ったら家族で作ってみたい。」「きれいな祭りずしが意外と簡単に作れることを知った。行事などのとき、家庭でもぜひトライしてみたい。」「今まで子供は卵焼きが嫌いで食べなかったが、自分で巻いた『椿の花』を食べたくなったようで自ら進んで卵焼きを食べ“美味しい!”と言っていた。一緒に料理をすると好き嫌いを減らすきっかけになるのだと実感した。」などのご意見を頂きました。



◇平成22年度学校給食用パン抜取調査結果◇

平成22年度学校給食用パン抜取調査を6月22日(火)、23日(水)の2日間、学校給食用パン加工委託工場を対象に実施しました。

調査結果は、75点未満の工場が1工場、^{注1)}乾物量の^{注2)}許容誤差範囲を超えた工場が3工場あり、詳細は表1～表5のとおりです。

本会では、この結果に基づき75点未満の工場に対し、直接改善事項を指摘して指導するとともに、東京都学校給食パン協同組合に対し、各加工委託工場に対する指導の徹底を要請しました。

1.調査内容

- (1) 内相・外観の官能審査
- (2) 乾物量検査

2.調査担当

(1) 官能審査

(社)日本パン技術研究所研究調査部チーフ 並木利文
 東京都学校給食パン協同組合副理事長 中村雅文
 東京都学校給食パン協同組合技術部長 萩原淳一
 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課健康推進係給食指導担当係長 森江才恵
 (財)東京都学校給食会検査普及係主任 江田真知子

(2) 乾物量検査

本会職員

表1

パンの種類	件数	評点			評点別分類			基準乾物量に対する過不足率					
		最高点	最低点	平均点	70.00 74.99	75.00 79.99	80.00 以上	-10.1 以上	-10.0 ~-5.1	-5.0 ~-0.1	0.0 ~5.0	5.1 ~10.0	10.1 以上
食パン	17 (16)	81.80 (81.40)	78.30 (78.50)	79.98 (79.91)	0 (0)	9 (8)	8 (8)	1 (0)	5 (0)	3 (3)	4 (10)	4 (2)	0 (1)
コッペパン	3 (6)	82.00 (80.95)	77.90 (78.45)	79.85 (79.66)	0 (0)	2 (4)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (3)	3 (2)	0 (1)	0 (0)
丸パン	2 (3)	79.45 (80.90)	73.90 (77.15)	76.68 (79.25)	1 (0)	1 (2)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (2)	1 (1)	0 (0)	0 (0)
特殊加工パン	6 (4)	81.30 (81.70)	78.70 (80.35)	79.83 (81.10)	0 (0)	4 (0)	2 (4)	1 (0)	2 (0)	3 (2)	0 (2)	0 (0)	0 (0)
全体	28 (29)	82.00 (81.70)	73.90 (77.15)	79.69 (79.96)	1 (0)	16 (14)	11 (15)	2 (0)	7 (0)	7 (10)	8 (15)	4 (3)	0 (1)

表2

パン工場名	乾物量	評点	パン工場名	乾物量	評点	パン工場名	乾物量	評点
(株)大森製パン	○	79.20	長崎食品(有)	×	78.30	三和製パン(株)	○	81.70
(株)三好食品工業	○	81.00	荒川製パン(株)	○	81.50	(有)セントラル村田商店	○	79.40
福屋製パン(株)	○	80.20	三興製パン(株)	○	80.20	(有)タケベーカリー	○	79.80
(株)栄喜堂	○	78.80	東武食品工業(株)	○	78.70	(株)阜月	○	78.90
竹島製パン(株)大森工場	○	80.80	(株)東和パン	○	81.80	(有)フレンドベーカリー	○	79.30
(株)一松	○	79.20	不動製パン(株)	○	80.80			

表3

パン工場名	乾物量	評点
荒井製菓(株)	○	79.65
(株)オキノパン	○	82.00
竹島製パン(株)八王子工場	○	77.90

表4

パン工場名	乾物量	評点
(株)東山堂ベーカリー	○	79.45
(有)ニコラス精養堂	○	73.90

表5

パン工場名	乾物量	評点
(株)ヒロセ	○	79.20
(株)東京キムラヤ	○	79.15
(有)春日屋ベーカリー	×	79.45
(株)イチマツ食品 青梅工場	○	81.15
宮崎食品(有)	○	78.70
(株)イチマツ食品	×	81.30

注1) 乾物量 製品から水分量を取り除いた値

注2) 許容誤差範囲 基準乾物量に対し、食パン形で±10%以内、コッペ及びその他の形で±5%以内

国産トマトケチャップ・国産トマトピューレ原料産地及び製造工場訪問

本会では、平成21年度2学期から国産トマトを使用したケチャップとピューレの取り扱いを開始しました。ケチャップは濃厚でコクのある味、ピューレは食塩を使用せずトマトと水のみで仕上げているのが特徴です。

トマトの収穫作業がピークを迎えた7月中旬、本会職員が原料産地及び製造工場の確認を行いましたので、ご紹介します。



収穫されたトマト

本会の国産トマトケチャップと国産トマトピューレは、愛知県にあるコーミ株式会社の豊橋工場で製造されています。原料にはコーミの契約農家が栽培したトマトも使用されており、地元の愛知県産トマトは原料全体の35%ほど使用されているとのことです。

契約農家の一人、鈴木さんのトマト畑では、強い日差しの中、鈴木さん夫妻とコーミの社員数名がわざわざ収穫作業を行っていました。驚いたことに、収穫作業には社員を派遣することが生産者との契約条件である、と伺いました。朝にまだ青みが残っているトマトが昼には赤くなり、翌日には熟しすぎてしまうということもあるそうで、収穫作業は時間との闘いです。鈴木さんは「1日のうちに畑の中を何往復もしないといけないので、夫婦2人だけではとても人手が足りません。」と話されていました。



収穫作業負担軽減のための実験設備

畑の一角では四角い柵を用いた栽培もされていました。青果用と異なり、加工用トマトは無支柱の露地栽培で、地面近くに実をつけます。栽培時の労力が大幅に軽減される方法ですが、収穫時は腰を曲げながらの作業が強いられるため、大変な重労働となってしまいます。コーミ豊橋工場長の高橋さんによれば、この柵は高い所に実をつかせて収穫時の負担軽減を図る実験設備で、いずれ実用化して生産性の向上を目指したいとのことでした。

収穫したトマトは畑から車で10分ほどのところにある豊橋工場に運び、新鮮なうちにペースト状に加工、殺菌した後に保管されます。このトマトペーストが、混合、加熱、殺菌、異物検査等の工程を経てピロー袋に充填され、ケチャップやピューレができあがります。箱詰め作業台には白いシートが敷かれ、密封不足等があればすぐに発見することができるよう工夫されていました。

コーミの製造記録においては、製造ロットごとの使用原料は生産地まで分かるようにデータ管理がされていましたが、特に地元愛知県産のトマトは生産者までさかのぼることが可能になっていました。また、豊橋工場では来年度ISO9001取得に向けた準備を計画的に行っており、更なる品質の向上を目指しているとのことでした。



生産者の鈴木さん夫妻

日本は年間およそ70万トンのトマトを輸入しています。一方、国産トマトの年間収穫高は約3万5千トンしかありません。また、生産者の高齢化や後継者不足により、国産トマトの生産量は徐々に減少する傾向にあります。こうした環境の中、企業と生産者が一体となって、生産性の向上、原料の安定確保、品質の更なる改善等、様々な取り組みを行っていることが確認できた産地訪問となりました。