

東京都の 学校給食

No.420 平成25年7月16日

編集・発行

公益財団法人
東京都学校給食会

〒113-0021

東京都文京区本駒込5-66-2

TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099



- 1…学校紹介 豊島区立朋有小学校
- 3…第8回食育推進全国大会 広島県
- 4…シリーズ「野菜塾」
- 5…平成25年度学校給食調理講習会・食育講演会
- 6…給食会だより

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



学校
紹介

豊島区立朋有小学校

食べることの楽しさと

豊かな人間性

校長 田淵 貢造
学校栄養職員 阿部みゆき



絵本の読み聞かせ

な心と健やかな体をもつ子どもづくりに課題となっている。その中で、給食指導の目標として「望ましい人間関係の育成」「心とからだの健全な発達」を掲げ、食の楽しさを通して豊かな人間教育を目指している。

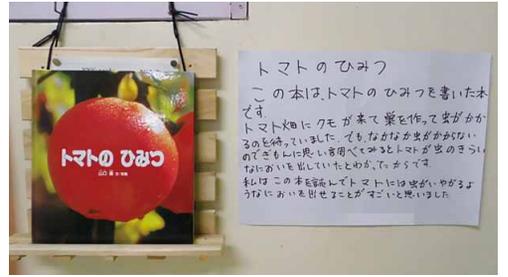
本校の特色ある
食育について

●ブックメニューの工夫

教育目標のひとつである「はっきりすてきなことば」より、全校で読書活動に力を入れている。さらに、平成24年2月に「ゆめのくに図書館」が完成したことにより、給食でも絵本を題材としたメニューを提供している。季節の行事食や旬の食材をテーマとした絵本を選び、毎月2回ブックメニューとして献立作成を行っている。秋分の日の「おはぎ」やひなまつりの日の「ちらしずし」など、行事とその時の行事食が書いてある絵

はつめこ

本校はJR池袋駅から大塚駅までの広い学区域にサンシャイン60に代表される高層ビルや繁華街があり、安全・安心な教育環境づくりと、豊か



給食委員による紹介文

本や、行事がない時期は「梅」や「トマト」など旬の食材がテーマとな選り、梅干しごはんやトマト

トソーススパゲッティとして給食に出している。これらの絵本は、低学年で読み聞かせをしている。また、給食委員会がブックメニューで取り上げた本のあらすじや感想等を書いて掲示し、給食時間に放送で紹介している。

体験学習である「グリーンピース」とうもろこし「えだまめ」のさやむき時にも、導入に絵本の読み聞かせを取り入れ、作業意欲を喚起している。絵本を活用することにより、給食に使われる食材や行事、行事食について理解し、より特別献立を楽しみにする児童が増えている。

さらに、食べ物に絵を描くという機会を作り、図工の時間に絵を描き、給食で食べた感想を詩にするという

活動も行っている。じっくり観察した食材が給食に出るといふことで、どのように調理されたか、味がどうかなど観察しながら食べる機会にもつながっている。

●ランチルームでの給食の工夫

1年生から4年生までは、ランチルームでテーブルバイキングを行っている。その時は、各学年に合わせた献立にしている。班で相談しながら、自分の食べられる量を考えて盛り付けている。このことにより、残食の出ない盛り付けとともに、食への関心を高めている。

5年生は、和室で正座をして給食を食べる「真竹の間給食」を行っている。総合的な学習の時間で稲について学び、家庭科ではんとみそ汁について学習した後、日本食の本来の



真竹の間給食

食べ方を体験させている。家庭では、半数の児童が椅子ではなく床に座って食べている。その中で和室で正座をして食べて

いる児童は、半分もいない。和室で正座をして食事をするということに初めて経験する児童も多い。

6年生は、「テーブルマナー給食」として、ナイフとフォークを使用し食べる機会を作っている。立科林間学校の宿泊場所がペンションであることから、マナー良く食べる練習をしている。ナイフとフォークを初めて使うという児童もいるため、正しい持ち方や姿勢、食べ方を給食で実践している。

保護者や地域との交流給食

1年生の祖父母をお迎えして「ふれあい給食」を行っている。4時間目に、伝統的な遊びを教えていただいた後、教室にお招きして一緒に給食を食べている。

また、「おたっしや給食」という豊島区の事業として行われている活動の中で、地域のお年寄りの方たちと6年生が交流して給食を食べている。どちらも児童と一緒に食べることができると好評である。

地域や企業との積極的な連携

給食に使用している地域の豆腐店の方と一緒に「豆腐づくり」を行って



豆腐づくり体験

る。豆腐を実際に自分で作ることににより、日々の食材への関心が高まっている。また、企業から派遣される「みるく

教室「おなか教室」などの専門家による授業を行っている。特に、生活習慣を一週間記録する「さわやかな朝チャレンジカード」という取り組みを毎学期初めに行っているため、「おなか教室」は、その学習の意識付けになっている。

おわりに

本校の栄養士となった当初は、児童の好き嫌いや残食の多さに悩んだ。そのため給食時に各学級に足を運び、児童の実態をとらえてきた。そして、担任や生活指導部の先生方と何度も話し合い、さまざまな活動にチャレンジしてきた。

その結果、食に興味をもち、給食時間を楽しく過ごす児童が増えている。これからも笑顔で食事をすすめる児童の育成に努めていきたい。

第8回食育推進全国大会 広島県



「楽しい食」を体感ブースでは、広島風お好み焼きや牡蠣の貝殻焼きなど、広島県の美味しい物がその場で食べられるコーナーがあり、学校給食のブースでは「野菜のシルエット当てクイズ」「広島県

平成25年6月22、23日に広島市南区の各会場で「おいしい広島、楽しい日本」食育を科学しよう」をテーマに、食と健康づくりの関連性など様々な分野について、科学的な視点から広く情報発信の場として開催されました。

展示ブースでは、幼児がすぐに調理に参加できる「キッズキッチン」コーナーや、調理師学校の先生による味の違いを実感できるコーナー（味覚の授業）があり、子どもから大人まで見て・聞いて・体験できるブースが数多くありました。

「楽しい食」を体感ブースでは、広島風お好み焼きや牡蠣の貝殻焼きなど、広島県の美味し

い物がその場で食べられるコーナーがあり、学校給食のブースでは「野菜のシルエット当てクイズ」「広島県

まるごと地産地消「野菜の重さを知ろう」「魚の名前当て」など、児童向けのブースが賑わっていました。



基調講演は「健康な生活における食育の役割」実は知らない食のウソ・ホント」と題して、県立広島大学名誉教授の加藤秀夫先生による講演でした。大学の講堂で立ち見の人が出るほどの盛況でした。健康に生きるための栄養学とは…。日本人の平

均寿命は男女とも長野県が1位でした。食塩は体に悪いと言われているが、食塩摂取ランキングで長野県は男6位女8位(食塩と寿命の関係は薄い?)、野菜摂取量は男女とも1位、喫煙ランキングは44位でした。そのたばこの副流煙の害のことで、たばこの煙の違い(実際には、たばこの煙の違い(実際に吸った煙と副流煙の実験をして、その毒性を具体的に見せました。やはり、これからの食育は相手により深く印象付け理解させるために「話す」だけではなく「見せる」さらには「体験させる」手法が重要だと感じる講演でした。

次の特講演は「食から歩む健康への道」をテーマに、株式会社タニタ代表取締役社長の谷田千里氏が、丸の内タニタ食堂開店の経緯についての話でした。

元々社員の健康づくりで500キロカロリーの食事提供を行ったところ評判になり、丸の内タニタ食堂を開店させまし

た。目的はオフィス街の地域貢献として、目に見える食育を実践し、秤の会社なので計ることから始めるがコンセプトになっています。

その他多くのパネルディスカッション、ワークショップ、シンポジウム、活動紹介コーナーなど、家族で参加しても楽しめるような食育が展開されていました。詳しい内容は



https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/daigkaishokuiku/suishinzenkokutai.html

美味しい野菜とは！



美味しい野菜とはどんな野菜でしょうか？私はその野菜本来の特性（持ち味）が強い野菜こそが美味しい野菜だと思っています。特有の香りが強いニンジンや、香りも苦みもあるピーマン、そんな野菜本来の特性が強いものは美味しいだけでなく栄養価も高いのが特長です。

野菜が季節を問わず一年中出回り、よく旬が無くなったと言われますが、旬が無くなったのではなく、旬がわからなくなってしまうたのではないかと思います。では、旬とは何かと言つと、その野菜の特性が顕著にあらわれる時期のことです。例えばホウレンソウは年間を通して買い求めることができます。しかしその味は一年中同じではありません。冬に40〜50日かけて作られたものと、夏に25〜30日で作られたものの味の差は歴然としています。その栄養価も3〜5倍も違うようです。伝統野菜も野菜本来が持つ

特性の強い野菜です。しかし伝統野菜は一般的な市場から消え、地方野菜としてのみ残っています。なぜ、旬がわからなくなったのか、そして伝統野菜が市場から消えていったのか？その答えはスーパーマーケットの台頭にあるようです。野菜本来の美味しさや料理法を伝える対面販売の「八百屋」が少なくなり、スーパーや量販店での買い物が多くなる。すると見た目中心の商品ぞろえになっていきます。ホウレンソウであれば、農協が用意した20cmの袋にぴつ



美味しい野菜

たり収まる生産体制の導入です。ホウレンソウは長めの30cmくらいに育ったもののほうが甘みも強く栄養価も高いと、私の師匠、野菜の神様と言われた江澤正平氏は話していました。それは大学の研究機関で立証されました。しかし、その美味しく栄養価も高い30cmのホウレンソウは、価格が2〜3割も安くなつてしまっています。そうなる農家は20cmのものを目標に作ります。種苗会社も20cmに揃い抜群の種を品種改良で生み出します。これがF1（一代交配雑種）の種です。調理するのに下ごしらえやアクぬきなどが必要な伝統野菜もまた同様です。使い勝手が悪い伝統野菜はすたれ、F1の野菜に取って代わられました。香りの少ないやわらかいだけの「ニンジン」、香りや苦みを抑えた「ピーマン」など本来の特性を失った野菜ばかりになりました。店頭において消費者の方々

明でできるのが八百屋です。今私は青果組合の主催する「八百屋塾」にて八百屋業界の後継者を集めて、野菜の持つ特性や品種の味の差、見極め方などを指導しています。また、北足立市場食育ルームや足立区内の小学校などに出向いて、野菜の食育教室も開いています。児童のみなさんが再発見した、美味しい野菜の様子を次回紹介していきます。



出前授業

東京都青果物商業協同組合
理事 杉本 晃章

平成25年度 学校給食調理講習会・食育講演会



調理講習会

去る6月12日(水)に東京都教育委員会共催で都内教育委員会、国・公・私立学校給食実施校及び共同調理場の栄養教諭・学校栄養職員を対象に講習会を開催しました。
午前の調理講習会は千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科助教杉崎幸子先生による「祭り寿司と東京の食材料を使った料理」で

した。

昨年の調理講習会で「祭り寿司」を実演していただき、受講生から「ぜひ実習に取り入れてほしい」と要望がありました。杉崎先生は東京都の栄養教諭・学校栄養職員の方々の要望でしたらと、心よく受けていただき、中でも高度な「祭り寿司」をご指導いただきました。

グラデーション

「桃の花」は紅梅かんぴょう、桜でんぶ、ピンクの寿司飯、白の寿司飯と丁寧に重ねた花びらのぼかしが美しい巻き寿司でした。「あげ羽蝶」は海苔1帖を3/4にカットして大羽と小羽を作る使い方が巧みな、全体を卵焼きで巻いたも



あげ羽蝶

ベーシック「桃の花」

グラデーション「桃の花」

バラの花

完成した「祭り寿司」

「ムロアジのメソチカツ風」は付け合せにあしたば・もやし・にんじんのおかかか和えを添えて、東京の島を盛り合わせた一皿になりました。「あしたばスープ」はハム・根しょうが・長ネギのみじん切りを炒め、香りを出し、米粉でとろみをつけたシンプルなスープでした。

のでした。
東京の食材を使った料理は「ムロアジのメソチカツ風」とあした

その他デモストレーションで「バラの花」とベーシック「桃の花」を見せていただきました。実習した「桃の花」と比較すると「祭り寿司」の奥の深さに受講生の方々から感動の声が聞かれました。
午後の食育講演会はオテル・ドゥ・ミクニのオーナー



オテル・ドゥ・ミクニのオーナーシェフ 三國清三先生による食育講演会

シェフ 三國清三先生による「味覚の授業」の講演をお願いしました。給食会としても2年越しで依頼しやっと実現した講演会です。
幼児からの味覚の発達が人間形成に大きく関るといった内容で、ご自身の生い立ちと世界のミクニに至る過程から、人間の成長にとって大事なことは何かをお話しいただきました。
三國先生の「味覚の授業」の実践例や世界で行われている「食の授業」の紹介など大変興味深いお話で、受講生からも「これからは味覚を意識した献立作成を心がけたい」とご意見をいただきました。

講習会レシピはHPをご参照ください ▶ <http://www.togakkyu.or.jp>

第8回「全国学校給食甲子園」 出場校募集

書類審査で全国12代表校選出

決勝大会は12月7・8日、東京・女子栄養大学駒込キャンパスで

今年も地元の食材を使っておいしさ、栄養価等を競う「全国学校給食甲子園―地場産物を活かした我が校の自慢料理」の出場校の募集が始まりました。

平成18年第1回大会の応募数は1,514校(給食センターを含む)でしたが、昨年度は過去最多の2,271校となりました。今年も全国からどんな自慢の地場産物献立がでてくるか楽しみです。

また今年からカルシウム摂取量の増加をはかるため、牛乳・乳製品部門賞が創設されました。牛乳・乳製品を積極的に使用した献立も募集しています。皆様の学校で実施している地場産物、乳製品メニューで応募してはいかがでしょうか？

募集期間

平成25年7月1日(月)～8月12日(月)

お問い合わせ

全国学校給食甲子園事務局

TEL: 03-3669-7080

全国学校給食甲子園ホームページ

URL: <http://kyusyoku-kosien.net/>

第7回優勝校
愛知県 西尾市立
西尾中学校の
メニュー



学校給食パン実技講習会開催

今年も栄養教諭・学校栄養職員対象に学校給食パン実技講習会を開催いたします。内容は実際にパンを焼き、小麦粉の特性やパンの製法、さらにパンの品質審査(良否判定)方法を実施いたします。ぜひご参加ください！

開催日

平成25年8月5日(月)～6日(火)

お問い合わせ

公益財団法人東京都学校給食会 食育推進係

TEL: 03-3822-9391

お申込みは
各所属教育委員会
まで

平成25年度学校給食費の状況・公費補助の一部訂正について

東京都の学校給食第419号の「平成25年度学校給食費の状況」における7ページ公費補助について、一部誤りがありましたのでここにお詫びして訂正いたします。

中央区公費補助	正	誤
米現物支給	小学校2回/週 中学校3回/週	小学校2回/月 中学校3回/月