

東京都の 学校給食

No.424 平成26年3月15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…取組紹介 青ヶ島村立青ヶ島小学校
- 3…「平成25年度東京都教育委員会表彰(健康づくり功労)表彰式」
「健康づくりフォーラム」開催
「食育と学校給食展」「学校給食フェア」開催
- 4…和食と食育
- 5…平成26年度 学校給食関係行事予定
給食会だより

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

取組
紹介

青ヶ島の学校給食

青ヶ島村立青ヶ島小学校 学校栄養職員 加治 恵梨菜



青ヶ島航空写真

青ヶ島の自然と歴史

東京から南に約360km、隣の八丈島からは約70kmの洋上、伊豆諸島の最南端に位置する青ヶ島は、緯度からいえば九州の宮崎県とほぼ同じ位置にあります。

気温は一年を通じて10～25℃と、平均的には九州よりも高いほど温暖ですが、集落が標高250m以上にあるためか、体感温度はほかの島々に比べるとやや涼しく感じられます。

本校の給食の概要

本校は島内唯一の学校で、小学校と中学校が併設しています。ランチルームは小中共同で、小学校1年生から中学校3年生までの児童生徒23名と教職員20名が一緒に喫食しています。毎日全員の顔を見ながら問近で給食指導にあたり、食事を共にできるという、栄養士にとって最高に恵まれた環境です。また、児童生徒数と教職員数がほぼ同じであるため、全体に非常によく目が行き届き、

す。湿度が年間平均85%と伊豆諸島の中でも特別高いのが特徴で、梅雨時には辺り一面真っ白な霧に包まれます。また、冬から春にかけては歩けないほどの強風が吹き荒れたり、夏には台風が直撃したりと、古くから自然の厳しさと共に生きてきた島です。

明治時代初期には年3回、昭和時代初期には月1回しか船が着かなかったことを考えると、現在は2日に1回の定期船と1日1便のヘリコミューターの運航により交通の便が格段に良くなっています。それでも天候次第では交通網が一切遮断される日もあり、物資の調達に困難を強いられることもしばしばです。

給食会物資は安全第一を心がけています

きめの細かい給食指導を実現しています。「こんな風に盛り付けたらきれいだよ」「スープに入っている島の野菜はどれかな?」「ひじをつかないで食べようね」といった指導から、好きな食べ物の話、クラスでのできごとなど、楽しい会話が弾みます。

机上には毎日卓上メモを設置し、地場産物の紹介や栄養士からのひとこと、その日の献立にそったクイズなどを掲載しています。



卓上メモ

小中併設を生かした指導

普段は小学校と中学校とで別々の席で喫食していますが、昨年度は道徳教育と連携した「合同給食」、今年度は芝生化した校庭での「青空給食」と、小中一緒に給食時間を過ごす取り組みを実施しました。

合同給食では、学年ごとの能力に応じて自分でできることを考え協力し合うこと、会話や言葉遣いに気を



合同給食風景と海を望むランチルーム

つけることを目標としました。また、班ごとに目標を考え、マナーを守り楽しい給食時間となるように工夫していました。

青空給食

では、校庭の芝生の上で全員一緒にお弁当給食を食べました。全員が楽しく食べるための周囲への気配りや、普段と違う環境でもマナーを守ることなどを目標としました。

小中9学年ともなると大きな年齢差があるため、どちらの行事でもはじめは少し緊張した様子を見せていましたが、子供たちなりの気遣いが見られ、楽しい雰囲気で見ることができました。

島内産の食材の利用

食材は、生産者の協力のもと島内産の野菜をできる限り多用させてもらえるよう心がけています。しかし、生産者・生産量が少ないこと、収穫期間が短く限られてしまうことなどから、安定して一定の量を納品できないこともあり。メニューの入れかえ、変更で臨機応変に対応し、旬の味を逃さず提供できるよう工夫しています。また、定期船が2週間近く欠航し食材が届かない時に、生産者の方々の協力を得て食材を工面

するといったこともありました。

島内産の食材を用いる際には、卓上メモにて紹介し、いただきますの前に当番に発表してもらおうようにしています。全員が生産者の顔を知っているというのも、人口わずか170人の青ヶ島ならではのことで。そのおかげか、本校ではほぼ毎日残菜がありません。特に野菜類の副菜や汁物は残菜が出ないどころか、おかわりの手が次々に上がるほどです。

また、毎年学校横の畑でかんも(島言葉でさつまいものこと)を育て、自分たちの手で収穫して味わうという行事も行っています。たくさんとれた年は給食室にも分けてもらい、手作りパンやかんも汁などにしていただきます。卓上メモに書かれた「かんもは小学生が掘ってくれたものです」という言葉を見つけると、子供たちの誇らしげで嬉しそうな顔が見られます。

手作り・国産にこだわった給食

既製品には頼らず、毎日手作りを基本としています。だしもさば節やかつかお節からとり、デザートも手作りします。一番の自慢は生地から手作りのパンです。月に一度、耳はカリッと、中はもちもちの食パンも出しています。国産の強力粉を使用しているため、風味・



八丈地場産物給食
(八丈島産あしたば粉を使用した食パン
八丈島産トビウオミンチのトビ団子スープ)

平成元年には東京都学校給食優良学校に表彰された過去もあります。日々受け継がれたものを大切に守りながら、これからも学校中から愛される給食であり続けるよう努めてまいります。

紹介

15の旅立ちを踏まえた食育

島内に高校はなく、子供たちは中学校卒業と共に島を離れなければなりません。島ではこれを「15の旅立ち」と言います。そのため学校の教育目標には「自立を掲げており、食育でも自分で食を選択できる力を養うことに重きを置いています。毎年3月に実施する卒業生対象のリク工スト給食では、栄養バランスを考慮しながら1食分全ての献立を考えてもらいます。自立を前に、バランスのとれた食事を選択する力が身に付いたかを確かめるいい機会となっています。

おわりに

本校の給食は、農作物の生産者の方や勤続15年以上のベテラン調理員の方をはじめ、大勢の地域の方々に支えられ、今日まで続いてきました。

平成25年度東京都教育委員会表彰(健康づくり功労)表彰式 「健康づくりフォーラム」が開催されました

去る1月18日(土)に東京都教育委員会表彰(健康づくり功労)表彰式が文化学園大学において行われました。これは児童・生徒の健康づくりに優れた功績や特色ある活動をしている学校等を対象に毎年行っています。

平成25年度は学校給食分野で3名の方が受賞されました。

東京都小学校給食研究会
(練馬区立光が丘四季の香小学校)
富澤 素子 校長

江戸川区立
松江第一中学校
松浦 佳子 教諭

東京都立葛飾ろう学校
長瀬 真奈美 栄養教諭
栄養教諭



受賞された方々

富澤素子校長は長年東京都小学校給食研究会の副会長、全国学校給食研究会の会長として研究会の充実発展に貢献されています。また、東京都教育委員会や練馬区教育委員会等が主催する研修会の講師

を務められ、栄養職員の育成や食育授業を実践されています。さらに学校内の教職員に対しても、食育が教育活動に活かすことができるように日々講話等を行っております。松浦佳子教諭は「入都直後、当時の学校栄養職員と、家庭科の授業でランチチョンマットを作ったことが給食指導の始まりでした。最近では「日本の伝統行事と食文化」の講演と「箸の製作」を続けています。核家族化が進む中、先人の知恵に学び次の世代に繋げていくことを使命と受け止め、これからの食育の推進を図って行きたい。」とのことでした。

長瀬真奈美栄養教諭は、栄養教諭研究会や特別支援学校における研究団体の事務局を務める他、管理栄養士を目指す学生や新規採用栄養士に対する研修会の講師をされています。県外等からの依頼を受け実践発表等もされています。また、自校の実態調査を8年に渡り実施し、その結果を基に給食指導を展開するとともに、教員、地域へも食育公開授業を実施するなど食育の啓発に力を注いでいます。

これらの実績が認められ、この度の受賞となりました。おめでとーございました。

◆ ◆ ◆
午後から「健康づくりフォーラム」が同大学で開催されました。講演は昭和大学医学部小児科講座講師の今井孝成先生に

よる「学校における食物アレルギーへの対応」でした。学校給食におけるアレルギー対応は安全性が重要です。しかし、例として大豆アレルギーの児童・生徒に大豆油も控えてしまうように、本当に必要な除去かどうかを見極める正しい知識の向上や担当医師との連絡をとることに、給食現場で不要な除去食を作らないようにすることが大切です。また、アレルギー対応は学校全体での取り組みが重要とお話しました。

その後、事例発表では「保健分野」で3校、「給食分野」で2校の実践発表があり、各学校での素晴らしい取組の発表がありました。

展示発表では都立高等学校定時制課程の給食紹介、特別支援学校の個人に応じた食事内容の取組等がありました。掲示コーナーでは、本会の給食用パンや産業労働局、学校保健会の掲示など「健康づくり」に関する多くの資料や情報が一同に揃った見ごたえのある展示がされていました。



掲示コーナー

文部科学省「食育と学校給食展」と「学校給食フェア」開かれる!!

文部科学省広報企画イベント平成25年度学校給食週間に合わせて「食育と学校給食展」と「学校給食フェア」が開催されました。

「食育と学校給食展」は平成26年1月24日(金曜日)、文部科学省「情報広場ラウンジ」(旧文部省庁舎1階)で参加自由)において、次の内容で行われました。①学校給食の歴史について給食メニューのレプリカやパネル等の展示、②ユネスコ無形文化遺産となった「和食」関連展示、③学校給食食材の試供品の配布など行っていました。当日はテレビ取材もあり濱田食育調査官がインタビューを受けていました。

学校給食用食材の試供品は全国学校給食会連合会の依頼により、東京都学校給食会では学校給食用あしたばパンと丸パンの提供を行いました。

「学校給食フェア」は平成26年1月24日(金曜日)から30日(木曜日)まで、文部科学省1階食堂(東館1階)において、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催決定にちなんで、これまで日本国内でオリンピックを開催した地域(東京、札幌、長野)の郷土料理を

いかした給食メニュー及び平成24年度全国学校給食甲子園の入賞メニューを基にしたランチの提供を実施しました。(文部科学省職員及び文部科学省に用務のため入館する方が参加可能)メニューは、1月24日(金曜日)東京都の



1月24日のメニュー
(東京都の給食)

給食(わかめごはん、ゆずからちキン、野菜のごまみそだれ、きのこ汁、りんご)

●1月27日(月曜日)北海道の給食(とりめし、サケのザンギ、切り干し大根の和え物、小松菜みそ汁)

●1月28日(火曜日)長野県の給食(野沢菜ごはん、高野豆腐の揚げ煮、いかの酢の物、そぼろ汁)

●1月29日(水曜日)愛媛県の給食(黒米入りごはん、白身魚の香草パン粉焼き、カラフルサラダ、五目スープ、ゼリー)

●1月30日(木曜日)福島県の給食(五穀米ごはん、えごまめバーグ、カミちゃんサラダ、かきたま汁)

また、学校給食週間期間中、農林水産省の職員食堂においても、学校給食メニューを基にしたランチの提供や給食に関する展示がありました。皆さんの学校での給食週間の取り組みや地域の方々へ「学校給食」理解促進の参考にもなるのではないのでしょうか。

和食と食育

公立大学法人 静岡文化芸術大学

学長 熊倉 功夫



(「和食」文化の保護・継承)
国民会議 会長

ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)に無形文化遺産保護条約があります。その代表一覧に「和食」日本人の伝統的な食文化」が記載されることになって、にわかになや和食ブームとなりました。こうした登録の提案をした背景には、日本国内で和食が急速に消えつつあるという危機感がありました。ですから世界の無形文化遺産となったのを機に、一時のブームに終わらず、和食を見直し、誇りをもって次世代に和食を継承する運動が広がってほしいと思います。

和食のすばらしさはあらためて述べるまでもありません。健康にもよいことはお医者たちも認めています。和食は、日本の自然がもたらす豊かな食材を食べることですから日本の自然と環境を守ることにつながります。季節感あふれる和食は日本人の感性が育まれる場でもあります。大きくいえば和食の保護継承は、日本の風土と日本人のアイデンティティーを守ることです。

和食をいかに次世代へ伝えるか。その最大の効果が見込まれるのは給

食です。今では米飯給食が盛んになって、全国平均で週に二・三回まで高まりました。中には新潟の三条市や福井の小浜市のように五日間すべて米飯給食としている市町もあります。和食の基本はご飯をおいしく食べるからです。給食にご飯が取入れられることがすなわち和食の食育になるだろうと思います。

取入れかたにもいろいろ工夫があります。三条市では地元のおいしいお米を炊きますので、全く食べ残しがないといえます。

小浜市では小浜の漁港にあがった魚を漁協と契約し、安く市に納めてもらって、これを煮付けにしたりして給食に使っています。制限のある給食予算の中で、新鮮でおいしい魚を提供するためには、この小浜の試みは、とってもよい例になるでしょう。魚だけでなく、農家の協力を得て地元の子供たちが元気に育つよう、規格外の野菜を提供してもらうことも、すでに試みられています。

静岡の浜松市では米飯給食の時はできるだけ伝統的な味噌汁を付けています。そのために割高にはつきま

すが鰹節のだしを取って使うのと違います。またその時は牛乳がありませんからカルシウム不足を補うために、小魚の料理(たとえば、わかさぎの南蛮漬など)を添えています。ここは大切な点です。米飯を出すことだけでは和食とはいえません。和食の基本的な要素はご飯、味噌汁、おかず、漬けものの四点で、これが和食のかたちです。子供たちにぜひ伝えたいのは、この和食のかたちであり、和食の食べかたです。ですからご飯があつて焼魚とか煮魚があつたら牛乳ではなくて味噌汁を出してほしい。それでこそ汁やおかずと一緒にご飯を食べるおいしさが伝えられましょう。

和食を食育としてどのように取るか。それが大きな問題です。さきに述べましたように四つの構成要素が、かわるがわる食べられる点に和食の食べかたがあります。昔風にいえば移り箸の禁止。つまりおかずからおかずを箸を移してはいけません。おかずを食べたら必ずご飯を一口、汁を飲んだらご飯を一口、というように、比較的淡白な味わいのご飯と濃厚なおかずを上手に口中で食べ合せて、おいしく食事をとることが和食です。時として「ほかかし食べ」ともいうようですが、一皿ずつ食べ尽して最後にご飯だけ食べるような食べかたをする子供がいるようですが、それは和食のおいしさを感じ得ることになりません。

給食で地元の産物をたくさん使うことはすばらしいことです。地元の

産物であれば何より安全で安心できます。さらに新鮮なとれたてのものですから、その季節の旬のものが入ってきます。われわれには当たり前ですが、気づいていないのですが、外国の人から見ると、四季折々、食卓の料理が変化するのは、とても興味深いことなのです。ちなみに私もアメリカで生活したことがあります。ほとんど一年中、食材に変化がありません。確かに和食であれば、さらに季節の彩りがいろいろ表現できるでしょう。

なぜ今、和食が危機にあるのか。それは和食だけの問題ではなくて、食べることの大切さが見失われていることにあると思います。先日、中学生に昨日の夕食は何を食べたと聞きますと、一人は塾へ行く時間が迫っていたのでハンバーガー、もう一人は母親に塾まで送ってもらった車の中でコンビニ弁当、という答えでした。何か体力を維持するための「エサ」のように食事がなっているのです。一方で、「グルメブーム」。外食に大変なエネルギーとお金が使われているという、このギャップを埋めることこそ食育の一つの目標ではないかと考えます。

日常の、家庭の中の食事にもっと時間をかけ、共においしく楽しみながら食べることに価値を感じようになりたいものです。給食の時間も短すぎます。しかし食べることに価値を感じない限り、真の食文化は生まれません。

平成26年度 学校給食関係行事予定

行事名	主催	期日	開催場所
学校給食担当者連絡会及び衛生研修会	東京都教育委員会	5月26日(月)	東京都教職員研修センター視聴覚ホール
学校給食調理講習会	東京都学校給食会・東京都教育委員会	6月中旬	東京都学校給食会館
第9回食育推進全国大会	内閣府	6月21日(土)～22日(日)	長野県長野市エムウェーブ
親子パンづくり教室	東京都学校給食会	7月23日(水)	東京都学校給食会館
第55回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	文部科学省	7月31日(木)～8月1日(金)	福井県福井市フェニックスプラザ
食の安全に関する調理員講習会	文部科学省、日本学校調理師会	8月5日(火)～6日(水)	国立オリンピック記念青少年総合センター
学校栄養職員等研修会	東京都教育委員会	8月5日(火)～6日(水)	第一本庁舎5階大会議室
学校給食パン講習会	東京都学校給食会・東京都教育委員会	8月4日(月)～5日(火)	東京都学校給食会館
食の安全に関する実技講習会	独立行政法人 日本スポーツ振興センター	9月～10月	東京都学校給食会館
衛生管理推進研修会	東京都教育委員会	8月26日(火)	東京都教職員研修センター視聴覚ホール
フードシステムソリューション2014	フードシステムソリューション実行委員会	9月17日(水)～19日(金)	東京ビッグサイト
食育講演会	東京都学校給食会	未定	東京都学校給食会館
第65回全国学校給食研究協議大会	文部科学省	11月20日(木)～21日(金)	山口県山口市市民会館
学校給食フェア・食育と学校給食展	文部科学省	1月学校給食週間	未定
食に関する指導研修会	東京都教育委員会	3月10日(火)	東京都研修センター視聴覚ホール

給食会だより

食育講演会

「時間栄養学～いつ、どう食べるの?」を終えて

去る1月20日(月曜日)東京都学校給食会館において、女子栄養大学副学長香川靖雄先生を講師に「時間栄養学」についての講演会を開催いたしました。

この講演会は公益財団法人東京都学校給食会の主催、東京都教育委員会・一般社団法人東京都小学校PTA協議会・東京都公立中学校PTA協議会の後援で実施されたものです。

当日は学校関係者41名、保護者14名他60名の方が参加されました。

講演の内容は、「日周リズムはあらゆる生物の活動の基本であり、日常の食事に新しい「時間栄養学」を実践することが重要である。」とのことでした。

特に時間遺伝子は昼夜を予知して効率的に代謝・栄養を変動して活動する仕組みがあり、朝食欠食による体へのさまざまな問題を臨床結果等に基づいて分かりやすくお話しいただきました。

朝食を食べていても栄養バランスの良い朝食が脳機能を高めることや、うつ病や不登校を時間栄養学で改善できることなど最新のデータで、わかりやすく解説されていました。また、運動の有効性や認知機能の回復、食後高血糖を防ぐ方法など、1時間30分が短く感じる講演会でした。

参加者のアンケートから

- 朝食欠食児の生活習慣への影響が気になりました。やはり朝食欠食は子供たちの心身に大きな影響を与えることが今回の講演で分かりました。

- 「時間栄養学」は以前から興味ある内容でした。TVの影響もあり、食品摂取の順番を質問されることもあり、参考になりました。

- 学校にいるとなかなか新しい研究結果を知らずに過ごしてしまうのでこの機会はありがたいと思いました。

- 保護者には朝食はただ食べれば良いということではなく、食事内容が重要だと話をしています。今回の講演を聞き、保護者により具体的に伝えることができそうです。

- 参加者のこのテーマへの関心の高さが伺えました。

- 女子栄養大学では数年前から東洋大学の駅伝チームの栄養管理をされているとのこと、裏側にも「時間栄養学」が活かされているのだと思いました。

- 次回も「食育講演会」を企画していきたいと考えています。多くの方の参加をお待ちすると共に、聞きたいテーマや講師等ご希望がありましたら東京都学校給食会食育推進係までお寄せください。

学校給食用めん類の細菌検査結果

平成26年1月から2月にかけて、学校給食用めん類の細菌検査を実施し、その結果をとりまとめましたのでお知らせいたします。

検査結果は、すべての工場が「生めん類の衛生規範」及び本会の衛生基準に適合していました。

今後も安全・良質な物資をお届けするため、品質管理を強化して参りますので、よろしくお願いいたします。

■ むし中華麺(非包装)

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 1.0×10 ⁵ 以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ 球菌 陰性
墨田区	㈲飯島商店	3.1×10 ³	(-)	(-)
大田区	㈲大丸食品	300以下	(-)	(-)
世田谷区	㈲佐藤製麺所	300以下	(-)	(-)
板橋区	㈱シー・エス・シー・パスタ	300以下	(-)	(-)
練馬区	㈱桜井商店	1.2×10 ³	(-)	(-)
足立区	㈱双葉屋	1.2×10 ³	(-)	(-)
江戸川区	㈲丸善製麺	300以下	(-)	(-)
八王子市	うさぎや食品㈲	8.0×10 ²	(-)	(-)
八王子市	㈲福原食品工業	300以下	(-)	(-)
神奈川県	佐久間製麺(株)	300以下	(-)	(-)

■ ゆでうどん(個包装)

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 300以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ 球菌 陰性
世田谷区	㈱大原製麺所	300以下	(-)	(-)
北区	玉川食品㈱	300以下	(-)	(-)
葛飾区	㈲丸福製麺所	300以下	(-)	(-)
江戸川区	㈲小松川東屋製麺	300以下	(-)	(-)
福生市	㈱やまぶんの麺	300以下	(-)	(-)

■ 生うどん

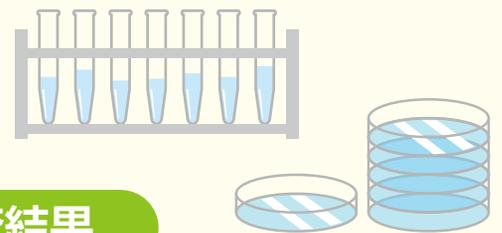
区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 3.0×10 ⁶ 以下	大腸菌 陰性	黄色ブドウ 球菌 陰性
中野区	㈲喜屋製麺	300以下	(-)	(-)
八王子市	さぬき製麺	6.0×10 ²	(-)	(-)

■ ゆでうどん(非包装)

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 1.0×10 ⁵ 以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ 球菌 陰性
台東区	小幡製麺工業㈱	1.3×10 ⁴	(-)	(-)
江東区	㈲宮入製麺所	300以下	(-)	(-)
品川区	富士製麺工業㈱	9.2×10 ³	(-)	(-)
中野区	㈱川崎製麺所	9.8×10 ³	(-)	(-)
杉並区	㈱池田製麺	4.0×10 ²	(-)	(-)
立川市	㈱ヤマヲ	300以下	(-)	(-)
立川市	㈲鈴木製麺	300以下	(-)	(-)
青梅市	㈲岩本製麺工場	3.0×10 ³	(-)	(-)
東村山市	㈱あさひや	2.0×10 ³	(-)	(-)
あきる野市	㈱寿美屋	300以下	(-)	(-)

■ 冷凍めん

製品名	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 1.0×10 ⁵ 以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ 球菌 陰性
冷凍うどん	㈱武蔵野フーズ	300以下	(-)	(-)
冷凍ラーメン	㈱武蔵野フーズ	300以下	(-)	(-)



東京都学校給食会取扱い物資の自主検査結果

12月～1月に本会取扱い物資、ドレッシング類(12)、ソース類(4)、しょうゆ類(2)、ジャム類(2)、乾物(4)の細菌検査(生菌数、大腸菌群、黄色ブドウ球菌)を実施しました。その結果、すべて異常がないことを確認しました。

和食の精神は何処に
今号では、熊倉先生に和食と食育と題して、和食の保護継承の意義について熱い思いを掲載させていただきました。その中で和食が急速に消えつつあるとして「和食の危機」を憂いております。日本人の食習慣は、明治維新、文明開化以後、生活様式全般において欧米化が進む中で、大きく変化してきました。特に、第二次世界大戦後の変化は顕著であり、学校給食の普及と軌を一にして、私たち日本人の日々の食事メニューは極めて豊かになりました。一方、日本人は外国から取り入れた技術を自家菜籠中の物として作り洗練させて、素晴らしい製品を作り出し、メイド・イン・ジャパンとして世界を席巻してきました。それは食の文化においても同様です。伝統的な食文化を基礎に、欧米の栄養価の高い食品調理法を取り入れた結果、短期間のうちに体格の飛躍的向上をもたらした、世界に冠たる長寿命を獲得したのみならず、世界に誇れるバランスのよい食習慣を根付かせることができたのです。伝統的な和食の概念からは、逸脱している今日の「食」ですが、日々の食事の根底にはやはり「和」が大きく横たわっています。であればこそ、明太子スパゲッティに刻み海苔が横たわるように振りかけられて