食だより

2009.3 No.92



栄養教諭・調理員さん・ 生産者との交流給食会



◇もくじ◇

養父市立高柳小学校の取り組み風景 F	21
平成20年度文部科学大臣表彰校の紹介··· F	2
平成20年度兵庫県教育長表彰校の紹介··· F	23
学校給食を活用した食育推進事業······· F	24
市から町から F	25
県農林の地産地消の取組 F	96
平成20年度永年勤続表彰者名簿······F	27
食品検査だより F	27
いんふまめーL. F ん F	2





養父市立高柳小学校

本校は、田畑に囲まれた農村地域にある。校区では、蛇紋 岩米と呼ばれる良質の米が産出され、国の史跡にも指定され た八木城跡があり、歴史の重みを感じさせる地域である。子 どもたちは、教育に強い関心と期待を持つ地域の人々に見守 られながら「命の大切さや豊かな心を育む食育」を目指して 元気に活動している。

レストラン給食 (ピアノの生演奏を 聴きながら)



やさしくそだててくれたんだね

雪がふったらあまくなるよ。」って

大きな大きなはくさいになるなんて

おはしで書いたら

おじちゃんに会いたくなったよ

おじちゃんのはくさい

関係者にご回覧ください

祝 平成20年度 学校給食優良学校等文部科学大臣表彰受賞

平成20年11月13日 第59回全国学校給食協議大会において、明石市立松が丘小学校、篠山市立西紀小学校が、学校給食文部科学大臣表彰を受賞されました。

心からお喜び申し上げます。

明石市立松が丘小学校

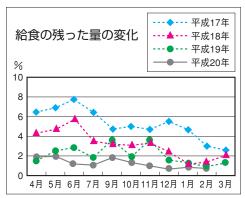
給食を核とした食育を、教職員はもとより保護者や地域の皆さん、何よりも児童ががんばってきたことが評価されたという意味で、今回の受賞をうれしく思います。

◆食べ残しが少なくなってきた

17年度には6%程度あった食べ残しが年々減ってきて、今では1%程度にまでなってきました。これは、調理員さんが手間ひまいとわず愛情こめて作ってくださっている結果ですし、給食指導はじめ食育の学習を積み上げてきた成果です。

◆野菜嫌いが減ってきた

野菜を育て、それを調理して食べたり給食に提供したりする活動を 通して、野菜嫌いが目に見えて少なくなってきました。育てた大根を 切り干し大根にする活動などを通して、大根の煮つけなどの和食を 「おいしい!」と喜んで食べる「ヘンな子ども?」が増えつつあります。



◆楽しみな「給食放送」

栄養教諭を中心にして調理員さんも含めて職員が交代して毎日続けている「給食放送」は、日々の食材や季節食、季節の行事についての知識が深まるだけではなく、食に対する興味関心を高める上で大変有効なように思います。大半の児童が、放送を楽しみにしています。

◆元気な子が増えてきた

食べることが楽しいと感じる子が増えるにしたがって、子どもが元気になってきました。これは、「元気アップカード」で生活リズムを整える取り組みの成果でもありますが、年々欠席数や体調不良で保健室にやってくる子が少なくなってきました。

このように、食べることは元気の源であり、前向きにがんばろうとする子どもを育てる基盤となります。今後 も給食を核とした食育に取り組んで元気な子を育てていきます。

篠山市立西紀小学校

この度、学校給食優良学校文部科学大臣表彰を受賞しましたことは、これまで本校の給食に関わって頂いた多くの方々のご努力とご指導によるものと心より感謝を申し上げます。

本校では平成17・18年度に「食育推進モデル校」、19年度には「食育実践校」の県教委指定を受け、「命と心食を通して考えよう」をテーマに、全教職員の共通理解のもとに食育を「生きる力」の基礎と位置づけ、日々の教育活動に取り組んでまいりました。

篠山市西部学校給食センターで調理された学校給食は、地域食材を活かした献立やふるさとの食文化を取り入れた献立など特色あるもので、給食の時間を計画的な食育実践の場と位置づけ、全教職員が主体的に関わるとともに、栄養教諭の専門性を活かした給食指導を実施しています。

また、豊かな西紀の自然環境を活かした米づくりや野菜作りなどの農業体験活動は本校の伝統的な取り組みであり、地域の方々とのふれあいを大切にして、食べ物を大切にする心や感謝の気持ちを育んでいます。さらに、生活科や総合的な学習の時間を中心とした食に関わる学習の充実は、学校給食における残菜の減少や好き嫌いの克服につながるとともに、健康づくりはもとより、環境問題や食糧自給率など様々な問題に発展しています。

今回の受賞を励みに、これからも組織的・計画的・継続的に学校 給食の充実と食育の推進に取り組んでいく所存です。



祝 平成20年度 学校給食優良学校等兵庫県教育長表彰受賞

平成20年10月23日 第59回兵庫県学校保健研究協議大会において、姫路市立旭陽小学校、たつの市立神部小学校が、学校給食優良学校等教育長表彰を受賞されました。

心からお喜び申し上げます。

姫路市立旭陽小学校

平成19年度県の「食育実践校」の指定を受けた。そこで、家庭での食生活の実態に基づき、食育推進委員会で課題となるものを分析・検討した。その結果を全職員に提案し、食育を「元気でたくましい子どもの育成」の基礎ととらえ、とくに「好き嫌いをなくして食べることの大切さ」を日々の教育活動の中で次のように実践を進めている。

- ◆職員のかかわり……給食時間に食事のマナーや、献立の食材、料理のいわれなどの話を聞かせることで食への関心が高まっている。
- ◆児童会活動……給食委員会の児童が計画したミニ集会で、全校 生がクイズに挑戦し、食生活について知識を深めている。
- ◆食事環境の工夫……ランチルーム給食、幼稚園児との楽しい交 流給食を進めている。
- ◆保護者、地域とのかかわり……「給食試食会」、「親子さつまいもパーティ」では協力していただいた地域の方を招待し、共に収穫を喜んだ。

このようにして取り組んできたことで、児童が「食」に興味を 持ち始めた。さらに、おいしく、楽しく食べることの大切さに気 づくよう今後も指導に努めたい。





「食育かるた」を活用して たつの市立神部小学校

本校が食育に取り組んで3年になります。平成18年度にはアンケートによる実態把握を実施し、子どもたちの良さや課題が明らかになりました。19年度には教育課程に食育を取り入れ、指導計画を作成し、学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組んでまいりました。そして、20年度には、食育をより身近なものとするために「食育かるた」の作成を行いました。

では、「食育かるた」についてご紹介します。昨年の夏休みに全校児童から食育の標語を募ったところ、優れた作品が多く、児童から何かの形で活用したいという声が挙がりかるたを作成することとしました。 〈もぐもぐ食べてからだもこころもげんきいっぱい〉〈給食を残さず食べよう、もったいない〉〈いただきます、おはしの持ち方だいじょうぶ?〉など「あ」から「ん」まで45種類を選び読み札にしました。生活科や総合的な学習の時間、特別活動の時間を活用して子どもたちは食育かるたに親しんでいます。

こうした取り組みの成果も出てきました。

- ①欠席児童が減少した。
- ②朝食の欠食児童がほとんど いなくなったなどです。 食育に関する取り組みは、

展育に関する取り組みは、 家庭・地域のご支援・ご協力 を得ながら、今後も継続して 取り組んでいきたいと考えて います。





平成20年度 兵庫県教育委員会

「学校給食を活用した食育推進事業」より

西宮市立山口小学校

本校は西宮の北部に位置し、校区にはまだ田畑がたくさんあり、夏には蛍の飛び交う有馬川が流れる、緑豊かな住宅地域です。

学校教育目標は「たくましく、自ら学ぶ力を身につけた、心豊かな子どもを育てる」で、西宮市の中で校地面積が一番広く緑に囲まれた小学校で、校内には「浄川の森」もあります。

このような自然に恵まれた山口の環境や児童の実態にあった食育を行いたい、また食育は知識だけでは身に付かないので、体感・体験することによって食べものの大切さに気付かせたいという願いから、今年度は各学年で「米に関連する体験学習」に取り組むことにしました。

○1年「お手つだい名人になろう」(生活科)

米を量り炊飯器でごはんを炊いておにぎりを作りました。そして冬休みにはお手伝いとしてお家でおにぎりを作り、3学期にみんなに発表しました。ハートや星の形、いろいろな具を入れた、オリジナルのおにぎりができました。

○2年「かまどでごはんをたこう」(生活科)

「ゴーゴーご組」でかまどでごはんを炊きました。それにつなげて、 事前に3色の食べものについて学習し、かまどのごはん(黄色の食べも の)といっしょに食べる赤色と緑色のおかずを考え、当日お家の人にお



弁当に入れてもらいました。「これは○○色の食べもの」とおたがいのお弁当を見せ合いながら楽しく食べていました。

○3年「語り部活動」(総合)

山口の地域の米作りや昔の米作りについて調べました。

○4年「1/2成人式」(総合)

米の種類や歴史を学習し、調理グループの児童や保護者で5年生の育 てた古代米の黒米の入ったおにぎりを作りました。赤紫色に色づいたご はんを、お祝いとして会場の参加者みんなで味わいました。

○5年「米作り」(社会科・総合)

本校は毎年地域の田んぽで5年生が米作りの体験をさせてもらっています。それに加えて今年は地域の方の協力で学校に小さな田んぽができ



ました。その田んぼで5年生はキヌヒカリ・アキタコマチ・赤米・黒米の4種類の稲を育て、代かき・田植え・ガス抜き・中干し・稲刈りを体験しました。子どもたちは田んぼに入る時は、どろんこ遊びみたいに土の感触を楽しんでいました。収穫した米も自分達で脱穀・もみすり・精米しました。

○6年「まかせてね!きょうのごはん」(家庭科)

ごはんを主食とした栄養バランスのよいお弁当作りを、予算を考えての献立作り・材料の買い出し・調理実習まで自分達で行いました。

1月23日には、学校給食を活用した食育推進事業の公開発表会を開催しました。午前中は5年生が県漁連の方の指導により「魚の3枚おろし」を体験しました。午後は5校時に全学年で食育の公開授業を行い、その後神戸女子短期大学准教授の平野直美先生の講演会がありました。当日の参加者は200人になりました。

食は生きる力につながっていきます。この取り組みはまだはじめたばかりですが、山口小学校の子どもたちが、食の大切さに気付き、将来にわたって心も体もすこやかに育つようにこれからも取り組んでいきたいと考えています。



市から町から

加西市教育委員会

加西市の学校給食は、共同調理場 1 ヶ所(約1,300 食)と単独調理場 8 ヶ所(約2,600食)で一日約3,900食を提供しています。

当市は、安全で安心な給食のために、県内産、国内産 の食材を優先的に使用し、調達可能なものについては、 加西産を使用しています。

加西産として主なものに、大根、サツマイモ、ねひめみどり(甘とうがらし)、キャベツ、紫黒米などがあります。これらは、農家から農政課やJAを通じて購入しています。みそについても、加西産大豆を用いて味噌に加工してもらい、全校の給食に使用しています。主食の米は、市内の営農組合に生産委託をした、減農薬特別栽培米のキヌヒカリです。現在のところ週3回の米飯給食ですが、来年度からは週4回に増やし、月4回のパン給食のうち1回は加西産キヌヒカリでつくった米粉パンを予定しています。



また、2年前から市内にある神戸大学付属農場とも連携することができ、同農場で栽培された柿、梨を給食に使用しています。大学生とともに児童たちが収穫を体験することで、より給食が身近なものになっています。

さらに、今年度から、JAの協力のもと生産者直売所



「愛彩館」の地元産食材を、シルバー人材センターに配送を委託することで、全ての学校に供給できるよう取り組み始めました。

このように、私たち学校給食関係者が、子供たちに身近で安全で安心できる給食の供給に努力するのは、その後ろに、もっと大きな役割があるからだと思っています。

本来の食べ物とは何か、食べることの意味、食文化、食料自給率、日本の農業の将来、環境など、給食を通して学んで欲しいことや考えて欲しいことはたくさんあります。教育としての給食を考えるならば、その食材にも意味やこだわりが必要だと考えています。

幸い加西市は田畑に恵まれ、いろいろな食材が生産され、自然の中で米や野菜、果物が育っていく様子を見ている子供たちも多くあります。地元の食材を使うということは、子供たちに地域の自然や農業、食文化を感じる給食を提供していることにつながります。生産者にとっても、給食の食材を納品することは、子供たちへの責任を感じることであり、やりがいにもなっています。



今年度も九会小学校で、児童が生産者の方と会食を行いました。また、トマト農家の方が毎年同小学校3年生をビニールハウスの見学に招待してくれます。子供たちと生産者とが給食でつながったことは、私たち給食関係者にもうれしいことです。



先日、学校給食で育った若者が「給食っておいしかったよな」と、懐かしく言っているのを聞きました。給食はいつまでも心に残るものであり、それゆえに教育としての効果も、責任も大きいと感じています。

稲美町学校給食運営委員会近畿農政局長賞受賞!!

地産地消学校給食の推進について

~ 地産地消給食等メニューコンテストが実施されました~

地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」の取り組みは、地域の生産者と消費者を結びつけ、地域の農業及び関連産業の活性化につながるほか、農林水産物の輸送距離を縮め、輸送に伴う二酸化炭素の排出量削減による地球環境の保全にもつながる取り組みです。

こうした地産地消の取り組みを一層推進するため、農林水産省において、今年度新たに、学校給食や社員食堂等を対象に提供される給食、外食や弁当において、地域で生産される農林水産物を使ったメニュー(地産地消メニュー)に関するコンテストが実施され、学校給食・社員食堂部門で、兵庫県から稲美町学校給食運営委員会が近畿農政局長賞を受賞されましたので、ご紹介します。

また、当該コンテストは来年度も実施予定で すので、是非ご応募ください。

◎ コンテスト概要 ◎

- 1. 実施主体:農林水産省
- 2. コンテストの部門
 - (1) 学校給食·社員食堂部門
 - (2) 外食・弁当部門
- 3. コンテストの参加者

次の条件を全て満たす地産地消メニューを提供する者

- (1) 地産地消メニューの食材として、地場農林水産物が積極的に利用されていること。
- (2) 地産地消メニューの食材として、地場農林水産物を安定的 に調達するため、地域の生産者と連携しているなどの取り 組みがあること。
- (3) 地産地消メニューを提供するためのコストや提供する価格が妥当であり、地産地消メニューを継続的に提供できる見込みがあること。
- 4. 応募期間: 平成20年9月24日~10月17日

稲美町の取組

食は全ての人をつなぐ ~食は愛なり~

稲美町の学校給食は、子どもたちが楽しく満足して食べられるためには、給食そのものがおいしく、安心して食べられるものでなければならないと考え、食事の内容を多様化し、食事に対する関心を高めるよう工夫し、「食は愛なり」をモットーに、手作りで美味しい魅力ある給食を目指しています。

稲美町の学校給食の概要

対象	小学校 5 校 約2,050名
方式	単独校方式町内統一献立
	週5日の完全給食
山安	週3日自校炊飯による米飯給食
	平成4年度より地元米「万葉の香」
内容	を使用
	週2日パン給食

地元生産者と児童との交流

日頃、生産者と児童が直接会う機会が少ないため、年に一度、生産者を学校に招待し、給食を一緒に食べてもらい、子どもたちと交流を行い、より安全で美味しい野菜づくりを心がけてもらっています。





近畿農政局長賞受賞メニュー "おいしい稲美の日"メニュー



- ◆麦ごはん ◆牛乳 ◆ゆで干し大根のうま煮
- ◆かす汁 ◆天満いちご

◆麦ごはん

肥料や農薬にこだわった特別栽培米「万葉の香」(キヌヒカリ)に米の裏作で栽培している小粒大麦の押麦を約7% 混ぜたごはんです。

◆ゆで干し大根のうま煮

稲美町の郷土食です。生産者が少なくなる中、母里地区の82歳の魚住一枝さんが毎年給食のためにつくってくださいます。切り干し大根とは違い、一度干した大根を蒸し、さらに3日ほど寒風にさらして乾燥させるという大変手間のかかる工程で、自然な甘さと旨味があり、家庭では食べたことのない子どもたちも喜んで食べてくれます。

◆かす汁

町内産の大根、里芋、ねぎが入っています。町内の造り 酒屋の酒かすと町内産のみそで味つけし、寒い季節、身も 心も温まります。

◆天満いちご

今では生産農家も4軒になってしまいましたが、土づくりや肥料に工夫をこらしておいしいいちごをつくられています。子どもたちもとても楽しみにしています。

平成20年度 学校給食従事職員永年勤続者表彰名簿

学校給食業務に永年にわたり功労された方々に(財)兵庫県体育協会理事長より感謝状と記念品が贈られます。

市町名等	氏 名	市町名等	氏 名	市町名等	氏 名	市町名等	氏 名
神戸市	木 本 みどり	川西市	佐 渡 明 子	高砂市	藤田文枝	宍 粟 市	勝間智子
"	武 田 博 子	"	谷 水 和 子	稲 美 町	井 上 真 子	"	柳田敏子
"	谷 喜代美	"	和 田 和 江	"	平田早苗	"	竹 添 八千代
"	紅 露 ふみ子	"	櫻 井 久美子	播磨町	川 原 万希子	"	谷 口 満里子
西宮市	蘭 恵 子	三田市	藤 井 真理子	"	竹 内 久仁子	"	藤井千明
"	福本早江	"	黒 目 豊 美	"	長 井 ヒロ子	"	大 砂 宏 美
"	川 元 かをる	"	上 畑 公 子	西脇市	小 林 幸 子	"	則 岡 祐 子
"	和 田 幸 恵	明石市	濱谷静央	三木市	谷 田 麗 奈	"	恵美佳恵
"	松岡貴子	"	加藤千鶴	"	岩 田 邦 美	"	鴫 浜 江津子
"	阪 本 由 美	"	碓 永 とみ子	加西市	山 野 ひさみ	"	森本秀子
"	寺 本 郁 子	"	西 岡 みゆき	"	黒 田 さつき	香美町	田 淵 澄 子
"	大 川 千 晶	"	岡 村 直 子	"	黒 田 ひとみ	新温泉町	1 名
"	他1名	"	菅 露路	"	小 林 初 代	朝来市	村 上 洋 子
伊丹市	松本和子	"	岩本三鈴	"	坂 口 真寿美	養父市	村 上 悦 子
"	山 本 徳 子	"	藪 見 幸 乃	加東市	柳川瀬 ちとせ	篠山市	田中治代
宝塚市	鶴 山 一 郎	加古川市	小 林 裕 美	姫 路 市	山 本 洋 子	"	波々伯部公美子
"	小 川 正 伸	"	中 野 真由美	"	森 淳 子	"	藤島澄子
"	笹 倉 麻理佳	"	黒 田 めぐみ	"	置塩智子	"	中 尾 珠 美
川西市	貞 野 直 美	"	本 岡 伸 明	"	杉 垣 智代子	"	小 林 智恵美
"	小 畑 将 一	"	西尾信彦	市川町	福田裕美	丹波市	浅 葉 ひさみ
<i>"</i>	西 小代美	"	大 村 祐 樹	"	青 田 千 鶴	洲本市	地行芳信
"	松本知子	"	大 村 恵美子	たつの市	宮 田 百合子	淡路聴覚特別支援学校	永 西 英 俊
"	中 川 鈴 子	高砂市	前 田 真理子	"	他1名	須磨浦小学校	記 村 たか子
"	田村秀子	"	五十嵐 三枝子	赤穂市	和 田 みゆき		



食品検査だより



今回は、健康や美容において注目されているコラーゲンについてのお話です。

コラーゲンとは皮膚、血管、腱、骨、軟骨などの体のほとんどの組織に存在するタンパク質で、体の全タンパク質の30%を占めます。そして、その約40%が皮膚、約20%が骨や軟骨などに含まれ、コラーゲンの構成比率が高い順に、腱、皮膚、骨、歯となります。人のコラーゲンは30種類以上あり、発見された順番に I 型…のように分類されており、例えば、皮、骨、歯、腱は I 型、軟骨には I 型が主成分となります。

コラーゲンは各細胞の外側に存在して、細胞の足場となり支えることと、細胞同士の接着剤のような役割をしています。つまり、私たちが生きていくのに必要不可欠な成分だと言えます。地球上に最初に誕生した生命は単細胞生物でしたが、やがて単細胞生物がコラーゲンを作り出す能力を得て、コラーゲンによって細胞同士を接着し、多細胞生物が生まれました。

コラーゲンは3本のポリペプチド鎖(ポリペプチドとは、アミノ酸が50個以上結合したもの)がちょうど三つ編みのような状態になって構成され、このポリペプチド鎖はアミノ酸で構成されています。そして、コラーゲンは熱によって溶ける性質を持っており、熱によって三つ編みがほどけて1本1本になったのがゼラチンです。

ゼラチンは、食品としてゼリー、マシュマロ、グミなどのお菓子、焼き肉のタレ、ヨーグルト、ソーセージなど にも使われ、さらに、接着剤、フィルム、印画紙、医薬品、画材など様々な分野で利用されています。

そして、ゼラチンを加水分解したものがコラーゲンペプチド(ペプチドとは、アミノ酸が $2\sim50$ 個程度結合したもの)です。

コラーゲンは体内で常に合成と分解が繰り返されていますが、年を取ると、分解される量が合成される量を上回り、減少します。

コラーゲンの多い食品には、鶏皮、魚皮、骨付き肉、豚骨スープ、魚の煮こごり、豚足、牛すじ、フカヒレなどがあります。これらを普段の食事にうまく取り入れてバランスの良い食生活をめざしましょう。

参考) コラーゲンの安全性と機能性(国立健康・栄養研究所)

いんふぉめーしょん 地場産率を上げる!!

平成18年に出た国の食育推進基本計画によると、学校給食の食材に地場産物の占める割合を30%以上にするという目標が揚げられています。 宍粟市では平成18年度からすでにこの目標値を上回っていますが、栄養士の立場で工夫改善したことをご紹介します。

○ごはんを主食にした献立にする

宍粟市は週5回とも米飯給食にしている。主食をごはんにした和食献立には地元の野菜が取り入れやすい。

○料理を手作りにする

工場で大量生産されたものは大規模産地の食材あるいは安価な食材を利用し、地元の少量の食材は利用されていないことが多い。給食調理室で素材からの手作りをすると地元の食材を取り入れやすい。

○地元の生産物を知る

地元の農産物、水産物等について、何があるか、旬はいつか、どの時期にどれくらいの量が無理なく手に 入るかを知っておくと、献立に取り入れやすい。

○旬にこだわった献立にする

食材は天候に左右されやすいものなので、たくさん手に入りやすい旬の食材を積極的に献立に取り入れておく。逆に、夏が旬の食材は冬には使わない、冬が旬の食材は夏には使わないようにする。

○別に見積を取る

産地を兵庫県と指定したものを追加する。兵庫県産で手配できるものは単価が入ってくるので、予算を考慮して利用する。見積書にはその旨明記する。

目標達成のためには、献立を作成する栄養士、それを調理する調理員、食材を提供する生産者、それぞれの努力と業者の協力などが不可欠ですが、早期実現のためには、それぞれの立場の仕事をサポートする行政の力(とりわけ地域教育委員会や学校の理解と協力)、地場産物の流通の調整をするJAや行政の協力の有無が非常に重要であることも付け加えておきます。

〈宍粟市立神戸小学校 栄養教諭 田路永子〉

【宍粟市で月1回実施している、主材料兵庫県産100%の『ふるさと献立』より】



- ・ごはん
- 筑前煮
- ・ホタルイカの照り煮
- ・ごまあえ



- ・ごはん
- ・豚肉と厚揚げの 味噌炒め
- ・鮎の塩焼き
- ・即席漬け
- ・びわ



- ・かにずし
- ・けんちん汁
- ・いかなご(ふるせ)の てんぷら
- ・切り干し大根の煮物
- ・みかん



- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・太刀魚の塩焼き
- ・酢の物