

兵庫の学校給食だより

2016.12
No.115



公益財団法人兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

〒673-1421 兵庫県加東市山国2007

<http://www.hyogo-kyushoku.jp/>

検索



兵庫県立姫路しらさぎ 特別支援学校の食育取組

本校は、平成26年4月に開校し、知的の障害がある児童生徒が在籍する特別支援学校です。

昨年度「地域の特色を生かした食育推進事業」の指定を受け、食育を学校の教育活動全体を通して組織的、計画的、継続的に進めるため、指導体制を整備し、食に関する全体計画及び年間指導計画を検証し、子どもの健康保持増進を始めとする食育の推進を図ることを重点目標とし取り組んでいます。

家庭と連携した食育事業では、夏季休業期間を活用して「健康教室」を開催し、目的は「歯の大切さを知り、噛むことを意識して食べること。保護者と一緒に、正しいブラッシングができること。」としました。講師には歯科衛生士による「歯磨き指導」と栄養教諭による「カルシウムが多く摂取できる調理実習」を行いました。

食育に関連した授業の実践事例では、中学部では、食品表示や食べ物の働きなど、生活単元学習の時間を活用した事例が多くみられ、高等部では作業学習において、食品加工班による焼き菓子づくりなどを通じた食への知識の深化を図る活動、農園班による野菜の生産活動、兵庫県の郷土料理を調査する調べ学習などの事例など多くの実践がありました。

学校給食では、ランチルームの前に「食育掲示板」を設置し、給食時間の月目標、献立のねらい、献立名、学部別の栄養量、食材カードを貼り付け、視覚教材からも食育の推進を図りました。

今後は、食育推進の全体計画及び年間指導計画を見直し、発達段階に応じた実践が展開できるようにするとともに、食育についてさらに研修を行い、充実した指導が実践できるようにしていきたいと考えています。



歯科衛生士による「歯磨き指導」



栄養教諭による調理実習

献立名	献立のねらい	栄養量	食材カード
おもに からだをつくる食品	たんぱく質を多く含む食品	たんぱく質 23.0g	ベーコン、たまご、しょうが、きゅうり
おもに 体の調子を整える食品	ビタミン類を多く含む食品	ビタミンB1 26.9mg	たまご、たまご、たまご
おもに エネルギーになる食品	エネルギー源になる食品	エネルギー 993kcal	たまご、たまご、たまご

ランチルーム前に食育掲示板



中学部3年
授業公開
「バランスのとれたごはんをたべよう」



高等部
作業学習の農園芸班が栽培した野菜の販売の様子

もくじ

- 兵庫県立姫路しらさぎ特別支援学校の食育取組 P1
- わくわく楽しいクッキング P2 P3
- 平成28年度 新任栄養教諭紹介 P4 P5
- 稲美町立稲美中学校の取組 P6
- 食育関連事業レポート P7
- 平成28年度 学校給食用コッパン実技講習会/品質審査会 P8
- 平成28年度 センター設立40周年 記念講演会・報告 P8

関係者にご覧ください

高等部1年
食品加工
「焼き菓子づくり」



高等部1年
兵庫県の郷土料理の調べ学習



食で季節を感じる!!

— 干し柿 —

芦屋市立精道小学校 栄養教諭 奥 瑞恵

11月になっても温かい日が続きます。秋から冬への季節の変化がゆっくりしているようです。昨年は記録的な暖冬で干し柿にカビが生えたので、天候がとても気になります。時期を逃すと渋柿がなくなりますので、タイミングをはかりながら6年生と干し柿の段取りをはじめます。6年生は梅干しに続いて、2度目の伝統食作りチャレンジです。



11月中旬：干し柿作りスタート!!



準備物：渋柿・紐・アルコールorホワイトリカー

作り方

- ① 渋柿の枝の部分でTの字の形に残しておきます。折らないように注意。
- ② 渋柿の皮をむき、ひもの両端に1個ずつひっかけます。
- ③ 物干しざおなどに掛けて干します。アルコールなどをふきかけて消毒し、柿と柿が触れないように間隔をあけます。
- ④ 干してから一週間ほど経ち、表面がかわいてきたら、早くし渋をぬくために揉みの作業をします。(一週間に1回ぐらい)
- ⑤ 約1ヶ月で出来上がります。

ポイント

★雨は大敵なので、雨がかからない、風通しのよい場所に干します。
★カラスなどにも注意します。



6年生は、一人2個の渋柿をむきます。包丁を上手に使ってきれいにむいていく子どももいれば、初めてむく感じの子どももいます。出来上がりは様々ですが、手を切ることもなく無事柿をむき終わりました。

むいていた手をなめて「渋い」も体験し、「口の水分なくなる、変な感じ」と感想を述べていました。この渋さが干すことによって甘くおいしくなります。

昨年は異常に気温が高く、雨が続き湿度も高かったため、カビが生えたものもありました。カビをとり、アルコールで何度も消毒をし、扇風機で風を送るなどカビ防止に努めました、自然の力には勝てません。今年はカビが生えませんが、祈ります。

家庭に持ち帰り 試食しました!

▶児童:

ぼくは皮をむいたりするのが楽しかったし、よい体験ができてよかったです。

▶おうちの人から:

見た目もよく、中はトロツとジューシーな感じですのでごく上手にできていました。甘さもちょうどよく感心しました。

▶児童:

渋柿をむいてひと口かじった時はすごく渋くて「こんなやつが本当に甘くなるの?」と思ったけど、すごくあまくておいしかったです。

▶おうちの人から:

ほどよい甘さがとてもおいしかったです。渋い柿が食べられるようになるのが不思議ですね。生活の知恵ですね。

渋柿が甘くなる理由は…

渋柿が渋いのは、シブオールというタンニンが含まれているからです。シブオールは水溶性のため、食べると唾液に溶けて渋く感じます。干し柿は、渋柿を干すことでシブオールが水溶性から不溶性になり渋く感じなくなります。また干すことで水分が抜けて糖度が高くなり、干し柿の甘味は、甘柿の約4倍にもなるのです。干し柿の表面にふいた白い粉は、糖が表面にしみ出たもので、たくさんふいているものほど甘いという目安になります。

六年生の詠んだ俳句

渋い柿 お日様浴びて あまくなる

柿干して からす飛びかう 町の中

渋柿を 甘くなあれと おまじない

さやさやと 柿の香運ぶ 秋の風

優しくね 自分の心と 柿の味

干し柿の カーテンの影 列つくる

秋の末 朝日と共に 柿赤く

角あれば 光よあたれ 味丸く

皮むいて 秋風たちに ゆれる柿

渋柿に 想いをのせて 味灯す

一学期に漬けた梅干しも家庭に持ち帰りました。

とてもおいしそうに漬かりました。



子どもたちは、梅干しが長い期間冷蔵庫に入れなくて腐らず、食べられることに驚いていました。

一学期の様子



保存袋を利用して梅を漬けました



赤じそをもちで、梅酢と一緒にすると、とても鮮やかなピンク色に!



平成28年度 新任栄養教諭紹介

多可町立中町中学校 中尾 美聡



- ①健康で元気に生きるためには、子どものころに正しい食習慣を身に付けることが大切なため、それを子どもたちに教え伝えたいと思ったからです。
- ②多くの方にご指導をいただきながら、食に関する授業や美味しい給食作りについて勉強しています。
- ③子どもたちや先生たちから「今日の給食美味しかったよ」と声を掛けてくれたときは、とても嬉しくなります。
- ④母直伝のミートソーススパゲッティです。
- ⑤音楽鑑賞です。最近は大石譲さんの音楽を聴いて、癒しをもらっています。
- ⑥給食や授業を通して、食の大切さや楽しさを子どもたちに伝えられるような栄養教諭になりたいです。

香美町立小代小学校 余根田 沙英



- ①大学生の時、学校、病院、行政で臨地実習を行ない、大人になってから食習慣を変えることは難しく、子どもの頃の食教育の大切さを感じたから。
- ②町内産食材をなるべく多く使用した献立作成。
- ③子ども達が笑顔で給食を食べていること。
- ④ミネストローネ ⑤新メニューを考えること。
- ⑥子ども達が大人になった時も覚えていて、役に立つような、食に関する情報を伝えられるようになりたい。

姫路市立大塩小学校 横野 結那



- ①子どもの頃給食が大好きだったこと、大学で勉強をしているうちに子どもの頃の食育が大切だと感じたからです。
- ②子どもたちが「おいしい!」と言ってくれる給食づくりや、「食って楽しい!」と思えるような食育
- ③笑顔で今日も給食おいしかった!と、空っぽの食缶が返ってきたこと
- ④ハンバーグ ⑤食べ歩き・アクセサリー作り
- ⑥子どもたちの中に少しでも、食の楽しさ・大切さを残せる栄養教諭になりたいです。

姫路市立白浜小学校 柴田 知里



- ①これから成長していく子どもたちに関わる仕事をしたいと思ったからです。
- ②食は子どもたちの色々な面が見えるので、栄養教諭だからこそできる指導や関わりを探っている最中です。
- ③給食以外のときに子どもたちが「しばたせんせい!」と声を掛けてくれたとき
- ④いなりずし ⑤肩こり解消法を探すこと
- ⑥学校生活の様々な場面で子どもたちや先生方に寄り添える栄養教諭になりたいです。

小野市立中番小学校 松本 あずさ



- ①給食が大好きだったからと、母校の栄養教諭の方に憧れたからです。
- ②給食センター公式 Facebookの更新です。給食や食育に興味を持ってもらえるようなネタを探し集めています。
- ③所属校の児童が「世界で一番好きなごはんは給食!」と言ってくれたことです。
- ④筑前煮
- ⑤日帰りのプチ旅行に行くことです。
- ⑥「食」の楽しさ、面白さを伝えられる栄養教諭になりたいです!

神戸市立高津橋小学校 藤原 寛子



- ①資格を取るだけのつもりで教育実習に行きましたが、子ども達に「がんばって先生になつてね!」と言われ、本当に先生になろうと思いました。
- ②子ども達の名前を覚える事。何でも積極的に関わろうと頑張っています。
- ③私の名前を覚えてくれた事。藤原先生と呼ばれる度に嬉しいです。
- ④ハンバーグ、オムライス。
- ⑤おいしいものを食べ歩きする事。食べる事が大好きです。
- ⑥子ども達の身近な存在の栄養教諭になりたいです。

県立西はりま特別支援学校 前川 友紀



- ①給食と子どもの笑顔が大好きだったこと、「食」の大切さを子どもたちに伝えたいと思ったので。
- ②毎日子どもたちが喜んでくれる魅力ある献立になるよう頑張っています。
- ③「おいしくて全部食べたよ」と笑顔いっぱいと言われたこと。
- ④揚げ出し豆腐、きんぴら。
- ⑤毎朝1杯の青汁を飲むこと。
- ⑥食べることの大切さや楽しさに気付いてもらえるような献立作成や食育ができる栄養教諭になりたいです。

高砂市立曾根小学校 西本 友視子



- ①大好きな食べることを通じて、食の観点から子どもたちの豊かな心を育てたいと思ったからです。
- ②失敗することもあります、周りの先生方や調理員さんに支えられながら給食管理、食育を頑張っています。
- ③子どもたちの「今日の給食おいしかった!」という声と笑顔!!
- ④ちらし寿司
- ⑤散歩しながら新たな発見をすること。
- ⑥給食を通して子どもたちに「食」の大切さや楽しさを伝えていきたいです。

西脇市立楠丘小学校 木原 利英



- ①小中学生の時期の食習慣は将来に大きく影響するので、正しい知識を身につけてほしいと思ったからです。
- ②センターでの給食業務と学校での食育との両立。
- ③普段センターで仕事をしていますが、所属の小学校や受配校に食育指導で行った時、「給食いつもおいしい」「〇〇また出して」と声をかけてくれること。
- ④チキンや大豆のトマト煮 ⑤しょうが
- ⑥食を通じて人と人をつなげる栄養教諭になりたいです。

三田市立弥生小学校 三根 苑子



- ①料理をすること、食べてもらうことが好きで、子どもが好きだからです。
- ②何事も笑顔でのりきる!
- ③学校に行くと子どもたちが「今日はどこで食べる?」「一緒に食べよう!」と声をかけてくれること
- ④ハンバーグ! ⑤寝る前の腹筋
- ⑥給食を通して子どもたちに少しでも、食べることや自分の体のことについて考えるきっかけを与えられたらと思います。

三木市立三木小学校 皿田 智寿后



- ①給食が大好きで当時の栄養士の先生へ憧れを持ち、次は自分が食べる喜びを伝えたいと思ったから。
- ②早く先輩に近づけるよう、仕事を早く丁寧にする事。
- ③食育講演会を行った際、「先生のおかげで食の大切さが分かった」等の感想があり、人に影響を与えられたと実感できたこと。
- ④葉味たっぷり麻婆豆腐。 ⑤カフェ巡り。
- ⑥子どもが楽しく学べる授業ができ、魅力ある給食を作る栄養教諭です。

西宮市立名塩小学校 田井 美帆



- ①食べることは生きることの基本。子どもたちに食事の楽しさ、食の大切さなどの食の力を伝えたいと思ったからです。
- ②安全・安心・おいしい給食を毎日提供できるよう奮闘中です。
- ③給食だよりで紹介した給食のレシピを「家でも作ってみよう!」と言ってもらえたこと。
- ④かきあげ 季節によって入れる具材が変えられるので、色々な味・食感が楽しめます。
- ⑤調理員さんからおいしい食べ物やお店を教えてください。
- ⑥大人になってからでもいいので、ふとした時にそういえば栄養士の先生こんなこと言っていたなあ。と思い出してもらえるような言葉かけができるようになりたいです。

篠山市立西紀中学校 畑 杏奈



- ①様々な環境にいる子ども達にとっての食が、自分に自信を持ち、他者に感謝することのできる豊かな心を育む場であってほしいと感じたからです。
- ②センター勤務のため、学校では出来るだけ生徒と対話するようにしています。
- ③生徒が給食の話や、食べ物の質問をしてくれた時です。
- ④ブリ大根 ⑤パン作り
- ⑥親しみがあり、子どもの食に関する疑問に何でも答えられる栄養教諭になりたいです。

篠山市立篠山養護学校 柳生 聡美



- ①給食を通して、子どもたちにいろいろな食べ物をおいしく食べられるようになってほしいと思ったから。
- ②給食時間に子どもが読む原稿づくり。毎回、新しい発見があるように思っています。
- ③教室に行くと、子どもが「やぎゅう先生!」と駆け寄ってきてくれること。
- ④れんこんのきんぴら ⑤夕飯の写真を撮ること
- ⑥美味しい給食を届けることはもちろん、子どもの実態に応じた指導ができる栄養教諭。

猪名川町立中谷中学校 渡瀬 祐子



- ①昔から食べるのが大好きで、子どもたちにも食事の楽しさや大切さを伝えていきたいと思ったからです。
- ②苦手の食べ物も美味しく食べてもらえるような献立を考えること。
- ③新しい献立を美味しいと言ってもらえたこと。
- ④大学時代、特訓を重ねただし巻き卵です!
- ⑤温泉、岩盤浴など身体を温める温活にはまっています。
- ⑥食を通じて子どもを笑顔にできる、そんな栄養教諭になりたいです。

尼崎市立立花西小学校 長岡 千夏



- ①子供のころ給食が好きだったこともあり、給食を作る側になって子供たちを笑顔にしたいと思ったからです。
- ②給食時間の放送では、時々クイズを入れながら様々な話をするよう心がけています。
- ③1年生の児童が「初めて食べたカレーライスの味が忘れられないの!」と嬉しそうに話してくれたことです。
- ④チーズケーキ ⑤映画を見ること
- ⑥給食や食育を通じて、子供たちに食べることを好きになってもらったり、食べることの大切さを伝えられるようになりたいです。

平成26・27年度 スーパー食育スクール事業指定校

稲美町立稲美中学校



稲美町では、平成26年度から中学校給食が始まりました。また、この好機に、本校は文部科学省より「スーパー食育スクール事業」の指定を受けました。その事業の一環として、学校給食を活用し、食生活を見直すことを核として生活習慣の改善を図り、生徒が健康的な生活が送れるよう様々な取組を行いました。

予め設定した3つの課題（『自己管理能力の育成・定着』『生活習慣の改善』『家庭との連携』）の解決に向けて、学校教育活動全体を通して、組織的・計画的・継続的に食育に取組み、「食育実践プログラム」を作成しました。以下のようなプログラムがこれらの課題の解決に効果的でした。

1 『栄養教諭による食育指導』

朝のHR、給食の時間、放課後の部活動の時間などの機会を捉えて、食に関する情報提供を行いました。食の専門家からのアドバイスは生徒や教職員の食生活を見直すいい機会になりました。



例)「朝食の役割」

- 「体力を向上させる食事内容」
- 「今日の給食の食材について」

2 『食育知っときタイム』

毎日の給食の時間に、献立の紹介と食に関する豆知識を放送しました。

3 『食生活チェックリスト』

毎月、自分自身の食生活をふりかえる機会を設けました。また、朝食の内容についてもチェックし食事バランスを意識した食事が摂れているか確認しました。

4 『自分で作る「お弁当の日」』

生徒が食事バランスや彩りなどを考えた自作のお弁当を持参しました。この日に向けて、家族と相談して計画を立てました。生徒は、家族や調理員への感謝の気持ちを持つことができました。



5 『個別指導』

肥満傾向生徒に対して、栄養教諭、養護教諭と学級担任が家庭との連携を図り、栄養バランスや生活習慣の改善を目指し、個別に指導を行いました。

6 『食に関する掲示物・展示物』

中学2年生男女（運動部・文化部）の1日の摂取エネルギーが分かるフードモデルを廊下に展示しました。また、給食メニューの食材に関するデータや写真を配膳室前や階段の踊り場に掲示しました。

さらに、学校給食を生きた教材として活用した食育の実践として『ちょこっと食育』を実施しました。教科学習の中に「ちょこっと」だけ食育の内容を盛り込み、生徒の関心・意欲を高めました。

『ちょこっと食育』を実施した学年・教科

- 1 年……………理科
- 2 年……………国語、社会、数学、理科、英語、美術、保健体育、家庭
- 個別学級……自立活動

『ちょこっと食育』では、栄養教諭とチーム・ティーチングを実施した教科もありました。「授業に活気があった」、「教科と食の意外なつながりが分かった」という授業者からの感想もありました。



これらの取組の詳細、他の取組については、「稲美町食育実践プログラム」に掲載しています（県下全中学校、市町組合教育委員会に配布済）。また稲美町のホームページでも紹介していますので、ご覧ください。

アドレスはこちら↓

http://www.town.hyogo-inami.lg.jp/contents_detail.php?co=kak&frmId=2488

食育関連事業レポート



学校給食関係者 衛生管理・調理講習会

学校給食における安全性の確保についての見識を深めるとともに、調理講習会を開催し、学校給食の食事内容をより魅力ある豊かなものにするため、調理に関する手腕・技量の向上を図る事を目的としています。

調理実習 『県産品を使用した身近な地産地消』
講師 学校法人 みかしほ学園・日本調理製菓専門学校
施設長 水野 博 氏

平成28年7月21日(木)・7月22日(金)
(2日間で58名参加)



～献立～ ・ごはん・鶏と豆腐のつくね 照り焼き ・きゅうりのあっさり漬け
・れんこん入り飛竜頭(ひろす) ・りんごのきんとん

講演 『施設の衛生管理(食中毒予防対策について)』
講師 兵庫県学校給食
食育支援センター
検査・衛生管理担当
主任指導員 森永 祥彦

肢体不自由教育関係者 調理・摂取支援講習会

障害を持つ児童・生徒の給食について、嚥下障害等の摂食障害知識の習得、摂食指導等の研究・情報交換を行いました。



平成28年7月26日(火)実施
(38名参加)

講演 『食べる機能にかかわる
～食べることもコミュニケーションのひとつ～』
講師 株式会社 やわらキッズ川西
所 長 池田 美奈子 氏



調理実習 『宝塚市立養護学校の給食』

魚講座指導者養成 講習会

兵庫県の水産業への理解を深め、魚の3枚おろしの技術を習得するとともに、兵庫の水産に関する指導の実践力を身につけ、指導者として食育の推進を図る事を目的としています。



平成28年8月2日(火)・8月3日(水)
(28名参加)

講義 『兵庫の水産業』について
講師 兵庫県農政環境部農林水産局
水産課資源増殖室漁場整備班
班長兼専門技術員 中西 寛文 氏

実演・実習 兵庫県漁業協同組合 魚食推進室
吉岡 弘子 氏、吉岡 千幸 氏
森 貴子 氏、川端寿美香 氏



米作り農業体験

～田植え・稲刈りから収穫・かまど炊飯まで～

一般公募した親子を対象として、米の生産・収穫に対する理解を深め、自然の恵みや作り手への感謝の気持ちを醸成し、日本型食生活の大切さを理解する。

稲刈り体験 平成28年9月17日(土) (11組22名)
篠山市アグリヘルシーファーム

かまど炊飯 平成28年10月15日(土) (12組24名)
兵庫県学校給食・食育支援センター





学校給食用コッペパン 実技講習会

- 平成28年8月19日(金)
- (株)増田製粉所にて開催

兵庫県産小麦に関する知識や理解を深め、学校給食での活用を図ることを目的として、県産小麦粉を使用した製パン技術や学校給食用コッペパンの品質審査方法を習得するために、実技講習会を実施しました。(11名参加)



受講者アンケートより

- 実際にパンを作ること、かなりの手間と時間をかけて作られていることが分かった。また、パンにも地域性があるということを知り、児童生徒に調べ学習をさせるなどの活用ができそうと思った。
- 学校給食のパンを食べる時に焼き色や気泡などを見て楽しむそうです。
- 県産小麦粉・パンの作り方・パンの見分け方など知らないことをたくさん教えていただき勉強になりました。…etc



学校給食用コッペパン 品質審査会

- 平成28年10月14日(金)
- 兵庫県学校給食・食育支援センターにて開催

学校給食用コッペパンについて、その品質向上を図るため品質審査会を実施しました。

県下41の製パン委託工場より審査用コッペパンを一同に集め、兵庫県教育委員会、学校給食推進委員会、兵庫県学校給食パン・米飯協同組合、製粉会社、コッペパン実技講習会の受講者等の各代表者により審査を行いました。

審査の結果、優秀であった工場は下記のとおりです。



平成28年度 コッペパン 品質審査結果

- 1位 株式会社 ヒシヤ食品(神戸市)
- 2位 宇野製菓所(西脇市)
- 3位 有限会社 ラッキーベーカリー(姫路市)
- 4位 合資会社 大美屋製パン所(神戸市)
- 5位 明楽堂ベーカリー(西脇市)

今後も安全で、良質な学校給食用コッペパンの供給ができるよう努めていきます。

平成28年度 センター設立40周年記念 学校給食用物資研究会(展示会)

記念講演会

(株)パティシエ エス コヤマ オーナーシェフ 小山 進氏

演題

美味しさを感じる能力 ～気付くことの重要性について～

母親から受け継いだ自分独自の舌の感覚を大切に、小さな頃の体験などが今の自分の原点である、子どもが吸収してきた情報を一生懸命聞いてあげる事が大事であるなど、たくさんの素晴らしい言葉をいただきました。また、地産地消では、チョコレートとの相性が良く、日本の素晴らしさを実感していただけるような素材を探し求め、たどり着いたのが西脇市の金ごまだったことなど、生産されるようになった歴史や背景も直接足を運んで聞き、関わった方々への感謝も忘れないようにしているといったお話でした。会場からの質問にも答えながらの90分はあっという間に過ぎていき、最後まで聴衆を飽きさせない心に残る講演となりました。講演前に展示コーナーの各ブースを見て回り試食をしながら学校給食に大変興味を持たれ、今後、機会があれば関わりたいと言われていました。

平成28年 7月28日(木) 兵庫県民会館
8月5日(金) 姫路市文化センター

