

平成22年度 学校給食における食に関する指導

《目標》

近年、朝食欠食などの食生活の乱れ、肥満傾向の増大、やせ願望の強い児童・生徒の増加など、子どもの食生活の乱れが危惧されている。子どもたちが、食事について正しい知識を身につけることができるよう、平成17年7月に食育基本法が施行され、平成18年4月から食育推進基本計画がスタートするなど、食育の推進が重要な課題となっている。また、平成21年4月より学校給食法が改正され、学校給食の目的が「食育の推進」を重視したものとなり、新たに学校給食実施基準、学校給食衛生管理基準が定められた。

そこで、学校の教育活動全体で食に関する指導の充実を図りながら、学校給食を通して食べ物を大切にする心と豊かな人間性を育て、生涯にわたって健康で生き生きした生活を送ることを目指し、子どもたちに食を通して生きる力を身につけさせたいと考え、下記の6つの目標を設定した。これらの目標の達成に向け、家庭や地域との連携を図るとともに、学校給食を「生きた教材」として活用し、食に関する指導を行っている。

献立の充実

栄養バランス・食文化の継承など



ごはん ひきすり
切干大根と小松菜の和え物
いちご 牛乳

工夫ある給食

セレクト給食・バイキング給食



給食指導

偏食指導・食事のマナー・当番活動
衛生指導



食に関する指導

家庭科・保健体育などの教科・総合の時間
学級活動・特別活動・委員会活動・クラブ活動
給食時の栄養指導

家庭・地域との連携

給食たより・ふれあい給食・給食試食会



地場産物の活用

食育の日（毎月19日）に地元で作られた農産物を取り入れた献立の実施
今年度は特に「清須越四百年」事業にちなんだ献立を作成し、地元で作られた野菜を使用して給食を実施している



尾張西枇杷島まつりにちなんだ献立
（愛知を食べる学校給食の日に実施）
清須まつり寿司
愛知の湯葉巻き
清須じゃが玉の肉みそ和え
信長の小松菜あじさい椀
きよ丸・うるんせんべい 牛乳



清須市誕生五周年お祝い献立
うなころ丼 かりもりの浅漬け
七夕汁
お祝い紅白ういろう 牛乳

目標
食事の重要性
心身の健康
食品を選択する能力
感謝の心
社会性
食文化

平成22年度 年間指導計画

月	学校給食 月目標(主題)	ね ら い	給食たより
4	学校給食を知ろう	・ 学校給食の内容や意義を知り、残さないように食べる意欲を持つ。	学校給食の紹介
5	食べ物のはたらきについて知ろう	・ 食べ物の種類や仲間を知り、そのはたらきについて理解する。	食物繊維をとろう
6	食べ物と丈夫な歯について知ろう	・ かむことの効用を知り、よくかんで食べる習慣を身につける。	歯や骨を丈夫にしよう
7	おやつについて考えよう	・ おやつの意味と役割を知り、自分にあった良いとり方を考える。	上手に水分補給をしよう
9	朝食をしっかりとろう	・ 朝食の大切さを理解し、しっかりとろうとする意欲を持つ。	運動と栄養
10	好き嫌いなく何でも食べよう	・ おもに嫌われやすい野菜についての知識を持ち、好き嫌いせず食べるようにする。	魚を食べよう
11	食べ物について知ろう	・ 食べ物について知り、身近なものとして考える。	食べ物について調べてみよう
12	食べ物と健康について知ろう	・ 体に優しい食べ方を身につけ、病気になるように考えて食べる。	インフルエンザに負けない体を作ろう
1	感謝して食べよう	・ 食べ物大切さを知り、感謝の気持ちを持って食べる。	日本の食文化を見直し感謝して食べよう
2	食生活について見直そう	・ 健康に食べることの大切さを知り、望ましい食習慣を身につける。	大豆を見直そう
3	1年間の反省をしよう	・ 毎日の食事の大切さを理解し、積極的に食べることができたかを振り返る。	1年を振り返り健康について考えよう

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

「愛知を食べる学校給食の日」

あいちをまるごといただきます

清須市教育委員会学校給食センター

「愛知を食べる学校給食の日」は、清須市や愛知県で採れる農作物を食べて地域のことをもっと知ろうという日です。いつもお世話になっている地域みなさんに協力していただき、清須市で採れる「じゃがいも・たまねぎ・小松菜」を給食にとり入れます。また、清須市は今年、清須越四百年にあたり記念すべき年です。今回は清須越四百年にちなみ、清須市のことや食文化を知ってもらうために考えた献立です。(今年度は6月18日(金)に実施します。)

牛乳

愛知県内の牧場でとれた牛乳です。



愛知のゆば巻き

愛知県産の大豆(ふくゆたか)を使った豆腐・おから・ゆばが入った愛知のゆば巻きです。



清須まつり寿司

清須(キタアカリ)じゃが玉の肉みそ和え

信長の小松菜あじさい柳

きよ丸・うるるんせんべい

清洲城主だった織田信長公にちなんで名づけられた清須市産の信長の小松菜を使ったおすましで、6月のあじさいにみたてた汁物です。

家紋

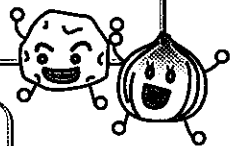


献立

尾張西枇杷島まつり、清須五条川まつりにちなんだちらし寿司です。昔清須市内を流れる3つの川で、さかんにとれていたしじみと、尾張地方の伝統の味「角ふ」を飾りにし、にぎやかな祭りを表現しました。



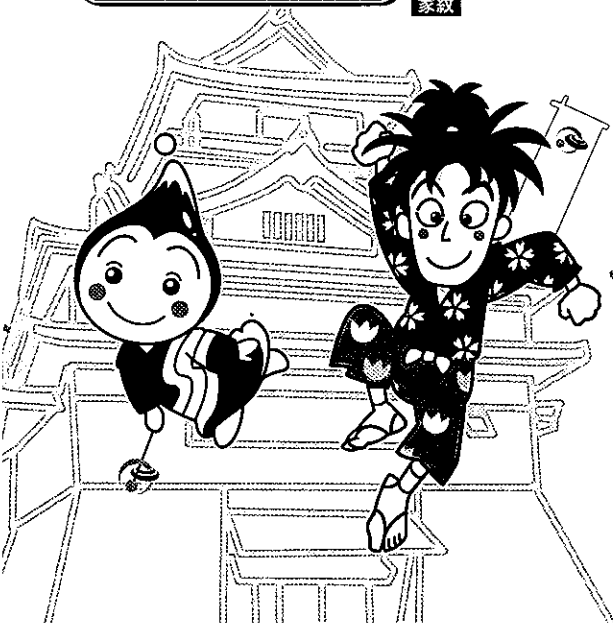
ホクホクしたおいしい「キタアカリ」という名前のじゃがいもを農家の人をお願いして作ってもらいました。掘りたてじゃがいもと新鮮な玉ねぎを肉みそであえた和え物です。おいしいですよ。



清須越四百年のイメージキャラクター「きよ丸」と「うるるん」の焼印のはいった手焼きせんべいです。

2010年は清須越四百年!

江戸時代の初め、1610(慶長15)年、清須にあった城下町が名古屋へ丸ごと引越した出来事を「清須越(きよすごし)」といいます。この清須越から四百年という歴史的な節目の年の2010年、給食でも清須越にちなんだ献立をいろいろとり入れていきます。





給食だより

2010年7月

暑い夏です。上手に水分補給をしましょう。

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。水分補給はどうしたらいいか考えてみましょう。

飲みすぎに注意!

ペットボトル入り清涼飲料

飲みすぎると...

☆清涼飲料水には糖分がたくさん含まれています。商品によっては、ペットボトル(500ml)1本にスプーン10杯分の砂糖が入っています。ペットボトル入りの清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。飲む時は、コップ1杯にしましょう。

<p>口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>肥満の原因になる</p>	<p>水に溶けた糖分は吸収されやすいために血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>食欲がなくなり夏バテの原因になる</p>	<p>血糖値が上昇すると、下げようとインスリン(ホルモン)がたくさん出て低血糖になりやすい</p> <p>↓</p> <p>疲れやすくなる</p>
--	--	---

こんなことに気をつけよう

<p>★食事から★</p> <p>水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかけた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。</p>	<p>★スポーツ時は★</p> <p>運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけ、日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。</p>	<p>★間食の時・のどがかわいた時は★</p> <p>砂糖の入っていない麦茶、水にレモンをしばったレモン水、牛乳などがおすすめです。</p>
--	--	--

7月7日は、清須市でとれたかりもりを使った給食がてらよ。お楽しみに!!

かりもりは、愛知の伝統野菜にも選ばれているほど昔から清須市で生産されてきました。かす漬けもおいしいですが、うす切りにして漬漬けや和え物などにもおいしくいただけます。

7日の給食に間に合うようにかりもりの手入れをしていますよ。

はじめよう 清須のおいしい学校給食物語

清須のかりもり漬漬

☆材料(1人分) ☆作り方

かりもり	30g	① かりもりは半分にし、たねをとり、5mm位に切る。
塩昆布	1g	② かりもりに塩をして、水気をしぼる。
しょうゆ	少々	③ かりもり、塩昆布、しょうゆ、塩を混ぜ少し重みをつける。
塩	少々	④ 最後にごまを混ぜて、できあがり。
白ごま	適量	

7がつのこんだて

清須市清洲学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
1	木	ごはん 牛乳	ビビンバ・中華スープ フルーツみつ豆	牛乳・豆腐・ベーコン わかめ・豚肉・鶏卵	にんじん・たけのこ・ねぎ はくさい・ほうれん草 きんぴら・しいたけ 煎餅・パン・みかん	米・さとう・ごま油 大豆白絞油・ごま
2	金	ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め ゆかりあえ・すまし汁	牛乳・かまぼこ・わかめ みそ・生あけ・豚肉	ねぎ・えのきたけ・しいたけ さやいんげん・にんじん たけのこ・キャベツ・しそ	米・かたくり粉 玉ふ・さとう 大豆白絞油
5	月	パエリア 牛乳	フレンチサラダ コーンポタージュ・ぶどう	牛乳・あさり・いか むきえび・鶏肉・ベーコン 脱脂粉乳・チーズ・まぐろ	ピーマン・グリーンピース・たまねぎ にんにく・パセリ・マッシュルーム にんじん・とうもろこし・キャベツ きゅうり・ぶどう	アヲカーイ・オリ油 じゃがいも・バター とろろ・サラゲ・マナーズ
6	火	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ・合わせみそ汁 十六ささげのごま和え	牛乳・みそ・豆腐 ちくわ・鶏肉	ごぼう・だいこん・ねぎ えのきたけ・十六ささげ もやし・しょうが	米・さとう・ごま かたくり粉・大豆白絞油
7	水	ごはん 牛乳	うなこ餅・清須のかりもり漬漬 七ツ汁・紅白ういろ	牛乳・かまぼこ・脱脂粉乳 うずら卵・鶏卵・うなぎ	オクラ・にんじん しいたけ・かりもり 昆布・しそ	米・とうもろこし・ういろ 大豆白絞油・ごま
8	木	冷やしうどん 牛乳	サラダうどん・プチトマト 鶏肉と里芋のうま煮	牛乳・まぐろ・かまぼこ わかめ・鶏肉	キャベツ・きゅうり トマト・とうもろこし さやいんげん・しょうが	白玉うどん かかふ・さといも かたくり粉・さとう
9	金	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプル にんじんシリシリ・もずく汁	牛乳・かまぼこ・もずく 豆腐・かつお節・まぐろ 豚肉・鶏卵	ねぎ・しいたけ にんじん・キャベツ ゴーヤ・たまねぎ	米・さとう 大豆白絞油
12	月	麦ごはん 牛乳	夏野菜のカレー・ピーズサラダ 福神漬	牛乳・豚肉 チーズ・ハム	かぼちゃ・トマト・にんじん たまねぎ・なす・枝豆 えんどうまめ・きゅうり とうもろこし・福神漬	麦・米・マカロニ ごま・ドレッシング
13	火	ごはん 牛乳	鶏肉のくわ焼き・土佐あえ 冬瓜のみそ汁	牛乳・みそ・豆腐・油揚げ かつお節・ちくわ・鶏肉	とうがね・ねぎ にんじん・ほうれん草 キャベツ・もやし	米・じゃが芋 さとう・大豆白絞油
14	水	小型ロールパン 牛乳	トマトのクリーミーパスタ コーンサラダ *冷凍みかん	牛乳・ベーコン・チーズ まぐろ・生クリーム	トマト・にんじん・たけのこ たまねぎ・にんにく・パセリ マッシュルーム・キャベツ きゅうり・とうもろこし・みかん	パン・スパゲティ オリブ油 さとう・サラダ油
15	木	ごはん 牛乳	マーボーなす・春雨サラダ *セレクトデザート	牛乳・みそ・豆腐・豚肉 まぐろ・鶏卵	にんじん・しょうが たけのこ・たまねぎ・なす にんにく・ねぎ・キャベツ	米・かたくり粉・さとう 大豆白絞油・ごま油 春雨・マヨネーズ
16	金	五目ごはん 牛乳	イカのかりん揚げ・五目汁 わらびもち	牛乳・油揚げ・ちくわ 鶏肉・豆腐・いか・きんこ	にんじん・しょうが しいたけ・きぬさや えのきたけ・しょうが	米・大豆白絞油 さとう・さといも かたくり粉・わらびもち

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」今月は7日と13日に清須市で採れた野菜を使っています。部分※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。 *業者が容器回収します。

清須市誕生五周年

平成22年7月7日

今年で50周年を迎えます。そして、この日は七夕です。七夕は農業とのかかわりから生まれた行事です。七夕のころは、ちょうど一年の真ん中で、麦やうりなどがとれるころにあたります。昔の人たちは、麦から作ったそうめんや、ひやぶぎ、うり、なすなどを祖先におそなえて感謝のおまつりをしました。給食では、お祝いの紅白ういろ、地場産のかりもりを使った献立ができます。

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」この日は家族で楽しく食事をし、より健康に過ごしていくために食べ物や健康、マナーなどについて考える日です。

平成22年度食育まつり 「はじめよう 清須のおいしい学校給食物語」

○実施日 平成22年 11月7日(日)

○目的 食を通して心身の健康づくりをすすめるために今回は、朝ごはんと地産地消について取り上げました。朝ごはんについての児童生徒・市民へのアンケート結果では、朝ごはんの食事内容は、主食、主菜に比べて副菜(野菜を使ったおかず)を食べている人の割合が少なくなっている状況でした。そこで、学校給食で取り組んでいる地産地消について市民に知らせることにより、地元でとれた野菜や地産地消の良さについて啓発しました。また、積極的に朝ごはんでも地元の野菜を利用してもらえるよう給食の好評献立のレシピを配布するなどして情報を発信しました。

おいしい清須市の野菜をいつもありがとう! おしくいただいています。

清須市産の野菜使用について学校給食での取組を紹介しました。

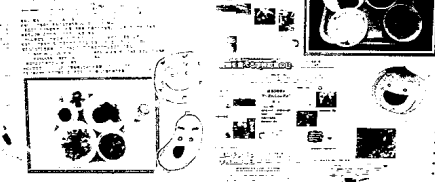
- 平成18年1月から現在まで清須市でとれた野菜の使用について経緯を年表にまとめました。「愛知を食べる学校給食の日」や「学校給食週間」のリーフレットを掲示して学校給食での地産地消の取組や地産地消の良さについて知らせました。また、給食の写真を載せ給食内容を紹介しました。
- 生産者の写真とコメントを掲載して紹介しました。
- 食育の日(毎月19日)に地元の野菜を使って作った給食の写真や、給食を食べた子どもたちの感想を紹介しました。
- 昨年度実施した「清須市でとれた野菜を使った料理」の募集で、応募のあった作品を掲示したり、応募作品を参考にして給食で出したおかずを紹介したり、レシピを配布したりしました。

○清須市でとれた野菜を実物展示し、実際に触れてもらえるようにしました。

はじめよう 清須のおいしい学校給食物語

~学校給食の地産地消(清須市産野菜の使用)について紹介します~

これまでのあゆみ



応募作品を参考にして給食のおかずを作りました。

- 9月「清須のミネラルとろろスープ」
西枇杷島中学校2年生保護者
- 10月「野菜のかき揚げ丼」
清洲小学校6年生保護者
- 11月「ミニトマトとおかずのさっぱりサラダ」
清洲小学校6年生
- 12月「豚肉とだいこんさよの煮物」
星の宮小学校4年生の保護者 児童
- 1月「小松菜の白あえ」
西枇杷島小学校1年生保護者
- 2月「たっぷり野菜のほうれん草」
春日中学校2年生
- 3月「小松菜とツナのサンド」

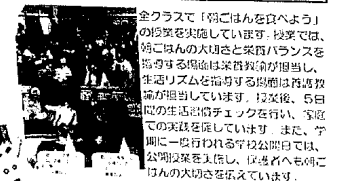
応募作品を参考にして給食で作ったおかずの紹介



早寝早起きをしておいしく朝ごはんを食べよう

- 朝ごはんの状況について児童・生徒・市民へのアンケート結果より主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べている人の割合が少ないなど、問題点を提起しました。また、朝ごはんを食べた時の効用を知らせ、朝ごはんを食べるよう啓発しました。(名古屋学芸大学大学院担当)
- 清須市では生まれる前からの食育に取り組んでいます。そこで、パパママ教室、コッコ教室、1歳6か月児・3歳児検診、保育園、小学校、中学校までの朝ごはんの取り組みを紹介し、「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて啓発しました。

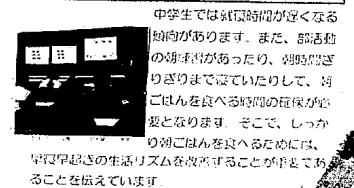
小学校での朝ごはん指導(清洲小学校)



保護者の感想

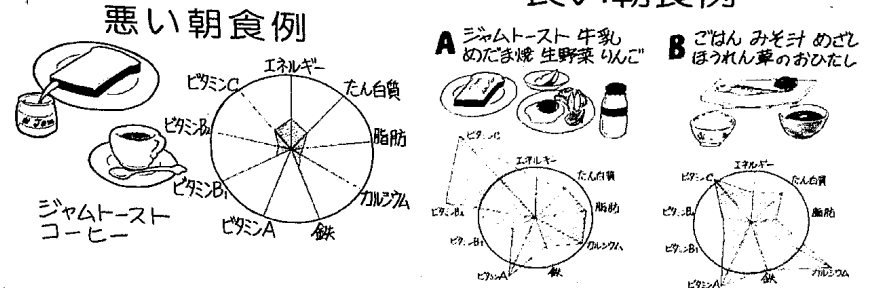
金クラスで「朝ごはんを食べよう」の形を実践しています。授業では、朝ごはんの大切さと栄養バランスを指導する場面は栄養指導が担当し、生活リズムを指導する場面は保健指導が担当しています。授業後、5日間の生活習慣チェックを行い、家庭での実践を促しています。また、学期に一般行われる学校公開日では、公開授業を企画し、保護者へも朝ごはんの大切さを伝えています。

中学校での朝ごはん指導(西枇杷島中学校)



中学生では就寝時間が遅くなる傾向があります。また、部活動の練習量が多かったり、朝晩の暑さや寒さで寝ていたりして、朝ごはんを食べる時間の確保が必要となります。そこで、しっかりと朝ごはんを食べるためには、早寝早起きの生活リズムを改善することが必要であることを伝えていきます。

良い朝食例

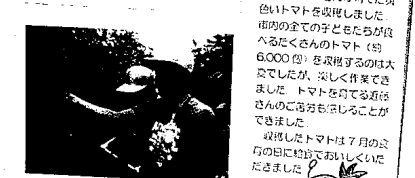


農家の皆さん、ご協力ありがとうございました。

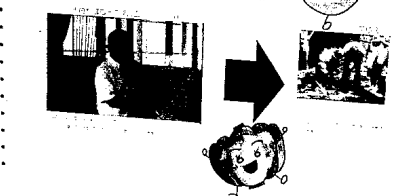
昨年度実施した収穫体験や栽培体験について紹介しました。

- 《収穫体験》
○7月プチトマト(古城小学校)
子どもたちが約6000個のトマトを収穫しました。収穫したトマトは市内全ての学校の給食で出しました。
- 10月さつま芋(小中学校4校)
たくさんのさつま芋を収穫しました。
- 《栽培体験》
○土田かぼちゃ(清洲東小学校)
○宮重大根(春日小学校)
栽培方法を農家の皆さんに指導していただき、大きく育った野菜をたくさん収穫することができました。収穫した野菜は、給食で使用しました。また、感謝の会を開催し、お世話になった方を招いて感謝の気持ちを伝えました。

収穫体験 (7月 プチトマト 古城小学校)



栽培体験 (土田かぼちゃ 清洲東小学校)



全国学校給食週間

(平成21年度)

清須市学校給食センター



近藤 齊さん



早川 勝義さん



渡辺 康博さん



後藤 幸三さん



近藤 全一さん



石田 紀興さん



花木 満さん



小出 明さん
千代子さん



加藤 勲さん



森 弘次さん



古澤 文男さん



後藤 鐵造さん



加藤 修さん



佐藤 勇さん



太田 鉄二さん



太田 清さん

みなさんは学校給食週間は何か知っていますか？

学校給食週間は、学校給食の長い歴史をふりかえり、給食に携わる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちをもって給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。現在の学校給食は、郷土料理や地場産物を多く活用した栄養バランスのよい内容になっているだけでなく、生きた教材として子どもたちに「人間関係の形成」や「マナーの体得」などのあらゆる学びに役立つ「食育」の中心になっています。この機会に学校給食のすばらしさを見直してみましょう。学校給食週間は1月24日からですが清須市では、24日が日曜日なので25日(月)から29日(金)まで学校給食週間の行事を行います。

地産地消とは……

地産地消とは、地域生産・地域消費の略語で、「その地域で生産されたものを、その地域で消費する」という意味です。地元でとれた食べ物は、輸送に時間がかからず、生産状況が確かめやすいので、「新鮮」「おいしい」「安全」です。

学校給食に清須市でとれた野菜を使うとどんなよいことがあるの？

旬と食文化への理解
地産地消をすすめると、その時期にとれるおいしい旬のものが食べられるよ。
また、その地域の伝統的な郷土料理を知ることができるよ。

環境保全・エコライフ
遠くから食料を運ぶには、多くのエネルギーが必要だよ。
このエネルギーを多く使うと、二酸化炭素が多く発生し地球の環境に悪い影響を及ぼすよ。地産地消は、近くの食べ物を運ぶのでエネルギーが少なく済み、地球の環境にとっても良いんだよ。

生産者との結びつき
誰が作っているかわかる顔の見える関係が作れるよ。
地元の食材に興味をもつことは、生産者を知る第一歩だよ。
学校給食のために野菜を作ってくださっているのは、みんなのおじいさん・おばあさんくらいの年代のかただよ。
みんながおいしく食べてもらえるように一生懸命心をこめて作ってくれているので、食べる時は感謝して食べようね。

地域の活性化
地産地消をすすめると、消費の拡大、生産の拡大、そして地域産業の発展へとつながるよ。

食の安全・安心
地産地消を通して生産者と消費者の顔が見える関係を作ると、お互いに信頼関係ができて安全で安心できるよ。
とれたての野菜なので新鮮でおいしいよ。

学校給食週間にたくさんの清須市の野菜を使って郷土料理を作るよ。
1月25日～1月29日の献立

- ・くじらのたつた揚げ、せんきゃべつ、すいどん
- ・かきまわし、いわしの八丁味噌煮、三里四方の具だくさん汁、みかん
- ・みきずり、信長の小松菜と切干大根の和えもの、いちご
- ・みそ煮込みうどん、愛知のハンバーグ清須野菜あんかけ、ういろ、もりぐち漬
- ・ほうれん草チャーハン、にんじんサラダ、中華スープ、愛知のデザート



給食で使った野菜を生産して下さった方々を写真で紹介いたします。
新鮮でおいしい野菜をありがとうございます。

みやげだいごんさん
三里四方の具だくさん汁に入らんじや。

だいごんきよすさん