

# 福島県学校給食研究会 栄養士部会

第94号

平成31年2月1日  
福島県学校給食研究会  
栄養士部会  
発行責任者 赤津由紀子  
担当 いわき方部

# 会 報

## 「地域に根ざした食育」を目指して

いわき市学校給食研究会会長 いわき市立三和小学校長 渡 辺 貴 生

本校は、いわき市三和地区の5つの小学校が4年前に統合してできた児童数86名の学校で



す。素直でまじめに努力することができる子どもが多く、地域の方にも温かく見守られながらのびのびと学校生活を送っています。

給食は、学校近くの三和学校給食共同調理場からの受配で、地域の方や関係機関の協力により、地元の新鮮な食材がふんだんに使われた給食や郷土食を取り入れた給食などを食べてきています。学校全体では「三和ふるさと教育」を推進しており、「食」に関しても地域に根ざした食育を目指して取り組んでいます。

今年度は、地域に根ざした食育の一つとして、「いわき伝統野菜教室」に取り組んでいます。これは、いわき市農業振興課や三和地区の

農家の方にご協力いただき、4・5年生が三和町の伝統野菜である小豆「むすめきたか」の栽培、収穫、調理に取り組み、栽培活動や調理体験を通して三和の伝統野菜の食文化の理解や郷土愛を深める活動です。子どもたちも汗をかきながら真剣に活動に取り組み、小豆の実ができたときは喜んで収穫していました。

この他にも、野菜などの生産者を学校に招いて児童と一緒に給食を食べながら交流をする「生産者交流会」や、3年生が栄養士部の先生に教わりながら三和町の郷土料理作りに挑戦する「郷土食づくり」などにも取り組んでいます。

こういった地域の方や関係機関と連携しながら栽培活動や交流会などの食育指導を進めることで、地域と結びついた「食」への関心や感謝の気持ちが高まり、知識や食習慣も少しずつ身に付いてきました。今後も学校教育全体で地域に根ざした食育に取り組むことによって、子どもたちの「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育んでいきたいと思えます。

## 『自分で船を漕げ』

福島県学校給食研究会栄養士部会 副部会長 櫻 井 長 子

朝、朝刊の投書欄に『自分で船を漕げ』という文字がパッと目に入ってきました。しかし、時間が無く、帰宅後に読むことにしました。

内容は、投稿者が就職して何も分からず悩んでいた時に先輩から言われた言葉が『自分で船を漕げ』だったそうです。その言葉の意味は、自分なりに悩みながら仕事をして成し遂げた後の充実感がその意味に気づかせてくれたということです。

仕事をする時は、指示されたことのみをするのではなく、自分が主体的に仕事を進めることで、自分も疲れないし苦労も感じません。

また、他人から言われ、嫌々仕事をするのは、疲れ、効率も上がりません。自分が主体的

に考えればよい知恵も出てくるし積極的に学ぼうとします。結果的に、やっていることが楽しいと気づくことが出来るはずです。

そして、すぐに全てが上手くいくことは難しいですが、この言葉を頭の片隅にしまっていただけ、「これ、嫌な仕事だな」と思った時に、『自分で船を漕げ』を思い出していただければ幸いです。と書いてありました。

私たちは、生きている限り大小様々な『船に乗ったり、漕いだり、流されたり』しながら生きていくのではないかと思います。私は、そのような機会が来た時は、主体的に周りの方との対話を楽しみながら『船を漕いで』いきたいと思えます。

## 「栄養教諭とのT・T授業を通して」

福島県教育庁健康教育課 指導主事 遊 佐 恵 美

学校給食研究会栄養士部会の皆様には、日頃より給食の管理や食育の推進はもちろん、本課の各事業にもご協力いただき、心より感謝申し上げます。

本職に就いて半年がたち、学校で食育を推進する上での給食時間の重要性や、研修会等で実践発表を聞かせていただき、栄養教諭・学校栄養職員の皆様の専門性の高さをあらためて感じております。

私は中学校に勤務しておりましたが、その中で給食を食べたのは6年間しかありません。今、給食だった6年を振り返ってみると、登校してくると必ず献立表を見てから席に向かう生徒やおかわりをしていつの間にか空っぽになる食缶、栄養教諭の先生と給食の献立作成をした家庭科の授業、その授業で作成した献立が給食に出た日のことなどが思い出されます。

あの時の栄養教諭の先生とのT・Tの授業は私にとってとても有意義なもので、思い出に残る授業の一つです。家庭科の授業で五大栄養素についての学習をしますが、同じ内容を教えるにしても、私が話すよりも栄養教諭の先生から、給食を例に挙げて話してもらうほうが重みがあ

り、生徒にとって印象に残りやすいと感じました。それは学習の定着にもつながっています。栄養教諭・学校栄養職員の先生方が話す言葉には、専門家だからこそ話せる日頃の給食で感じていることや食に対する思いが含まれているので、それが子どもたちにも伝わり、心に残るのだと思います。私は担当教師だけでは足りないところを専門家に補ってもらい、そして、子どもたちの学習の定着につなげる、これがT・Tの授業の良さの1つだと感じています。

先日参加してきた「食育指導者養成研修」において文部科学省の食育調査官が、食は生きる基本であると話していました。現在、福島県の子どもたちが抱える健康課題は食生活との関わりが大きく、未来を担う健康でたくましいふくしまっ子を育成するためにも、栄養教諭・学校栄養職員の皆様の力は必要不可欠です。今後もさらに専門性を生かしていただくために担当教師等との連携・調整、授業の補佐をしていただき、食育の推進にご協力くださるようお願いいたします。最後に、皆様のさらなるご活躍をお祈りしております。

## 平田村での食育の取り組みについて

平田村学校給食センター 栄養教諭 中野目 由実恵

本村では、第2次健康ひらた21の「栄養・食生活」の分野に位置づけられた平田村食育推進計画をもとに、栄養改善教室を実施しています。実施方法等については、栄養改善教室実施要領をもとに行っており、対象者はこども園児、小・中学校・高等学校の児童・生徒、保護者、主催者は平田村健康福祉課・平田村教育委員会、指導者は学級担任、養護教諭、村栄養士、村学校給食センター栄養教諭、村食生活改善推進員等で、チームティーチング方式での実施となっています。こども園、高等学校については村栄養士が主体となり、小中学校の実施に関しては村の栄養士と村学校給食センターの栄養教諭が分担して行っています。各学校との日程調整については学校の養護教諭と村栄養士が行い、対象学年ごとに設定されている題材をもとに、1歳児から高校生まで一貫して取り組むこ

とができます。

ふくしまっ子ごはんコンテストは、平田地区コンテストとして、平田村でも実施しています。小学校5・6年生、中学生は全員参加とし、県に提出する作品を平田地区でも審査を行い、最優秀賞、優秀賞、アイディア賞、参加賞を設けています。平田村での審査は、小学校10回目、中学校5回目となりますが、年々レベルアップし、内容も充実しています。

今後も平田村の健康課題について情報を共有し、課題解決のために連携を図りながら取り組んでいきたいと思っております。



## レッツトライ！レッツチャレンジ！

南相馬市立小高・福浦・金房・鳩原小学校長 山本 秀和

本校は、平成28年度から、4つの小学校が合同で運営しています。一昨年度までは仮設校舎で学校生活を送っていましたが、平成29年度に小高区の校舎へ戻ってきました。本校の課題として、子どもたちの体力の低下や肥満傾向児童の増加があります。そのような中で、今年度、相双地区における運動習慣化モデル校に選定されました。ふくしまっ子児童期運動指針をもとにして、日常的に運動（遊び）に親しむための方策を、学校、教育委員会、大学の三者で探っています。そこでは、運動指針のポイントに沿って、以下のような取組を行っています。

### ㊦ 普段から様々な形で体を動かし、1日60分以上の身体活動の実施

- ・日課表の見直しによる遊び時間の確保
- ・人工芝のグラウンドでの外遊びの奨励
- ・小高っ子運動遊び集の作成
- ・児童会による運動イベントの定期開催

### ㊧ 工夫した環境や場の設定で、子どもたちが楽しみながら運動量を増やせるような工夫

- ・チャレンジエリアの設定（投げる、跳ぶ）
- ・頑張った子どもへの表彰と氏名の掲示
- ・体育の授業におけるICTの活用とTT指導
- ・外部講師の積極的な活用  
（大阪体育大、東京女子体育大、北海道大学）
- ・オリンピック・パラリンピック教育の推進

### ㊨ 自分手帳の活用をとおして、健やかな体づくり

- ・自分手帳へ体育科の学習の足跡を記入
- ・スポーツテストの経年変化の分析と記入
- ・肥満解消を目指した個別の保健指導の実施
- ・栄養教諭による年2回実施の食育指導
- ・校内朝ごはんコンテストの実施

### ㊩ 毎時間の体育での「運動身体づくりプログラム」の実施

小高区4小学校では、元気に運動する子どもたちの弾んだ声が、大きく響いています。



## 親と子の絆を深め、「自立心」と「感謝の心」を育む食育

会津若松市立謹教小学校 主任栄養技師 菊地 美恵子

保護者に作ってもらうことが当たり前の弁当に、児童が自ら関わるのが「チャレンジ弁当」の趣旨です。食にかかわる人や食べものへの感謝の心、食に対して能動的に取り組む自立心を育み、生きる力の根幹である「食」の大切さがわかる人間に育って欲しいという願いをもって、実践しています。

「チャレンジ弁当」は、年3回実施しています。1回目は、ご飯を炊いて自分で弁当箱に詰めて持参し、給食室で作ったおかずを彩りよく詰めます。2回目は、おかずを自分で作ります。3回目は、栄養のバランスを考えておかずを作ります。児童は、それぞれの段階で、手作り弁当を見せ合い、自慢話に花を咲かせます。

このチャレンジ弁当は、各学年で様々な発展し、第6学年では、家庭科の授業で、弁当の献立を作成し、予算内の買い物と調理実習をして家庭に弁当を届けます。保護者からは、「わが子が作った弁当と感謝の手紙を見て涙が流れました。」「食べるのがもったいなくてまず写真に納めました。」などの感想が寄せられています。

また、特別支援学級（こぼと学級）では、「こぼと弁当作り」に取り組み、宣伝ポスターを作って先生方から弁当の注文をとり、買い物やお金の計算をし、弁当を作って届けることで、自立心や有用感を培っています。

その他、保護者による読み聞かせでは、「弁当作りの絵本」の読み聞かせを実施しています。このように、本校では、「チャレンジ弁当」の実践を通して、親と子の絆を深めると共に、家庭と学校が連携した「食育」に取り組めるようになっています。

今後は、「自立心」「感謝の心」の育成に加え、食事を通して自分の健康管理ができるよう「自己管理能力」も身につけさせたいと思います。



米研ぎを行う特別支援学級児童 チャレンジ弁当を見せ合う児童



## 平成30年度 表彰

### 文部科学大臣表彰

学校給食功労者 福島市立西信中学校 栄 養 教 諭 旗 野 梨 恵 子  
 学校給食優良学校等 喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場

### 福島県 教育・文化関係表彰

学校保健功労者 喜多方市立塩川小学校 栄 養 教 諭 長 嶺 恵 美 子  
 功績顕著な施設 只見町学校給食センター

### 公益財団法人福島県学校給食会表彰

学校給食優良団体	会津若松市立城北小学校	作業長兼技能主査	島 貫 幹 夫
学校給食功労者	福島市南部学校給食センター	技 能 主 査	小 林 重 子
	福島市立庭塚小学校	栄 養 教 諭	鈴 木 由 利
	郡山市立芳賀小学校	栄 養 教 諭	田 原 智 代 子
	西郷村立西郷第一中学校	栄 養 教 諭	二 瓶 美 智 子
	会津若松市立一箕小学校	栄 養 教 諭	小 泉 弘 子
	新地町立新地小学校	栄 養 教 諭	櫻 井 長 子
	南相馬市立原町第一中学校	栄 養 教 諭	松 本 恵 美 子
	いわき市立平第三中学校	栄 養 教 諭	

## 平成31年度 行事予定

- 学校給食施設訪問実施状況点検  
5～12月 各施設
- 新規採用学校栄養職員研修「宿泊研修A①」  
5月21日(火)～5月23日(木) 磐梯青少年交流の家
- 新規採用学校栄養職員研修「宿泊研修A②」  
5月27日(月)～5月29日(水) 福島県教育センター
- 第14回食育推進全国大会  
6月29日(土)～6月30日(日) 山梨県甲府市
- 栄養教諭・学校栄養職員調理技術講習会  
7月26日(金) 福島県学校給食会
- 学校給食研究会栄養士部会研修会  
7月30日(火) 郡山ユラックス熱海
- 栄養教諭等衛生講習会  
7月31日(水)・8月1日(木) 福島県学校給食会
- 学校栄養職員経験者研修 I  
8月6日(火)～8月7日(水) 福島県教育センター
- 第60回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会  
8月7日(水)～8月8日(木) 岐阜県岐阜市
- 学校栄養職員専門研修講座  
9月2日(月)～9月4日(水) 福島県教育センター
- 新規採用学校栄養職員研修「宿泊研修B」  
9月18日(水)～9月20日(金) 福島県教育センター
- 栄養教諭・学校栄養職員研修会  
10月15日(火)・10月16日(水) 福島県学校給食会
- 第70回全国学校給食研究協議大会  
11月7日(木)～11月8日(金) 岡山県岡山市

## 全国学校給食甲子園 出場献立紹介



麦ごはん 牛乳  
 県産シマガツオのから揚げ～ネギびよんソースかけ～  
 ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ  
 流鍋馬汁 トマにゃんのミニトマト

いわき市立勿来学校給食共同調理場の水口 公美さんの献立(福島県代表)が、第13回大会(2018年)でみごと準優勝となりました。また調理員として出場した稲村のり子さんは個人賞(調理員特別賞)を受賞しました。献立の詳しい内容は、栄養士部会ホームページに掲載する予定ですので、お楽しみに。

### 福島県学校給食研究会栄養士部会 ホームページ

<http://www.f-eiyou.jp>

おすすめ献立や給食だより、食の指導の資料など、皆様のお役に立つ情報が掲載されています。ぜひご活用ください。★皆様のご意見やアイデア等お待ちしております。

### 編集後記

会報発行にあたり、年末のご多忙の時期に原稿をお寄せいただきました皆様には、厚く御礼申し上げます。子どもたちの「給食おいしい!」の笑顔は、私たちの宝物です。福島県の子どもの未来が、健やかで生き生きとしたものになるよう、食を通じた取り組みを続けていきたいと思います。