

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 9月号

文責：県北方部長 山倉 郁子

「学校給食の献立充実と職務の資質向上をめざして」

調理実習：豆料理講習会 講演：食べるハーバリウム作りと香りの効能

伝達講習：食育を効果的に推進するためのカリキュラム・マネジメントの進め方について

県北方部は、8月6日（火）に福島県学校給食会で研修会を開催しました。

午前の研修では、豆を活用した豆料理の調理実習を行いました。

午後の研修では、「さとみ幸房 はーぶとあろま」の八幡里美様を講師に迎え、「食べるハーバリウムづくりと香りの効能」についてご講話いただきました。また、令和5年度食育指導者養成研修受講者の福島市・川俣町学校給食センターの渡邊由佳より「食育を効果的に推進するためのカリキュラム・マネジメント」について伝達講習を行いました。

【調理実習】～豆料理講習会～

(1) 研修内容

学校給食での豆料理の活用を広げるため、さらに献立の多様化を図ることを目的に調理実習を実施しました。調理実習後は豆製品メーカーのキューピー株式会社東北支店郡山営業所の熊谷貴之様より豆製品の説明と豆料理のご提案やふくしま健康応援メニューレシピの紹介等のお話をいただき、豆の活用方法についても情報共有することができました。

(2) 講師

桑折町学校給食センター 栄養教諭 江口 梨絵

(3) 内容

料理名	使用した豆	料理について
サフランライス		
豆いっぱいキーマカレー	国産白いんげん ガルバンゾー	白いんげんとガルバンゾーが入り豆の存在感がありますが、ハヤシルウが少し入ることで子どもたちにはとても食べやすいキーマカレーです。
根菜とミックスビーンズのサラダ	国産ミックスビーンズ (黄大豆・青大豆・手亡・金時)	ごぼう、にんじん、れんこんと4種の豆がツナとマヨネーズを合わせることで、うま味がまとまり、よく噛んで食べることのできるサラダです。
五種豆と五穀のミネストローネ	10種ミックス【五種豆と五穀】 (五種豆：えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・黒大豆・あずき 五穀：押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきび)	豆や野菜が豊富で、五種類の穀類が入ることで、いつもとは違った味わいを楽しめる、食べごたえのあるスープです。
ゆであずき入りバナナカップケーキ	ゆであずき	ゆであずきの甘さと水分をいかして、簡単にできるカップケーキです。

講師の江口梨絵より、それぞれの料理の調理ポイントや豆の取り扱いについて説明し、その後各班に分かれ調理を行いました。

根菜とミックスビーンズのサラダ

サフランライス

ゆであずき入りバナナカップケーキ



豆いっぱいキーマカレー

五種豆と五穀のミネストローネ

(4) 参加者の感想

○豆料理講習会について

- ・10種ミックスは初めて取り扱う商品だったが、手軽にたくさんの種類の豆や穀類をとることができるため、ぜひ給食に取り入れようと思った。食感もよかった。
- ・作りやすく子どもたちも食べやすい味付けのため、給食に取り入れたい。
- ・キーマカレーはアレンジもききやすく食べやすいと感じた。(いろいろな豆料理に挑戦してみるのも、豆について教えるよい機会になると思った。)
- ・使用量を調整しながら、少しずつレパートリーを増やしていきたい。

○豆類に対する思いや、豆類メニュー導入に向けて臨むこと、児童・生徒への指導で工夫していることなど

- ・回数を重ねることで、食べられるようになる児童もいるため、根強く提供している。
- ・ひき肉料理に混ぜ込む等、料理方法を考えている。
- ・残ってしまうのではという思いから、使うのを控えてしまいがちだが、料理方法などを工夫して積極的に出していきたい。



【講演】

(1) 講演テーマ・講師

「食べるハーバリウム作りと香りの効能」

はーぶとあろま さとみ幸房 代表 八幡里美 様

(2) 講話内容

① 「香りの処方せん」体験

○アロマテラピーを用いて行うヒーリングについて
植物の香りをかいて、今まで気づかなかった
ストレスの種類を知る（セルフケア・心のケア）

② 「食べるハーバリウム」作り

○ハーブについて ○ハーバリウム作り（オイル・ビネガー）

(3) 受講しての感想

- ・自分の心を見直すきっかけになった。
- ・香りは脳（心）の栄養であることが実感できた。
- ・不調が続くことが多かったため、日常に少しずつハーブを取り入れてみたいと思った。
- ・とても癒された。なるほどと思うことが多かった。心と体のメンテナンスをして2学期にのぞみたいと思う。
- ・自分の体調等により、好みの香りが変わることを知り興味深く講演を聞くことができた。ビネガーやオイル、アロマなどを、自分の生活の中でもリラックス、リフレッシュの一つとして取り入れていきたいと思った。



【伝達講習】

(1) 講習テーマ・講師

「食育を効果的に推進するためのカリキュラム・マネジメントの進め方」

福島市・川俣町学校給食センター 栄養教諭 渡邊 由佳

(2) 講習内容

① 新学習指導要領の趣旨とは

○食に関する資質・能力 ○カリキュラム・マネジメント

② 食育推進におけるカリキュラム・マネジメント

○PDCAサイクルの確立

(3) 受講しての感想

- ・食育を推進するためにはPDCAサイクルをうまく回すことが大切であることを再確認できた。食に関する指導の全体計画を確認し、2学期からの指導を効果的に進めたいと思う。
- ・カリキュラム・マネジメントを進めるうえでの課題と解決方法について具体的に教えていただいた。今後の職務に生かしていきたいと思う。
- ・実態把握はとても大切。川俣の食材を使った献立の提供もすばらしいと思った。すべては子どもたちのため、自分もできることから始めたいと思う。
- ・川俣の実践は、学校の食に関する指導の全体計画に沿った給食内容の実施や、生産者との連携等、子どもたちにとってとても良い食育環境だと思った。自分でも今後子どもたちのためにできることを検討していきたいと思った。



昨年度から再開した調理実習と午後の講義だったが、参加者から大変充実した研修会だったという感想が多く聞かれた。研修ができる場があることに感謝し、今回の学びを今後の実践につなげ、児童生徒のための食育の充実を図っていきなりたいと思った。