

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 12月号

文責 いわき方部長 松本 恵美子

「学校給食の献立と食に関する指導の充実をめざして」

【調理講習会】豆料理といわき市食育事業の調理講習会

【研修会（講話）】「学校教育におけるさらなる食育の推進」

いわき方部では、7月23日（水）にいわき市立中央台公民館において、調理講習会ならびに研修会を開催しました。午前は、豆を使った料理等の講習会を行い、午後は、いわき市立久之浜第二小学校教頭折内弘子様を講師に迎え、「学校教育におけるさらなる食育の推進」についてご講話をいただきました。

調理講習会

学校給食における豆料理の普及をめざし、様々な豆を使用した献立の調理実習を行いました。また、いわき市の食育事業である和食給食とふくしま健康応援メニュー、いわきひとしおラボ開発の減塩メニューの調理実習も併せて実施しました。

調理実習後の意見交換会では、各料理の感想やそれぞれの調理施設での豆料理の活用方法等について、情報交換をすることができました。

◎豆を使った料理

料理名	食材（太字：使用した豆）
減塩チキンビーンズカレー	・ 白いんげん豆 ・ 白いんげんペースト ・ガルバンゾー ・とりもも肉 ・米粉カレールウ ・米粉ハヤシルウ ・じゃがいも ・玉葱 ・にんじん 他
豆とトマトのマカロニスープ	・ 10種ミックス（五種豆と五穀） ・米粉マカロニ ・玉ねぎ ・カットトマト ・ベーコン ・にんじん ・セロリ 他
根菜と豆のサラダ	・ ミックスビーンズ ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・まぐろ水煮フレーク ・ノンエッグマヨネーズ 他
えびグラタン	・ レッドキドニー ・ 白いんげんペースト ・玉ねぎ ・ブロッコリー ・むきえび ・ホールコーン ・豆乳生クリーム ・豆乳チーズ ・ノンエッグマヨネーズ 他
ひよこ豆と野菜のきんぴら	・ 10種ミックス（五種豆と五穀） ・ ガルバンゾー ・れんこん ・とりもも肉 ・にんじん ・赤パプリカ 他
フルーツあんみつ	・ゆであずき ・みかん缶 ・黄桃缶 ・バナナ ・ナタデココ ・寒天ゼリー 他

◎完成した豆料理

減塩チキン
ビーンズカレー



豆とトマトの
マカロニスープ



根菜と豆のサラダ



えびグラタン



ひよこ豆と野菜のきんぴら



フルーツあんみつ



◎いわき市食育事業(和食給食・ふくしま健康応援メニュー・いわきひとしお)の料理(案)

食育事業	料理名	食材
和食給食	・かつおのトマト香味だれ	・かつお切身(でん粉付) カットトマト 長ねぎ 他
	・きのこ切り干し大根の油炒め	・とり肉 ・ごぼう ・干ししいたけ ・エリンギ ・なめこ ・小松菜 ・しょうが 他
	・さつまいも入り豚汁	・豚肉 ・さつまいも ・板こんにゃく ・にんじん ・大根 ・青パパイヤ ・長ねぎ ・豆腐 ・みそ 他
健康応援メニュー	・トマトとほうれん草のクラムチャウダー	・あさり ・ベーコン ・玉ねぎ ・じゃがいも ・にんじん ・ほうれん草 ・カットトマト ・牛乳
いわきひとしおラボ開発減塩レシピ	・ツナとキャベツのさっぱりマリネ	・キャベツ ・玉ねぎ ・まぐろオイルフレック ・ホールコーン ・こまつな 他
	・キャベツとさつまいものサラダ	・キャベツ ・さつまいも ・ロースハム ・ノンエッグマヨネーズ ・カレー粉 他



健康応援メニュー

トマトとほうれん草のクラムチャウダー

いわきひとしおラボ開発減塩メニュー



ツナとキャベツのさっぱりマリネ



キャベツとさつまいものサラダ

和食給食

ごはん かつおのトマト香味だれ
きのこ切り干し大根の油炒め
さつまいも入り豚汁 牛乳
県産一口りんごゼリー



参加者からの料理の感想

- 今回、他の施設で実施している豆料理など、取り入れやすいものがあったので、活用したいと思った。
- かみかみメニューとして、豆料理を取り入れていきたいと思った。
- 子どもたちが苦手としている豆料理なので、工夫して取り入れたい。
- 普段は、大豆や大豆ペーストを給食で使用するが多いが、今回の調理実習を通して、他の豆類を知ることができたので活用していきたい。
- 食物アレルギーに配慮したアレルギーフリーの製品や献立、減塩の工夫などについて学ぶとても良い機会となった。今回、使用した製品や献立を給食に取り入れていきたい。



研修会(講話)

テーマ 「学校教育におけるさらなる食育の推進」

講師 いわき市立久之浜第二小学校教頭 折内 弘子 様

講話の内容

導入：食育の重要性と栄養教諭・
学校栄養職員の役割

- 1 授業実践のエッセンス
 - ・「学びの変革」授業デザインから
 - ・「学びの変革」ガイドから
- 2 家庭科・特別活動（学活）における食育の実践
- 3 学校全体での食育推進と先進事例
 - ・食育を「学校全体」の取組へ
 - ・給食を「生きた教材」として最大限に活用
 - ・実践につながる「食の力」を
- 4 まとめ



講師の
折内弘子様



聴講の様子

参加者からの講話の感想

- ・ 「学びの変革」授業デザインや「学びの変革」ガイドを詳しくチェックし、自分の授業のふり返りと改善をさっそく実践したいと思った。
- ・ 子どもたちの学びを深めることができるように、自分自身も学び続けなければならないと思った。
- ・ 子どもたちが自分の事としてとらえるための導入や発問が大切であると理解できた。今後の授業づくりに活かしていきたい。
- ・ 普段の授業の様子を食育とは違う視点を置いて見学したり、所属校の年間計画を共有し、食の指導の前に、授業に対する自分の思いを伝えたりすることも大切であると教えていただいた。実践してみようと思った。
- ・ 食に関する指導で日頃思っていることや、悩んでいることを共有する良い機会となった。