

# 福島県学校給食研究会 栄養士部会

第93号

平成30年9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 会津方部

## 会 報

### 学校給食の充実と食育の推進

福島県学校給食研究会 会長 福島市立月輪小学校 校長 大内 剛



今年度、福島県学校給食研究会会長を務めることとなりました。よろしくお願ひします。

皆様には、日頃から安心・安全な給食を提供していただくとともに、それぞれの立場で、食に関する指導をはじめとした食育の推進に向けて尽力いただき、ありがとうございます。

さて、本校では、学校ホームページのブログに「今日の給食です」というタイトルで給食の写真と献立を毎日掲載しています。保護者からは、「夕飯と給食が重ならないように参考にしています」「季節の行事献立や旬の食材を生かした献立が工夫されています」などの声が聞かれ、親子の会話のきっかけにもなっているようです。

また、全校朝の会では、調理員や放射性物質測定員、食材の配送員の仕事の様子を写真で紹介しながら、「いただきます」の意味について全校生に考えさせる講話を行いました。

「なぜ、いただきますと言って、皆さんは、給食を食べているのですか。」

その理由は、給食に関わった全ての方への『感謝の気持ち』を表し、豚や牛、野菜などの命を自分の命にさせていただきますという意味があるからです。～以下省略～

今後も給食や食に関する話題を児童に提供したいと考えています。

結びに、食育の中核を担う皆様方には、子どもたちに食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けさせることを目指して活躍がますます期待されています。

本研究会としましても「未来を担う健康でたくましいふくしまっ子」の育成を目指し、食育の3つの目標である「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育むため、食に関する課題を把握し、学校給食の充実と食育の推進に向けた活動を工夫していきたいと考えています。



### 「出会いは宝物」

福島県学校給食研究会 栄養士部会 部会長 赤津 由紀子

最近、20代の頃一緒に働いていた先輩方がよく言っていた言葉を思い出します。「いつかはわが身」いつの間にか私もその年になり、その言葉の意味が分かるようになりました。当時は理解できなかった関節痛やめまいの話で一緒に盛り上がる事ができるのにと残念に思います。体もそうですが、仕事も様々な経験を積んでみないと理解できないことやうまく乗り切れないことがたくさんあります。若い頃は、周りの方々に助けられながら、毎日をやっとの思いで過ごしていたように思います。

私たちの仕事は、数年毎の転勤で職場が変わる

ため、苦勞もありますがその分多くの人たちとの出会いがあります。その出会いが、今では私の宝物です。宝物だと思えるようになるには、時間がかかることもあるかもしれませんが、大切な仲間たちには、知識や経験も含めて多くの宝物を手に入れて欲しいと願っています。その宝物は、与えてもらうだけでなく、自分から取りにいかねば得られないものもあります。多くの仲間とのコミュニケーションと自己研鑽に努めましょう。そして、今後も多くの方々の栄養教諭採用試験への挑戦を期待しています。それも宝物の一つです。

## 「減量作戦＝自己管理能力？」

福島県教育庁健康教育課 課長 佐藤 浩 哉

単身赴任の1年間で体重が5キロ増え、4月に着任後6月上旬に健康診断があることを知り、それまでに増えた5キロは何とかしたいと減量することに。本課に勤め、健康に関する様々な情報も得たことから、意欲的に減量作戦スタート。

福島県の健康課題がいわゆるメタボであり、肥満傾向児の出現率も高いこともあり、まずは、自分で食事制限と運動量増を実践しなければと取り組み始めました。何度か失敗した減量ですが、今回は詳細な減量計画を立て、毎朝の体重計測。そして、運動は歩くことを中心に1日1万歩を目標とし、食事については、朝食の米飯の量を半分、野菜を多めに。昼食のお弁当も半分程度の量に。夕飯は、飲み物をノンアルコール・ノンカロリーに換え、さらに炭水化物はできるだけ控えることに。1ヶ月後、結果は目標の3キロ減をクリア。さらに意欲的に2ヶ月目も同じように進めましたが、体重にあまり変化がみられない1週間も。でも諦めず継続し、なんとか2キロ減量。結果として、やっと5キロ減量達成。その間、中断しないよう、家庭でも職場でも減量宣言し、自分を追い

込みました。これが果たして自己管理能力かという疑問ですが、弱い自分を知っているから自分を厳しい条件下に置いてみるという試みは機能しました。急な減量は、リバウンドしやすいということもありますが、現在もさらにもあと5キロと欲を出しています。好きな甘味を控え、歩数を気にした生活をしてはいますが、結果がついてくると継続も苦になりません。

子どもたちが、現在どのような食環境や生活環境の中で暮らしているのかを客観的に知って、身につけるべき食習慣や生活習慣を理解するためには、私はこの減量作戦から「自分を知る」ということもキーワードとなると確信しました。

給食、食育を担当されている皆さん、毎日、本当にありがとうございます。生きる力を育成する上で最も大切な部分を担っていただいています。子どもたちが学校生活で一番楽しみにしている給食。生涯一番の財産となる健康について考えるきっかけとなる給食と食育。皆さんのご健康とご活躍を心から願っています。

## 「原点回帰 ～栄養教諭2年目、ある笑顔にふれて～」

小野町給食センター 栄養教諭 松本 浩 枝

「あっ。松本先生だ！」7月6日金曜日、受配校を訪問した私に5年生の児童がにこにこ笑顔で駆け寄って来てくれました。私は、その表情だけで、(きっと、今日の給食に満足してくれたのだな)と悟りました。その後「今日は、七夕の手作りデザートがすごくおいしかった」とのことでした。

これは私の想像ですが、その子の笑顔からは「今日の給食がおいしかった→食べることは楽しい→みんなで食べることはより楽しい→生きるとは楽しい」というメッセージが強く発信されているように感じ、私はハッとさせられました。

現在「福島県の食育」の現場では、食に関する諸問題に直面することが多く、震災後の健康課題解決に向け私たちの成果が問われています。課題解決に向けては、一步一步の努力と組織での取り組みが必須とされていますが行き詰まってしまうこともありました。

そして、私自身、食を楽しむ気持ちがほんの少し失われていたことに気付きました。それは、彼の笑顔から「食」は、私たちの根底を支える営

みであり、単にお腹を満たすだけではなく、「心」をも満たすことができる「可能性と魅力」に満ち溢れているものであるとともに、果てしない未来が広がる子どもたちに「食の楽しさやすばらしさ」を給食から伝えることを忘れてはいけないと再認識させられたからです。

今後は、この職業を選択したあの時の気持ちを常に心に抱き、健康課題解決に向けて一步一步の努力を絶やさず、「食」でより多くの人々を笑顔にできるよう歩んでいきたいです。



ゼリーのプルプル感、フルーツの苦み、何とも爽やかなゼリーでした。そぼろ丼もそうめん汁も彩りが七夕でした。外は雨ですが給食は晴天、夏空でした。  
～受配校教頭先生から寄せられたコメントより～

今日の給食は、そぼろ丼・そうめん汁・手作り七夕ゼリーのどれもすごくおいしかったです。来年の七夕にまた作ってください。  
～受配校4年児童から寄せられたコメントより～



手作り七夕ゼリー

## 座右の銘「三心」

喜多方市立塩川小学校 栄養教諭 長 嶺 恵美子

学校栄養士になって、早38年になります。今勤務している学校には、私の給食を食べたという、当時小学1.2年の保護者(父親)がいることを校長先生から聞きました。何十年前になるのでしょうか。「担任の先生の名前は、憶えていないけど、給食の長嶺先生の名前は憶えている。給食がおいしかった。」とのことでした。恥ずかしいことに、私の給食を食べてくれた、そんな「給食大好きっ子」を覚えていませんでした。うれしい気持ちと、改めて、おいしい給食が持つカリスマ性を感じる一コマでした。

さて、私と学校給食の出会いは、脱脂粉乳の時代からです。みんなと同じものを食べる給食が大好き、給食奉行になれる給食当番も大好き、そして小学4年から6年までずっと児童会給食委員で活動していました。まさに、私、給食大好きっ子でした。学校栄養士になったきっかけも、単純に、給食が好き、子どもが好き、そして、私のような「給食大好きっ子」をたくさん増やしたいという気持ちがあったからだと思います。そんな私に、座右の銘があります。「食事を作るときの心構えとして、常に「三心」を忘るべからず。」

曹洞宗宗祖道元禅師の『典座教訓』という書物に、道元禅師が食事を作る心構えとして「三心」を示しています。「三心(さんしん)」とは、「喜心(きしん)」「老心(ろうしん)」「大心(だいしん)」の三つの心のことです。

「喜心とは、喜びの心」今、目の前にある生命(食材)の恵みに対しての喜び。料理が出来る喜

び、そして、食べてくれる人がいることへの喜びの心です。全てに感謝です。

「老心とは、孫や子供を愛するような慈しみの心」母が我が子を思うように、無償の愛情をもって調理すること。おもてなしの心です。

「大心とは、山の如く高く海の如く広い寛大な心」偏見や固定観念を捨て、食べてくれる人のことを思い、親切丁寧な心掛けと作法です。

大量調理である学校給食だからこそ、見失わず、この「三心」を常に心がけたいと思っています。そして、おいしい給食が持つカリスマ性を信じ、「給食大好きっ子」をたくさん増やしていきたいと思っています。

喜多方大すきの日の献立  
【喜多方産7割の肉巻き】児童が考えるリゾちゃん献立  
【根菜7割】絵本とコラボ給食  
【おしゃべりなたまごやき】卒業バイキング給食  
【特製ケーキ】

## 新採用栄養職員紹介

「学校栄養職員になって」

郡山市立橋小学校

宮 澤 陽

4月に橋小学校に着任し、学校栄養職員としての日々がスタートしました。

毎日わからないことの連続で不安もありましたが、指導担当の先生や前任の先生、経験豊富な調理員さんなどたくさんの方々を支えられ1学期を終えることができました。そしてこの間、何より私の励みになったのが、子どもたちからの「おいしかった」という言葉と笑顔です。

子どもたちの健康と笑顔のために、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいです。

「学校栄養職員としての抱負」

玉川村学校給食西部共同調理場

饗 場 由 希

栄養技師になってから約3か月が経ち、毎日の業務の中で、献立作成から給食提供までの流れがやっと分かってきたように感じています。栄養技師の仕事は献立作成や衛生管理に加えて食材の発注や会計処理など、様々な業務があることを体感しました。今は目の前の業務で精一杯の毎日ですが、これから食育の授業なども行い、子どもたちが楽しく健康的な食生活について考えられる手助けをしていきたいです。



## 「夢を与えられる給食を目指して」

矢吹町立矢吹中学校

## 石森 朱 莉

4月に着任してから目の前の業務に追われる毎日ですが、周りの先生方や調理員さんに支えられ、充実した日々を送っています。「先生！今日の給食おいしかったよ！」と声をかけてくれる生徒も少しずつ増えてきて、生徒が笑顔で給食を食べている姿を見ると、とても嬉しく思います。学校が単独で動くだけではなく、家庭や地域とのつながりを意識しながら、生徒に食べ物のおいしさや栄養の大切さ、楽しさを伝えていけるよう頑張っていきたいと思っています。

## 「学校栄養職員として」

金山町立金山中学校

## 中村 千 晶

金山中学校に赴任し、初めは戸惑うこともありましたが、周囲の方々に支えていただき、今では楽しく仕事をすることができています。単独校勤務ということで、子どもたちの給食や生活の様子を見ることができ、やりがいを感じるとともに学ぶことも多くあります。

まだまだ勉強の毎日ですが、子どもたちのためにより良い給食を考え、食の大切さを伝えていけるよう励んでいきたいと思っています。よろしくをお願いします。

## 「学校栄養職員になって」

檜枝岐村立檜枝岐中学校

## 佐藤 航

「食で子どもたちの未来を支えたい！」そんな思いで学校栄養職員になりました。子どもたちが笑顔で給食を食べる姿に毎日癒やされ、この仕事に就いて良かったとしみじみと感じています。私の所属している檜枝岐中学校は小中一貫校で、15歳の春には早くも親元を離れての生活が始まります。子どもたちの食や健康に対する意識の向上に貢献し、卒業後も正しい食生活を送っていけるように、子どもたちに寄り添いながら精一杯取り組んでいきたいです。

## 「子どもたちの将来の健康のために」

猪苗代町吾妻地区学校給食共同調理場

## 横川 杏 花

子どもの頃からの食生活が将来の健康に大きな影響を与えることから、食習慣の形成時期の食育をとおして子どもたちの健康を支えたいと思い、本職を目指しました。その意味で、多くの子どもに9年間も食育を兼ねた昼食を提供する学校給食は、現在の健康課題を改善するために重要な役割を担っていると考えます。私も学校給食に携わる一員として先輩方に学び、食の楽しさや大切さを育めるよう福島県の子ども達に寄り添い、実践に結びつく食育をしたいです。

## 「新採用学校栄養職員としての抱負」

南会津町立田島学校給食センター

## 小川 紗紀子

初任地として南会津町の地を踏んでから数ヶ月がたちました。右も左もわからず慌ただしく過ごしていますが、周囲の方々に支えていただき、おかげさまでなんとか各学校に給食を届けることができています。私は学校給食から、郷土料理で文化を学べる献立や、給食の献立をモデルに、家庭でも理想的な食生活を実践できる子どもたちの育成を目指したいと思っています。福島県の子どもたちの明るい未来を食育という分野から支えられるよう精進します。

## 「福島県の学校栄養職員になって」

浪江町立なみえ創成中学校

## 高萩 円 馨

福島県の学校栄養職員として、なみえ創成中学校に配属されて3ヶ月が経ちました。自分の中では、3ヶ月という時間はあっという間に過ぎたように感じています。この短い時間の中で、学校栄養職員の学校における役割や、給食の重要性について改めて理解することができました。そして、本校は今年から開校したばかりの新しい学校です。教職員、調理員一丸となって10人の児童・生徒のために、安全で美味しい給食を作っていきたいと思っています。

## 平成30年度役員紹介

部会長	赤津 由紀子	〈理事〉	
副部会長	櫻井 長子	県北方部長	畑 中 歌 織
副部会長	佐藤 香代子	県中方部長	福 田 和 子
庶務	志賀 敦子	県南方部長	田 家 すみえ
会計	松本 浩枝	会津方部長	野 口 久 美
監事	佐藤 宏幸	南会津方部長	横 田 みえ子
監事	志賀 規江	相双方部長	渡 部 和 子
顧問	横田 みえ子	いわき方部長	岡 田 真 樹
参与	佐藤 三佳		
参与	井間 眞理子		

## 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>

県内各地域の献立表やレシピが掲載されています。  
献立作りの参考にぜひどうぞ。

## 編集後記

会報発行にあたり、お忙しい中原稿をお寄せいただきました皆様に厚く御礼申し上げます。  
今年度は8名の新採用の先生をお迎えしました。これからも安全で安心できるおいしい給食づくりに力を合わせて取り組んでいきましょう。