

福島県学校給食研究会 栄養士部会

第99号

令和3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 櫻井 長子
担当 相双方部

会 報

「減塩と給食」

福島県学校給食研究会 会長 福島市立立子山小学校 校長 五十嵐 修



先日、ある教育資料の食育特集に、「生涯にわたり健康な生活を送るために」という表題が掲げられました。この記事では、今年4月に文科省が「学校給食摂取基準」を改定し、減塩等を意識した献立が学校給食で求められていることに触れています。減塩というと、「生活習慣病予防のための医師からの指導」というイメージがありますが、社会総ぐるみで子どもたちの健康を後押ししようという意思を感じます。

数年前に、単身赴任した時のこと。炊事が苦手な私にとって、朝食や夕食に何を食べるのかということは、大きな問題でした。細々と自炊してはいましたが、つい調味料を多く使って濃い味付けになってしまい、飲み物が進んでしまうということがよくありました。そんなある日、近隣校においてPTA教養講座が開催され、参加しました。内容は「だしを生かした料理」で、体験型の講座でした。講師は栄養教諭の先生が務められました。参加してみて、学校給食では天然もののだしを使用していること、だし(特に天然もの)を生かした調理により、減塩につなげることができることを改めて学びました。特に、「利きだし」(顆粒だし、かつおだし、こんぶだし、いりこ(にほし)だしの4種類

の飲み比べ)を通して、天然ものだしの風味のよさやそれぞれの特徴や生かし方、顆粒だしのしくみや特徴などについて理解が深まりました。実は、私は顆粒だしが一番おいしいと感じたのですが、それなりの理由があるのだなあと思いました。同時に、「味の濃い(塩味の利いた)料理がおいしい」ことが、自分の中に定着していることを実感しました。それ以来、だしを有効に使用し、減塩に気を付けようという意識が高まりました。

コロナ禍の昨今、「黙食」という言葉が紙面を賑わせており、給食の時間も話をしないで静かに食べるのが定着してきました。減塩となった今こそ、食材本来の味により親しむチャンスではないかと思えます。各地区とも、献立や調理に多くの工夫をしていただき、おいしい+栄養+健康を実現すべく取り組んでいただいております。今後も試行錯誤し、アイデアを共有しながら、子どもたちの笑顔のために取り組んでいただけましたら幸いです。



「1日1日の給食を大切に」

福島県学校給食研究会 栄養士部会 会長 櫻井 長子

皆さんは日頃、「給食を当たり前提供できることが幸せだな。」と感じながら仕事をされているのではないのでしょうか。

当たり前、普通、いつも通りが唐突に通用しなくなる時があります。そして、目の前に起こったことに対して、私たちは最善の判断を日々求められます。

私が、初めて学校給食に携わった時(期限付)のことです。校舎建築中で着任してから3か月間は牛乳のみの牛乳給食でした。何をしたら良いかと悩んでいる私に、当時の校長先生から、「焦って何かをしようとしなくて良い。給食を始めるための準備をなささい。」と声をかけてい

ただきました。その日から、私は過去の献立表・給食だよりを何回も読みました。仕事を思うように進めることができない時は、その時に少しでもできそうな仕事を見つけて取り組むことを学んだような気がします。

また、目の前の問題を、角度を変えてみたり、少し時間を置いてから考えたりすることが必要な時もあるかと思えます。

本会は、学校給食に携わる栄養士の会です。仕事上、似たようなことで悩んだり、行き詰まったりしている時に、相談し合い、解決のヒントを聞くことができる、そんな絆を会員同士で築いていきたいと考えております。

「ふくしまならでは」の健康教育

福島県教育庁健康教育課 課長 佐藤 隆 宏

震災から10年、これまで本県独自の「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト事業」を展開し、健康課題に関する教師の指導法や保護者の理解を進めてきた中、培ってきたスキルを生かし、児童生徒は生涯にわたって自分の健康をマネジメントする力、教師は指導をマネジメントする力が身につく事業展開が必要であることから、今年度新たに「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」をスタートいたしました。

健康課題を解決するためには、自分で自分の健康をマネジメントする力が不可欠であり、課題解決のプロセスを通して、未来に生きる資質・能力を育むというねらいがあります。

そのためには、自己理解・自己管理能力、情報分析力、課題解決力が必要であり、児童生徒の健康回復・増進を進め、「健康長寿ふくしま」を実現していくためにも、児童生徒一人一人が自ら課題意識を持ち、健康マネジメントサイクルの確立を図ることが重要になります。

変化の激しい時代の中、食習慣の乱れやそれに伴う肥満・やせ傾向が懸念され、児童生徒が望ましい食習慣を身に付けるためには「食」対

して正しい知識を持ち、例えば、自分には一日にどれくらいの栄養摂取量が必要で、それはどの食材をどれくらい食べればよいかなどを考えて食事を選択できるようになるなど、自分の食事を管理できる「自己マネジメント能力」が必要になります。

各学校では、食育推進コーディネーターを位置づけ、栄養教諭や学校栄養職員と連携して学校・家庭・地域が一体となって組織的に食育を展開し、食に関する指導と給食管理を一体のものとして行い、「自分手帳」の活用を核としながら望ましい食習慣の形成・肥満改善へとつなげる取り組みを実践していただき、大きな成果をあげています。

児童生徒一人一人が、自ら健康をマネジメントするサイクルを確立し、望ましい生活習慣や食習慣を身に付けることができる「ふくしまならではの健康教育」の実践を行うことで、それぞれが持つ健康課題の解決に対して積極的に取り組む姿勢が見られ、生涯を通じてその姿勢を維持することで健康長寿ふくしまの実現を果たしてくれるものと期待しています。

「健康でたくましいふくしまっ子の育成を目指して」

福島県教育庁健康教育課 指導主事 左 雨 貴 子

今年度4月に異動して参りました左雨(さっさ)貴子と申します。健康教育課では、食育と小・中学校の家庭科の教科を主に担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止においては、教職員が一丸となって感染防止対策に取り組んでいただいておりますことに心より感謝申し上げます。コロナ禍の食生活の変化としては、感染リスクが高い大人数での会食や共食を避け、一人ひとり別々に食べる個(孤)食、黙食へと変わりました。外出を控え、自宅で過ごす時間が増えたために、好きな時間に好きな食事や間食をしたり、欠食したりする子どもも多いようです。運動不足と食生活の乱れは、生活習慣病を発症・悪化させると言われており、なお一層生活習慣の見直しが必要となりました。「新しい生活様式」と上手に付き合うために、生活リズムを乱さないこと、適度な運動習慣を意識すること、間食を摂りすぎないことなど、規則正しい生活を心がけることが大切です。

ふくしまの食育では、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ています。子どもたちの健康課題を解決するために、これまで行っていた「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」を、今年度より「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」に名を改めました。

自分の生活習慣を改善するためには、まず子ども自身の心を動かす必要があります。そのためには、現状を把握させること、このままではいけないと気付かせること、食に関心をもたせること、正しい知識や食を選択する力を養うことが必要です。自分手帳を通して、子どもが自分の気付きを記録したり、振り返ったりすることで、自分自身を理解し、課題を解決していこうとする力が育成されることを期待しています。

各学校では、食育推進コーディネーターを中心に「ふくしまっ子ごはんコンテスト」や「朝食を見直そう週間運動」に取り組んでいただいております。本課では、学校・家庭・地域が連携して、子どもたちの食環境の改善に努めていきたいと思っております。



「給食とコロナ」

学校給食研究会 双葉支部長 浪江町立なみえ創成小学校 校長 **高田 英世**

原発事故の影響もあり、県内いろいろな地区に勤務し、それぞれの特色ある給食を食べてきました。私の地元浪江町では、昔から給食の焼きそばと言ったら太麺の「なみえ焼きそば」でした。麺の納入業者が「なみえ焼きそば」を販売していたこともあり、自分で焼きそばをパンにはさんだりして食べたりもしました。

南会津では、打ち豆料理や地元住民差し入れのごみを美味しくいただきました。夏が近づくで大変なことに、南郷トマトの回数が多くなります。トマトが苦手な私は、職員室での配膳でトマトだけは減らしてもらうようお願いしていました。しかし、これでもかと毎日出てくるトマト料理に観念し、何とかトマトが食べられるようになったのです。トマトを克服できたのは、この時の給食のお陰です。今では、家でカレーを作るときには、トマトを刻んで入れる

こともあるほどです。

さて、去年はコロナのため休校となり、給食を提供することができませんでした。休校中は、家できちんと食事がとれているか子どもたちの様子が心配になることもありました。今年の春、新型コロナウイルス感染症が拡大している市町村の中には、午前中に自宅でオンラインやプリントで学習し、その後に登校し給食を食べ、午後は帰宅しプリント学習をするという取組をしたところもあったそうです。食べられない子どもたちに、食事の保障をしてあげたのです。

戦前までの学校給食は、貧困児を救済するために運営されてきました。現在は飽食の時代となり、バランスのとれた栄養摂取、生活習慣病の予防のため「健康教育」としての役割を担っています。しかし、このコロナ禍で給食の大事な役割について改めて考えさせられました。

「輝け 稲田っ子 学園を彩る華となれ！！」

須賀川市立義務教育学校 稲田学園 栄養技師 **上遠野 節子**

「9年間の学び、9年間の一体感、そして、9年間の感動を創造する学校」をキャッチフレーズに、教職員集団「チーム稲田」により持続可能な特色ある「稲田学園の教育」が、この4月にスタートしました。

教職員は、職員室が前期(小学校)と後期(中学校)が一緒です。授業も小中教員の相互乗り入れや、前期においても教科担任制をとるなど、専門的な立場を大いに発揮しています。

委員会活動は前期5・6年生と後期7・8・9年生が一緒に活動するなど、一貫校ならではの良さがあります。

給食は、稲田幼稚園を受配校にもち、前期・後期と3つの献立を提供しています。

そんな環境の中、本校での食育は、幼稚園の給食訪問を行い、感染症予防対策や園児の様子、食物アレルギー対応のスムーズな提供を職員間の密な連携で行えるよう、市のこども課や教育委員会の協力を得て実施しています。

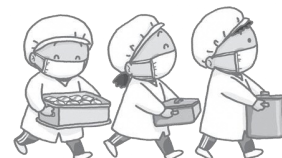
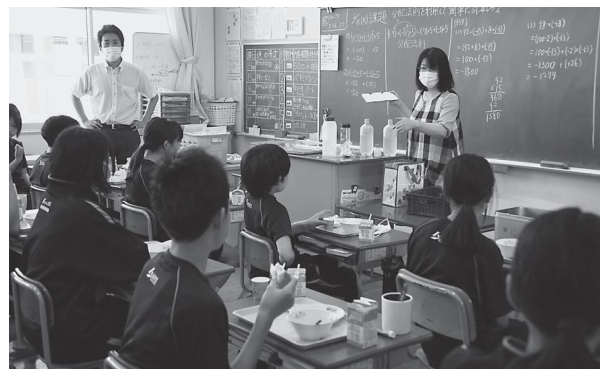
また、前期においてはTT授業を行い、発達段階に応じた細やかな指導を目指しています。毎日の給食時間の学級訪問では、栄養面やマナー、偏食児童等に重点を置いて巡回しています。

後期は、「食育講座」と称し給食の時間を活用し、時期に合う指導を心がけて行っています。6月は「MYスポーツドリンクを作ろう！」とい

うテーマで、実際に教室で作りと、味見をしました。生徒たちの反響も良く、継続的に進めたいと思っています。

また、学園全体としては、11月に「MY弁当の日」を実施します。弁当作りを通じて、食生活や健康に対する関心を深め、献立作りや調理を通し家族と触れ合う機会を増やし、保護者への感謝の気持ちや将来健康的な食生活が実践できるよう進めています。

これからも私自身、専門的知識や資質・能力の向上に努め、組織の一員として励みたいと思います。



「給食センター再開に向けて」

田村市学校給食センター 所長 白石 嘉広

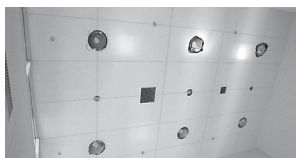
令和3年2月13日(土)午後11時8分頃福島県沖を震源とした震度5強の大地震が発生しました。当時、夜間であったため、けが人等はいませんでした。翌日、被害の状況を確認すると、調理室(4室)の天井板が広範囲にわたって剥がれ落ちたり、壁に亀裂が入っていたりする等の被害状況であり、はじめは1カ月位で再開できるかと思いましたが、各業者へ被害の程度を確認してもらった結果、足場を組む作業や材料の手配などで、復旧には最短でも3カ月はかかることとなりました。

その後、給食の代替案について検討を重ねましたが、食数が約3,000食とあって他センターでの調理や弁当の提供は難しかったため、弁当持参での対応となりました。そのため、保護者の負担軽減を考え、市からの支援金を出すこととなり、さまざまな面で保護者や関係者にご迷惑をおかけしましたが、無事5月6日から再開す

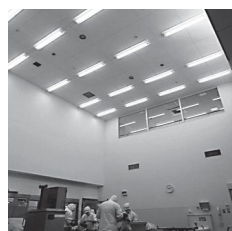
ることができました。

今回、給食が提供できなくなり、お弁当を作る保護者の皆様の負担は大きかったと思いますが、保護者や子どもたちが、毎日学校で給食が食べられるありがたみを感じたり、子どもと一緒にお弁当を作ったことでコミュニケーションを図ったりすることができたのではと思っています。

給食センターでは、今後とも子どもたちのために安心・安全で、おいしい給食を提供することはもちろん、施設の維持についても適切に管理していきたいと考えております。



水銀灯の周りが剥がれ落ちた天井



修繕後の天井(LED照明へ変更)

新規採用学校栄養職員紹介

「学校栄養職員として目指すもの」

喜多方市立会北中学校 栄養技師 尾形 朱莉

学校栄養職員としての大きな目標は、給食や食育を通して、食に興味を持ち、自らの健康について考える子どもを増やすことです。普段の食生活が自分の健康に大きく影響していることを理解して食を楽しむことができる子どもが増えたら、福島県の健康問題も少しずつ改善に向かっていくと考えています。まずは、もっと食を身近に感じられるような給食を提供したいです。献立と結び付け、わかりやすく心に伝わるような食育を目指したいと思います。安全な給食を心がけ、子どもたちの興味を引き、工夫のある給食に挑戦したいです。

「学校栄養職員になって」

富岡町立富岡第一小学校 栄養技師 牧野 美咲

ずっと憧れだった学校の栄養士として働くことができ、毎日充実しています。学校栄養職員は、自分の好きなことややってみたいことがたくさん詰まった職業でした。給食の準備や後片付けで、子ども達と関われる時間が何より楽しいと感じています。私の目標は、子ども達がワクワクした気持ちで給食を食べられるような献立を作れるようになることです。富岡小中学校では令和4年度に給食施設が完成予定です。少人数だからこそできる、手作りにこだわった美味しい給食を届けられるよう、準備を進めます。

福島県学校給食研究会栄養士部会 ホームページ

県内各地域の献立表やレシピ、授業の指導案等が掲載されていますので、ご活用ください。ホームページのアドレスがわからない場合には、各方部長へお問い合わせください。

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、2年ぶりに夏の研修会が行われました。今後も自己研鑽を積みながら、安全で安心な給食づくり、そして食育の推進に一人一人が取り組んでいきましょう。

令和3年度 役員紹介

部会長	櫻井 長子	<理事>
副部会長	本田 優子	県北方部長 安田 幸子
庶務	岡田 真樹	県中方部長 佐久間 恵
会計	松本 浩枝	県南方部長 田原 智代子
監事	佐藤 宏幸	会津・南会津方部長 加藤 真理
監事	志賀 規江	相双方部長 橋本 麻弓
顧問	横田 みえ子	いわき方部長 猪狩 奈々
参与	根本 真紀子	
参与	川本 輝子	