



## 「給食の思い出」

福島県学校給食研究会 会長 石井 隆 博  
福島市立蓬萊小学校 校長



栄養士部会の皆様におかれましては、日頃より子どもたちの安心・安全且つ栄養満点のおいしい給食の提供にご尽力いただき感謝申し上げます。

さて、教職に就いて30有余年。数えきれないほどの給食をいただいてきましたが、子ども時代の給食を振り返ってみたいと思います。中学校ではお弁当でしたので、私の給食の思い出は小学校の6年間になります。母校は福島第一小学校で、自校給食でした。印象に残っているメニューは何と言っても「くじらの竜田揚げ」です。硬くてジューシーでもないのに、一番人気と言えばこれでした。今ではくじらの肉は容易には手に入りませんが、当時は結構頻繁に給食に登場したように記憶しています。ぜひもう一度食べてみたいものです。それと双壁をなしていたのが「揚げパン」です。油で揚げたコッペパンに砂糖をまぶしてあるだけですが、おいしかったですねえ。最近はココア味や抹茶味、きな粉味などありますが、当時は普通の砂糖だったと思います。実のところ、まだ米飯も麺も始まってはいませんでしたので、たまあに出る食パンの日を除けば、毎日決まってコッペパンでした。そのコッペパンがお世辞にもおいしいとは言えず、しかも付いてくるのは「ほぼ」マーガリンです。そんな訳ですから、「揚げパン」は特別なとびっきりにおいしいパンだったのです。ほかにも、ナポリタンスパゲッティに焼きそば、カレーうどんなどもたくさんおかわりしました。50年近くも昔のことなのに、瓶の牛乳と先割れスプーン、アルマイトの器に入った給食を今でも鮮明に覚えています。

昔も今も給食は学校生活の大きな楽しみの一つです。今の子どもたちも大人になったときに給食を懐かしく思い出すことができるような、そんな給食であることを願っています。

## 「一人一人に寄り添える部会を目指して」

福島県学校給食研究会栄養士部会 会長 本田 優 子

20年前にお世話になった先生から教えられたことで、私がずっと心の中で大切にしている言葉があります。それは、「20代は書物に学べ。30代は仕事に学べ。40代になったら人に学べ。」ということです。

20代は仕事が上手くできなくてもいい。とにかく理論だけはしっかり身に付けること。そのためには、本を読まなければだめというわけです。30代になったら、基礎ではなく実務に強くなるよう仕事を通して学ぶこと。40代になったら、人と上手くやっていける幅のある人間になること。それは「人を動かす」必要が出てくるので、理論も実務もさることながら、「対人関係」が最も重要な要素となってくるからです。

50代になった今、自らを振り返ってみて、各年代でこれら全てのことを達成できたとはいえません。しかし、様々な出会いや経験を通して多くのことを学ぶことができました。

私たち一人職は、仕事に行き詰った時、一人で悩みを抱え込みがちです。若い年代であればなおさらのことでしょう。そんな時は、周囲にいる経験豊かな先輩会員に相談してみてもいかがでしょうか。かつての私がそうだったように、きっとよきアドバイスをもらえると思います。

栄養士部会としてチーム力をさらに高め、会員一人一人に寄り添える部会を目指してまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

# 「ふくしまっ子の食育の実践」

福島県教育庁健康教育課 課長 佐藤 隆 宏

子どもたちには、様々な食品の中から何を選び、どう食べればよいかという自ら判断できる能力を身に付けさせたいと感じます。

そこで、食育を進めるにあたり、是非実践していただきたいこととして、

## 1 食材を学ぶ

- ① 食材の特徴や産地を知る。
- ② 地域や生産者から学ぶ。
- ③ 自ら農業を体験する。

## 2 安全・安心の追求

- ① 農薬や細菌について学ぶ。
- ② 調理をする人から学ぶ。
- ③ 生産者から学ぶ。

## 3 おいしく食べてもらうための工夫

- ① 献立を作る人から学ぶ。
- ② 調理をする人から学ぶ。
- ③ 子どもを知る。

そして、本県の健康教育の課題解決のために必ず実践していただきたいことが、

- 1 肥満、偏食、食物アレルギーなどの児童生徒に対する個別指導を行うこと。
- 2 学級活動、教科、学校行事等の時間に、学級担任等と連携して、集団的な食に関する指導を行うこと。
- 3 他の教職員や家庭・地域と連携し、食に関する指導を推進するための連絡・調整を行うこと。
- 4 地場産物を活用して給食と食に関する指導を実施するなど、食に関する指導と給食管理を一体のものとして行うこと。
- 5 ふくしまっ子食育指針「ふくしまの食育」に基づき、「自分手帳」を活用した授業等の実践及び、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」における地場産物を活用した食事作り等で、生活習慣の改善や朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を形成することでありませう。

子どもたち一人一人に「食べ物を選ぶ力」、「食べ物の味が分かる力」、「調理ができる力」、「食べ物の命を感じる力」、「元気なからだが分かる力」など、生涯健康で豊かな食生活を送れるような力を育む「食育」を実現させていきたいと思います。

# 「福島県の食育の推進について」

福島県教育庁健康教育課 指導主事 遠藤 幸子

福島県学校給食会栄養士部会の皆様には、日頃より大変お世話になっております。4月より異動して参りました遠藤幸子と申します。よろしくお願ひいたします。

本県では、栄養教諭が幼稚園から高校までの食に関する指導を行う「栄養教室」の実施、食育推進コーディネーターを中心に行う「朝食を見直そう週間運動」「ふくしまっ子ごはんコンテスト」等を実施しています。様々な事業を通して、学校・家庭・地域が連携して、時代を担う子どもの育成と食環境の改善に努めているところです。

昨年度まで、勤務地であった二本松市東部学校給食センターでは、受配校の児童生徒による「ふくしまっ子ごはんコンテスト」を行っていました。県北教育事務所に作品を提出する前に給食センターで集約し、部門ごとに優秀賞、優良賞、アイデア賞を選考し表彰していました。ある学校の教頭先生から「児童生徒の立てた献立を給食で紹介すると家庭、地域との連携になるのでは？」とご助言をいただき、11月から1月にかけて作品の献立を給食として提供し紹介することとしました。

一つ一つの献立に材料や切り方の創意工夫がされています。中でも中学2年生（当時）が考案した「ひじき煮」は、ひじきの他に舞茸、蓮根が使われていて、舞茸の香りと蓮根の歯ごたえが好評だったので、3月に再度給食で提供しました。他にも「おからサラダ」は、おからをサラダに加えるという斬新な発想で、美味しく、定番メニューとなりました。コンテストの献立が紹介されると、他校でも「友だちの献立だ」「おいしい」と盛り上がります。また、3学期に校長先生から「賞をとった〇〇さんは、自信が付いて志望した高校に進学が決まりました」とお伝えいただいたことは心に残っています。コンテストの献立を大量調理の給食で紹介するのは難しいこともありますが、反響が大きいとこちらも達成感があります。

本人のアイデアに加え、保護者の方の協力、先生方の指導にも力が入っていると感じます。今年も「ふくしまっ子ごはんコンテスト」でどんな作品に出会えるかを楽しみにしています。

# 小中学校で連携して「給食の残食をなくすための取組」

福島県学校給食研究会 郡山支部長 橋本英幸  
郡山市立高瀬小学校 校長

常日頃より、栄養教諭や学校栄養職員、調理員の皆様には、子どもたちや私たち教職員に、おいしくて栄養のバランスのとれた給食をご提供いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

私は今日まで、当たり前のように小・中学生の時も含めると、学校給食を42年もの間食べて来ました。教員となり、各勤務地で給食をたくさん食べて来ました。どの勤務地におきましても、その地区ならではの郷土料理や、子どもたちのことを考えた創意工夫ある地元の食材を使用したおいしい給食が提供され、学校給食に携わる皆様のご努力を感じて来ました。また、この間、幸いなことに給食に関して、大きな事故や事件に遭うことがなく、過ごすことができました。このことも、学校給食に携わる多くの皆様が、日々細心の注意を払って給食業務を行ってくださっているお陰と改めて厚く御礼申し上げます。

さて、本校においては、高瀬小中コミュニティ・スクールの一環として、SDGsと絡めながら小中学校で連携して「給食の残食をなくすための取組」を昨年度から行っております。「食缶が空となるようなよそい方の工夫」や「食べる時間の十分な確保」、「学校だよりやホームページによる『食の大切さや楽しさ』『フードロスの現状』の周知」をとおして、子どもたち一人一人に「食の大切さ」を浸透させ、小中学校共に残食を減らしてきました。今年度も残食のデータを子どもたちに示し、さらに減らしていこうと取組を強化しているところです。

これからも子どもたちには、「食の大切さ」を小中学校で連携して、継続して指導していくとともに給食業務に携わる多くの皆様への感謝の気持ちを忘れずに学校給食に関わらせていきたいと考えております。

## 「会津美里町学校給食センターの紹介」

大沼郡会津美里町立高田小学校 所属 主任栄養技師 佐藤千恵子  
会津美里町学校給食センター 勤務

今年度4月より新築された会津美里町学校給食センターは、高田地区と新鶴地区の2つの給食センターが統合し、小中学校合わせて7校の約1,400食の給食を提供しています。給食の調理、洗浄、配送業務を委託しています。

当給食センターは、HACCPの衛生管理に基づき、野菜類・肉魚類・米の搬入口をそれぞれに設けたこと、調理の汚染区域、非汚染区域を完全に区分したこと、独立したアレルギー対応室を設置したこと等により、提供する給食の安心・安全面はこれまで以上に高いものになりました。

また、ノロウイルス対応室が設置されたため、受配校から返却された食器からの感染対策が万全となり、安心して作業できるようになりました。

献立内容については、オール電化による調理機器の導入で、調理温度や方法がより適正になりました。文部科学省の学校給食摂取基準をふまえ、決められた食材費の中で、対応できる献立の幅が広がりました。特に、新しく導入されたスチームコンベクションは、蒸し・焼き・茹でのどの調理にも対応でき、温度調節もしやすく、ふっくらジューシーに、そして、食欲をそそる焼き目もしっかりついて、とても重宝しています。食材の高騰対策で、揚げ物を減らしているため大活躍です。

また、念願だった仕切り皿の導入により、主菜と副菜の

味が混ざることなく提供できるようになりました。揚げ物や焼き物に、和え物やサラダのドレッシングが染み込まないので、味はもちろん、見た目や食感も良くなり、先生方や子どもたちに好評です。

給食は、子どもたちの学校生活の楽しみの一つだと思います。受配校に給食訪問に行くと、たくさんの笑顔に出会えます。給食を見つめる子どもたちの笑顔は町の宝であると考えます。給食必須の栄養と嗜好のバランスをとりながら、地域とのつながりを大事にし、地元の食材を積極的に使用して郷土愛を育む魅力ある給食を提供していきたいと思えます。そのためには、給食を提供する給食センター職員一人一人が心身ともに健康管理をしっかりと、チームワークを大切に業務に励むことが大切です。会津美里町の子どもたちの輝く未来のために頑張ります。



スチームコンベクションで美味しくできた「かぼちゃとズッキーニのチーズ焼き」

## 「栄養教諭として」

西郷村立西郷第一中学校 所属  
西郷村学校給食センター 勤務

栄養教諭 菅野美穂

今年度より、西郷第一中学校・西郷村学校給食センターに栄養教諭として着任しました。新しい職場と職種になり、新たな気持ちで日々の職務にあたっています。新採用研修や栄養教諭の研修で、今まで以上に自己研鑽の場をいただき、新たな知識や経験など、身に付けたことを児童生徒に還元できるよう努力しているところです。

また、西郷村学校給食センターは令和5年2学期より、

新センターの稼働を予定していて、着任とともに新センターの立ち上げも引き継ぐ事となりました。とても貴重な経験をさせていただいています。

これまで、たくさんの先生方にご指導をいただきここまで来ることができました。感謝の気持ちを忘れず、福島を担う子どもたちの食育をすすめていきたいと思ひます。今後ともご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

## 「栄養教諭として」

喜多方市立第一小学校 所属  
喜多方学校給食共同調理場 勤務

栄養教諭 渡部陽子

栄養教諭となって3カ月、新しい環境で、覚えることに精一杯で、周りの方々に助けられて日々を過ごしています。また、研修を受ける機会が増え、そのたびに責任と、今までと同じではいけないということを痛感しています。

勤務する喜多方学校給食共同調理場は、小学校9校、中学校3校の約2,400食、そして、小学校2コース、中学校1コースの3本献立で給食を提供しています。この3本

の献立を作成し、管理することは初めてのことで、「生きた教材」としての給食を提供することの難しさを実感しています。さらに、受配校への食育、喜多方市でも課題となっている肥満等の健康課題の個別指導も始まりました。これから栄養教諭として子どもたちの心に残る給食、食育ができるよう、また、先輩方が作りあげてきた学校や地域との連携を引き継げるよう、日々精進していきたいと思ひます。

## 「栄養教諭としての抱負」

伊達郡川俣町立川俣小学校 所属  
福島市・川俣町学校給食センター 勤務

栄養教諭 渡邊由佳

今年度より、川俣小学校・福島市・川俣町学校給食センターに着任いたしました。川俣町では以前より地場産物を積極的に給食に取り入れています。今年度からは町の農林振興課にも協力していただきながら進めているところです。週日は生産者の圃場や軍鶏を見学に行きました。川俣の豊かな自然に恵まれた地で育てられた野菜や軍鶏などを給食に取り入れ、児童・生徒が「感謝の心」、「郷土愛」を育んでくれたらと考えています。

また、給食指導においては、4月から週に1度所属校に出向き、テレビ放送を行っています。月のめあてに沿った内容で、児童の関心を高めるようなクイズや食材の写真、実物を用い、視覚に訴えるような教材となるよう、思考錯誤しています。児童・生徒が生涯にわたり、心身ともに健康で生活できるよう充実した食育活動を進めるとともに、栄養教諭として自己研鑽に努め、職務に励みたいと思ひます。

### 令和4年度 役員紹介

|      |       |                 |
|------|-------|-----------------|
| 部会長  | 本田優子  | 〈理事〉            |
| 副部会長 | 志賀敦子  | 県北方部長 渡邊由佳      |
| 庶務   | 岡田真樹  | 県中方部長 酒井良枝      |
| 会計   | 斎藤満子  | 県南方部長 田家すみえ     |
| 監事   | 松本浩枝  | 会津・南会津方部長 永井マユミ |
| 監事   | 佐藤宏幸  | 相双方部長 高木晴子      |
| 顧問   | 櫻井長子  | いわき方部長 新妻祐美     |
| 参与   | 根本真紀子 |                 |
| 参与   | 川本輝子  |                 |

### 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。

●ホームページアドレス

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



### 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、夏の研修会が小規模参集型ズームオンラインで行われました。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。