

# 福島県学校給食研究会 栄養士部会

第102号

令和5年2月1日  
福島県学校給食研究会  
栄養士部会  
発行責任者 本田 優子  
担当 県南方部

# 会報

## 「にしごうマクロビ給食」で健康に

西白河地区学校給食研究会 会長 西郷村立羽太小学校 校長 関根 敦子

「給食が食べたいから、学校にいたいよ。」  
早退する子どもが、涙を浮かべながら訴えた言葉です。子どもたちは毎日いただく給食を心待ちにしています。

西郷村では、「にしごうマクロビ給食」を実施しています。「にしごうマクロビ給食」とは日本食を基にした食物健康法を参考に、麦や雑穀を入れた主食、地元で生産される野菜や豆を副食に取り入れた、特色ある給食の愛称です。現代の食生活の課題である「偏った栄養摂取」に着目し、家庭における食事で不足しがちであるとされる食品を積極的に取り入れています。今年で16年間も続いている特色ある給食です。

週4日は、白米に麦や黒米、雑穀等を入れたご飯が出されています。週1回のパンの日には、にこにこパンが出されています。にこにこパンとは、米粉で作ったパ



ンのことです。もっちりとした食感で食べ応えがあり、子どもたちに人気です。また、汁物で出されるシチューは、豆乳たっぷりで作られており、クリーミーで本当においしいです。給食を食べられないことに子どもが涙する気持ちが、よく分かります。

また「カミカミ食材」を使った献立も、「にしごうマクロビ給食」の大きな特色です。大きめにカットされた食材や、アーモンド等が効果的に副食に取り入れられていて、しっかり噛みながら給食を食べることができます。唾液をたくさん出すことで食べかすや細菌を洗い流してくれ、むし菌や歯肉炎の予防につながります。西郷村は歯の健康にも力を入れていて、今年度福島県学校歯科保健優良校表彰式では、羽太小学校をはじめ、3校が表彰されました。

「健康は、努力がくれる贈り物」子どもたちの健やかな成長に、学校給食が大きな力を果たしてくれています。



## 「献立作成」の大切さ

福島県学校給食研究会栄養士部会 副部会長 志賀 敦子

4月から勤務している小野町給食センターは震災の年に町内すべての小中学校へ給食を提供するセンターとして自身が立ち上げに携わった場所です。当時は小・中合わせて受配校7校、給食人員は千人を超えていました。震災の影響により開設が半年遅れ、移行期間1週間での立ち上げ。毎日「あれが足りない、これを作らなきゃ」と夜遅くまでの勤務が続きました。「安心・安全な給食の提供」が基本ですが、当時は時間内に給食を提供することが精一杯で、主菜はほぼ冷凍食品を加熱したもの。「生きた教材となる給食」とは遠いものだったように思います。あれから11年経ち、学校数は小・中学校とも各1校、食数も300食ほど

減少しました。建物も、若干古さを感じるようになりましたが、一番変わっていたのは手作りの献立が増えたことです。主菜はもちろん月に数回のデザートも手作り。献立作成ソフトが新しくなったこともあり、材料を一つ一つ入力するところからの献立作成です。全体計画を見ながら教材と関連した食材を取り入れたり、前任の先生方や近隣の先生方に手作りのレシピを教えていただいたりしながらの作業です。恥ずかしながら今までこんなに献立作成に真剣に取り組んだことがあったか？と思うほど。「おいしかった」と言ってくれる子どもたちの声に嬉しさを感じながら学びの毎日です。

## 食品と放射能について

福島県教育庁健康教育課 主任主査 武田 真一

福島第一原子力発電所事故からまもなく12年が経過しようとしています。事故発生から暫くの間は、国民の殆どが、噂や憶測などにより正確な判断ができない状態であったと思います。福島県産というだけで、県民も含めて敬遠し、県外では、「福島県民お断り」との看板が出されたとの話を耳にしたことがあります。更には、放射線を浴びたとの理由により婚約が破棄になった県民がいたとの話も伺ったことがあります。これは、放射能に関する正確な情報が国民全体に行き渡っていないことが原因と考えられます。放射能に限らず、正確な情報をわかりやすく発信し、正しく理解してもらうことが大切です。

学校給食を所管する本課としても、食品と放射能に関して、正確な情報を知ってもらいたいとの思いで、筆をとりました。(正しくは、キーボードをたたきました)

生産者の皆さんは、安全でおいしい食品を消費者の方々に届けるために、日々大変な努力をされています。また、県産食品の安全性を確保するため、放射性物質検査についても、生産、流通、消費の各段階において、生産者による自主検査や県によるモニタリング検査等が行われています。そして、その結果を(悪い結果も含めて)公表し、発信し続けた結

果、全国的にみても、福島県産食品の購入をためらうとした方々の割合は、平成25年は19.4%でしたが、令和4年は6.5%と減少傾向にあります。(消費者庁「風評被害に関する消費者意識の実態調査」)

また、一般食品の放射性物質の基準値は100Bq/kgですが、基準値を超える食品は流通していませんので、安心して購入できます。また、自分で育てた野菜や野生の山菜等については、県や市町村で放射性物質検査を受け付けていますので、安全かどうか確認できます。

放射性物質に対して、ここまで徹底して対策を講じているのは、世界中でここ福島県だけでしょう。安全でおいしい福島県産食品を食べて、心も体も元気になりましょう。(食品と放射能について詳しく知りたい方は、消費者庁HP「食品と放射能Q&A」をご覧ください。)

なお、食品と放射能について、詳しく話を聞いてみたいと希望される場合は、県で「食と放射能に関する説明会」を開催しています。研修会の1コマとしても利用できます。

詳しくは、右記QRコードからご覧ください。



福島県環境測定・放射能計測協会

## 「持続可能な給食を目指して」

桑折町立醸芳中学校 所属 栄養教諭 江口 梨絵  
桑折町中学校給食センター勤務

食材の価格高騰が続く中、献立作成に頭を悩ます日々が続きますが、どのような対応をしているのでしょうか?最近、ある業者から本みりんの取り扱いを辞めると言われ、他の業者を探すのに苦労しました。本みりんの材料は、もち米、米麴、醸造アルコールです。料理にコクとうま味を与えたり、アルコールが飛ぶときに肉や魚の臭みを消したりする働きがあります。これに対して、みりん風調味料は、水あめ、アミノ酸、酸味料、米、米麴の醸造調味料を原料としたアルコールをほとんど含まないものです。価格も安く、本みりんのような働きはありません。業者は、価格が高いため、需要がなくなり、取り扱いを辞めることにしたようです。このように、今の日本は消費者が安いものを求めるあまり、良い食材が失われ、味や安全が二の次になっているように感じます。私たちが安全で安心できる食べ物を求めれば、



業者も安全性の高い食べ物、自然環境に優しい商品を開発するようになり、それこそ持続可能な社会につながっていくと思います。

さて、桑折町には、米、野菜、果物、豚肉、味噌とさまざまなおいしい食材があります。今年、県や町などの補助金等を活用して地元の食材を使用する「こおりっ子給食」を3回実施することができました。生産者が「消費者が安いものを求めれば味の落ちる別な品種を作る方法もある。おいしいものを届けたいので、こだわりの品種で作っている。」と言っていたことが心に残っています。給食が届くまでに関わっている人たちの思いを伝えることによって、子どもたちの食べ物への感謝の気持ちを育てていくことができると思います。

最後に、給食には、今、日本が抱える食料自給率の低さ、農業の後継者不足、食品ロス問題、和食離れ、食生活の乱れによる生活習慣病の増加を変える大きな可能性があるかと信じています。一人の力では無理なので、様々な人を巻きこんで、給食を通じて食の大切さを伝えていきたいです。

# 「ICT活用の実践は『まずはやってみなはれ!』の精神で」

義務教育学校 飯舘村立いいたて希望の里学園 校長 山田 徹

コロナ禍の影響により、学校教育活動が制限されてから約3年の月日が経ちました。その間、先生方の日頃からの努力により感染予防対策が浸透し、ようやくwithコロナのフェーズを迎えたと実感しています。

私が所属する学校は令和2年4月に義務教育学校として開校し、今年で3年目を迎えました。開校2年目までは、コロナ禍による制限が多く、小・中一貫教育のメリットをなかなか生かすことができませんでした。全校生70名の極小規模校のため、ランチルームに全員が集まって楽しく学校給食を食べる計画もありましたが、一度も実施されずに今日に至っています。保護者を対象とした学校給食試食会を一度も開催することができず、「生きた教材」である学校給食の良さを伝えることができない歯痒さも感じておりました。コロナ禍の影響は、子どもたちの生活習慣にも影響を与え、運動不足やストレスからくるおやつ等の過食により、減少傾向にあった肥満傾向児の出現率が増加傾向に転ずるなど、健康課題も深刻化しつつありました。

このような八方塞がりの状況下で、保護者との連携した食に関する指導は、喫緊の課題でありましたがなかなか実施できず、甘んじてこの状況を受け入れるしかないのかと諦めかけていたところに、GIGAスクール構想により突然一人一台のタブレットが配付されました。

校長としては、授業での活用だけでなく、学校教育活動の様々な場面でも生かすことができないかと模索するなかで、ICT教育担当教員からタブレットの家庭への持ち帰りを利用して、文部科学省が作成した情報モラル教材を親子で視聴できる機会を設けることはできないかとの提案を受けました。この提案を受けたとき、今までの事例が無く、校長として正直不安な面もありましたが、「まずはやってみよう」の精神で実施することにいたしました。

実際に実施してみると、保護者からの反響が大きく、「とても勉強になった」「親子で視聴できてよかった」「SNSなどのトラブルの原因が理解できた」などの感想が寄せられ、大変効果があることが実証されました。

タブレットの持ち帰りによる「情報モラル教育」ができたのであれば、中止を余儀なくされていた学校給食試食会も同様に工夫して実施できるのではないかということになり、昨年度、校長判断で「オンライン学校給食試食会」を実施することにいたしました。

実施の際に問題になったのが、栄養教諭の不安感です。突然学校に入ってきたタブレットを使って、家庭への持ち帰りによる食育を実施するとなれば当然のことと思います。皆さんも、同様にまずは不安感が先に立つのではないかと思います。

本校では、ロイロノートという協働学習支援アプリにより、簡単に教材を配付できる環境にあったので、ICT支援員に手伝ってもらいながら実施することになりました。準備は、元々保護者向け

に作成していたプレゼンライドをそのままロイロノートの画面にドラッグ&ドロップし、感想用のカードを追加するだけで済みました。教材配付の手順があまりにも簡単だったので、栄養教諭も拍子抜けだったようです。アプリがタブレット用になり、以前と比べてかなり直感的に操作できるようになったことでICT活用の敷居が一気に低くなっていったのです。

その後、本校の栄養教諭は、Wordで作成した学校給食の献立レシピをタブレットで配付したり食育アンケートをネット上で実施したりするなど、コロナ禍にめげずオンライン上で保護者と連携するようになりました。

この様子をみながら、情報モラル教育やプログラミング教育が学校に入ってきたときの反応を思い出しました。導入当初、先生方の抵抗感があるものの、できるようになるにつれて現場に浸透し、やがてしっかりと定着していくといった過程です。

私の経験から言わせていただくと、タブレットを活用した食に関する指導は、既存のデータを使って簡単に実施でき、確実に大きな効果がみられます。GIGAスクール推進リーダーの平井総一郎先生は、6年前にプログラミング教育を全国に浸透させるため、全国行脚の講演で「まずはやってみなはれ!」と必ず仰っていました。私もその言葉に勇気づけられて、食育をはじめ様々な場面でタブレットの活用を推進しています。

学校にパソコンが導入された頃と現在の状況は全く違います。怖がらずに「まずはやってみなはれ!」の精神でどんどんチャレンジしてみましよう。チャレンジの先には大きな成果が待っていますよ!

## コロナ禍で2年連続実施できなかった給食試食会 タブレットの持ち帰りを利用して オンライン試食会として実施

試食会で説明する内容

- 音声付きスライド
- 給食レシピ
- オンラインアンケート

を組み合わせ配信

## 学校給食の献立レシピもオンラインで保護者に配信

冬休み中の「栄養バランスの取れた食事」の参考に!

おすすめメニュー 2

おすすめメニュー 1.2

おすすめメニュー 1.1

おすすめメニュー 4=だしの取り方

給食レシピの活用など

# 令和4年度 表彰

## 公益財団法人福島県学校給食会表彰

### 〔学校給食優良団体〕

会津若松市河東地区学校給食センター  
いわき市立桶売小学校

### 〔学校給食功労者〕

|                 |         |       |
|-----------------|---------|-------|
| 福島市立鎌田小学校       | 副主任栄養技師 | 高橋 幸子 |
| 福島市立吉井田小学校      | 主任栄養技師  | 小野 陽子 |
| 須賀川市立西袋第一小学校    | 主任栄養技師  | 橋本千代恵 |
| 小野町立小野中学校       | 栄養教諭    | 志賀 敦子 |
| 柳津町・三島町学校給食センター | 調理員     | 齋藤 福子 |

### 〔県産食材活用部門〕

喜多方市喜多方学校給食共同調理場

## 永年勤続表彰

|              |        |       |
|--------------|--------|-------|
| 福島市立瀬上小学校    | 栄養教諭   | 上原子昌代 |
| 郡山市立桜小学校     | 主任栄養技師 | 加藤 優子 |
| 郡山市立柴宮小学校    | 栄養教諭   | 増子恵美子 |
| 郡山市立緑ヶ丘第一小学校 | 主任栄養技師 | 大山 信代 |
| 郡山市立片平中学校    | 栄養教諭   | 半田 浩美 |
| 三春町立沢石小学校    | 主任栄養技師 | 佐久間 恵 |
| 三春町立三春中学校    | 栄養教諭   | 斎藤 満子 |
| 矢吹町立矢吹中学校    | 主任栄養技師 | 伊藤三奈子 |
| 会津若松市立一箕小学校  | 栄養教諭   | 小林 志保 |
| 会津坂下町立坂下中学校  | 主任栄養技師 | 渡邊利恵子 |
| いわき市立磐崎小学校   | 栄養教諭   | 新妻 祐美 |



# 令和5年度 行事予定

- 学校給食施設訪問実施状況点検  
6～12月 各施設
  - 第18回食育推進全国大会  
6月24日(土)～6月25日(日) 富山県富山市
  - 第64回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会  
8月3日(木)～8月4日(金) 鳥取県
  - 県学校給食研究会栄養士部会研修会  
7月27日(木) ユラックス熱海
  - 栄養教諭等衛生講習会  
9月上旬 県学校給食会
  - 栄養教諭・学校栄養職員研修会  
11月7日(火)、11月8日(水) 県学校給食会
  - 第71回全国学校給食研究協議会  
10月19日(木)～10月20日(金)  
オリンピック記念青少年総合センター
- ※教育センターにおける研修については、新年度に教育センターHPでご確認ください。



## 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

会報発行に当たり、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、小規模参集型オンラインでの夏の研修会が開催されました。研修の在り方も様変わりしてきましたが、これからも福島県の子どものために安心・安全な学校給食の提供と食育推進に力を合わせて取り組んでいきましょう。