

平成28年度第2回学校給食浅科センター献立委員会会議次第

日 時 平成29年1月24日 (火)

午後0時30分

場 所 浅科中学校・校長室

『 試 食 会 』

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会 議 事 項

(1) 平成28年度の献立について

(2) その他

4 閉 会

平成28年度 献立について

栄養教諭 北村

1 学校給食の7つの目標（学校給食法）

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7) 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

2 今年度の献立紹介

(1) 行事食を学ぶ

①「子どもの日」5月2日（月）

献立：たけのこごはん、さわらの照り焼き、アスパラサラダ、春野菜のみそ汁、柏餅、牛乳
＜ランチレター＞

「たけのこごはん」には、竹の子のように、すくすくと育てほしいという願いが込められています。今日は、この春収穫したばかりの「新たけのこ」を使用しました。「柏もち」には、柏の葉っぱは若い葉っぱが出てこない、古い葉っぱが木から落ちないことから、柏のように家が代々続いていくように、という願いが込められています。

みなさんがすくすく健康に育てほしいと願いを込めて、作りました。こどもの日の食事をいただきます。

②「冬至」12月21日（水）

献立：わかめごはん、ゆずみそ田楽、信濃路漬け、かぼちゃぼうとう、牛乳
＜ランチレター＞

今日は、昼の長さが1年で一番短い日とされている「冬至」です。そこで今日は冬至献立にしました。

昔から冬至の日のかぼちゃを食べると病気になると言われてきました。またやってくる新しい年も、元気でかぼちゃのように丸く円満に過ごせる、と信じてきました。また、こんにゃくはおなかを掃除してくれるので、1年間のあかを落とし、体をキレイにして新しい年を迎えるように、と食べます。そして冬至の日の夜はゆずのお風呂に入って体を温めます。

冬至は昔から日本で大切にされてきた行事です。これからもこの伝統の行事を受け継いでいきたいですね。

③「鏡開き」 1月11日（水）

献立：ごはん、さごしの西京焼き、長いものなめたけ和え、おぞう煮、牛乳

<ランチレター>

今日は、鏡開きです。鏡開きとは、年末に神様へ供えた「鏡餅」をいただく行事です。みなさんの家では鏡餅を供えましたか？

鏡餅は、新しい年を運んでくる神様を迎え、1年の幸せを祈るために供えます。神様が宿っている餅ですので、鏡開きでは、包丁を使わずに、手や木づちなどで鏡餅を食べやすい大きさにして食べます。そして、「切る」や「割る」という言葉は縁起が悪いとされ、「開く」という明るい言葉に置き換えられました。

鏡開きは、大昔から続いてきた日本の伝統行事です。これからも大切にしていきたいですね。1年の幸せや健康・豊作を願っておぞう煮をいただきます。

(2) 郷土の食文化を学ぶ

①「塩丸いか」 6月8日（水）

献立：ごはん、鮭の西京焼き、塩丸いかときゅうりの酢の物、のっぺい汁、旬の柑橘、牛乳

<ランチレター>

皆さんは、「塩丸いか」を知っていますか？塩丸いかは、茹でたイカを塩漬けにしたもので、長野県の郷土食です。長野県には海が無いのに、イカが郷土食だというのは不思議だと思いませんか？

冷蔵庫が無い時代、海から遠い長野県では海の産物がとても貴重でした。運ぶ間に腐ってしまいます。そこで、塩漬けにすることで長持ちさせ、長野まで運べるように考え出されました。そのため、塩丸いかを食べているのはほとんど長野県の人だけで、作っている海沿いの地域の人たちはほとんど食べないのだそうです。

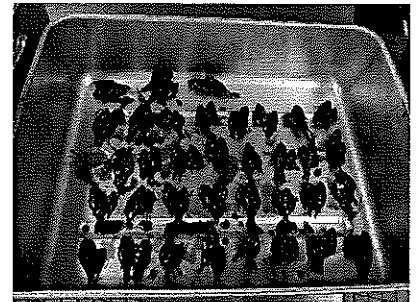
②「小鯛の甘露煮」 9月9日（金）

献立：ツナご飯、小鯛の甘露煮、青ぱつのマリネ、豚汁、牛乳

<ランチレター>

今日は、昔から佐久地区で食べられている郷土食、「小鯛の甘露煮」を作りました。皆さんの家庭でも、小鯛を煮ている家がありますか？佐久地域では昔から、稲を収穫する前の今の時期、田んぼの中で育てた小鯛を甘露煮にいただいていたいました。鯛を煮る方法は少し独特で、朝捕まえたばかりの活きのいい鯛を、生きたままの状態です調味料に入れて煮ていきます。

少し大人の味ですが、昔から佐久で親しまれている秋の郷土食を味見してみてください。



③「お煮こじ」 1月16日（月）

献立：ごはん、いかリング、佐久のお煮こじ、もずくの味噌汁、牛乳、ミルメーク

<ランチレター>

今日は佐久地域で昔から食べられている郷土料理「お煮こじ」を作りました。昔から、結婚式やお葬式など、人が集まることがあると、各家庭でとれた野菜を持ち寄って、大鍋で煮こじを作り、食べていました。ご飯のおかずにも、酒のつまみにもなり、冷めても美味しい料理です。葬式のときは、おめでたい赤の色が入らないように、にんじんは入れません。

昔から佐久に伝わる郷土料理の「お煮こじ」をいただきます。

(3) 地産地消

①「はちみつ」5月19日(木)

献立：はちみつレモントースト、鶏肉のトマト煮、ごぼうサラダ、レタスのスープ、牛乳
＜ランチレター＞

今年度から、佐久市内山のコスモス街道にお店がある桜井養蜂園さんのはちみつを給食に届けていただけることになりました。桜井養蜂園さんでは、りんご、フジ、アカシアなど、佐久市で咲く花からハチミツをとって販売しています。今日のトーストに使われているハチミツは、去年の今頃、アカシアの花からとったものです。たくさんのミツバチが働いて花の蜜を集めてくれました。

地元のおいしいハチミツを、人気メニューのハチみつレモントーストで味わいたいと思います。

②「応援団の野菜」11月16日(水)

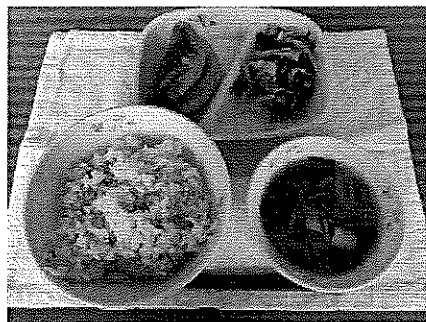
献立：ごはん、レバーの彩り揚げ、カリコリ和え、もずくのみそ汁、牛乳
＜ランチレター＞

寒い時期になって、地元でとれる食材が少なくなってきましたが、今日は冬野菜や貯蔵してある野菜など、給食応援団からたくさんの食材が届きました。大根と長ねぎは小林一之さんから、にんじくは橋本達也さんから、じゃが芋は竹内康良さんから、豆腐は矢島いきいき会さんから届けていただきました。

今年は野菜の価格がとても高いですが、給食応援団のみなさんは「子どもたちのためだから」と、値上げせずに届けてくださっています。とてもありがたいことです。そんな生産者のみなさんの気持ちをうけとって、私たちは給食を感謝して、残さずいただきたいですね。

(4) 手作りを取り入れた給食

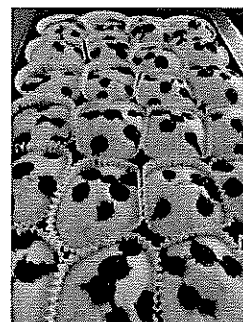
子どもたちに本物の食事を知ってもらうために、「手作り」を基本とした給食を実施した。



手作りアップルパイ



ちやたまの卵でフレンチトースト



応援団のブルーベリーで
カップケーキ



焼きカレーパン



オリンピック記念献立 ブラジルのパステウ

(5) 学校行事や教科学習との関連

①「読書旬間コラボ給食」10月

読書旬間に合わせ、物語に登場する料理を再現した給食の実施。

- ・「はれときどきぶた」のえんぴつのでんぷら
- ・「ぐりとぐら」のカステラ
- ・「妖怪アパート」のポテトコロケ 等



②「家庭科学習にあわせて」1、2月

6年家庭科「1食分の献立を立てよう」の学習で給食の献立を考えた。栄養バランスや、食材の組み合わせ、季節、予算等に配慮しながら立てた献立(11班分)を実際の給食で実施する。

献立：ごはん、わかさぎのマリネ、もやしのナムル、ポトフ、みかん、牛乳

<全校へのメッセージ>

五年生のときに勉強した五大栄養素がしっかり入るように献立を考えました。全体の値段が少しでも安くなるように、もやしを入れたり、季節に合わせて、わかさぎを入れたりしました。残さず食べてください。

献立：発芽玄米ごはん、ソースカツ、カリコリ和え、矢島凍み豆腐の味噌汁、みかん、牛乳

<全校へのメッセージ>

五大栄養素をしっかりと考えた献立にしました。季節の食材をたくさん取り入れたので、残さずしっかり食べてください。

(6) 希望献立

4-1	3つのグループの食品がそろった献立	キムタクごはん、あさりのカリッと揚げ、かみかみサラダ、ABCスープ、ミルメーク
4-2	3つのグループの食品がそろった献立	ココア揚げパン、タンドリーチキン、かみかみサラダ、ABCスープ
5-1	白いごはんに合うおかず	ごはん、カツ、カレー、春雨サラダ、みかん
5-2	白いごはんに合うおかず	ごはん、エビチリ、春雨サラダ、卵スープ、チョコパフェ風
6-1	地域の食材を使った献立	キムタクごはん、鯉の甘酢あんかけ、コロコロきゅうり、ニラ玉汁、プルーン
6-2	地域の食材を使った献立	卵チャーハン、虹鱈のからあげ、きゅうりの春雨サラダ、浅科野菜たっぷり汁、ミルメーク
1-A	秋の味覚を使った献立	栗ごはん、からあげ、かみかみサラダ、豚汁、梨
1-B	秋の味覚を使った献立	わかめごはん、きのこバーグ、春雨サラダ、ABCスープ、梨
2-A	体が温まる献立	炊き込みごはん、フライドチキン、コールスローサラダ、みぞれ汁、みかん
2-B	体が温まる献立	キムタクごはん、ささみのレモン揚げ、春雨サラダ、豚汁、クレープ
3-A	骨や歯が丈夫になる献立	しらすごはん、鶏のから揚げ、かみかみサラダ、みぞれ汁、ミルメーク
3-B	骨や歯が丈夫になる献立	キムタクごはん、ししゃものごま揚げ、かみかみサラダ、肉じゃが、ヨーグルト

①「3年B組希望献立」6月6日(月)

<ランチレター>

今日は3年B組の希望献立です。お題は、6月の給食目標にあわせて「骨や歯が丈夫になる献立」です。3年B組から全校へのメッセージをお伝えします。

「お題が「骨や歯が丈夫になる献立」ということなので、カルシウムがとれるししゃもやデザートにはヨーグルト、そして噛みごたえのあるかみかみサラダにしました。

残さず食べて骨や歯を丈夫にしてください。」

「さすが3年生！」というような、お題に合っているバランスの良い献立を考えてくれました。日頃とりづらいカルシウムも、今日は目標量の1.4倍もとれる献立になっています。

②「6年2組希望献立」9月5日（月）

<ランチレター>

今日は6年2組の希望献立です。お題は、「地域の食材を使った献立」です。

今日の給食で使われている地域の食材は、五郎兵衛米、佐久鯉、玉ねぎ、きゅうり、卵、えのきだけ、プルーンです。6年2組からのメッセージをお届けします。

「6年2組では、地域の食材を6個使うことを目標に、クラスみんなで考えました。みんなが好きな浅科の食材をたくさん使った献立にしたので、浅科を感じながらいっぱい食べてください。」

3 平成28年度児童生徒の食に関する実態調査より

H28.7月 小学5年 中学2年対象に実施

(1) 朝食は毎日食べますか？【佐久市食育推進計画 目標値：朝食を食べる人の増加→100%】

	浅科小5年		浅科中2年	
	H25	H28	H25	H28
毎日食べる	86.3%	89.2%	89.1%	80.4%
週に1～2日食べない日がある	5.9%	10.8%	9.1%	15.7%
週に3～5日食べない日がある	3.9%	0.0%	1.8%	2.0%
週に6日以上食べない	3.9%	0.0%	0.0%	2.0%

食べなかった理由⇒時間がない、お腹がすいていなかった、なんとなく 等

(2) 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？【佐久市食育推進計画 目標値：80%】

	浅科小5年		浅科中2年	
	H25	H28	H25	H28
知っている	28.0%	78.4%	56.0%	52.9%
知らない	72.0%	21.6%	44.0%	47.1%

(3) 食べ物を残すことをどう思いますか？【佐久市食育推進計画 目標値：もったいないことだと思う→100%】

	浅科小5年		浅科中2年	
	H25	H28	H25	H28
もったいないことだと思う	86.0%	81.1%	66.0%	86.3%
しかたないと思う	10.0%	16.2%	22.0%	13.7%
なんとも思わない	4.0%	2.7%	12.0%	0.0%

(4) 給食は楽しみですか？【佐久市教育振興基本計画 目標値：楽しみだと思う→小学生75%、中学生65%】

	浅科小5年		浅科中2年	
	H25	H28	H25	H28
楽しみ	42.0%	78.9%	40.0%	52.9%
楽しみではない	22.0%	13.5%	6.0%	11.8%
どちらともいえない	36.0%	8.1%	54.0%	35.3%

楽しみの理由⇒おいしいから、おなかがすいたから 等

楽しみでない理由⇒小学生：お腹がすいていないから、嫌いなものがでるから 等

中学生：量が多いから、嫌いなものがでるから、お腹がすいていないから 等

4 食育の推進について

- ・食に関する指導の全体計画の見直しをし、学校生活全体で計画的に食育が取組める体制作りをお願いします。
- ・県から出されている食育の課題のキーワードは「朝食」と「共食」です。

食に関する指導の3つの重点課題

①朝食欠食の習慣化に歯止めをかける

②朝食内容の充実・野菜摂取の増加を図る

③「共食（家族や友だちと一緒に楽しく食事をする）」の啓発をしていく

家族そろって食事を食べたほうが、朝食を毎日食べる・食事のバランスがよいというデータから

「児童生徒の食に関する実態調査」の結果をふまえ、必要に応じた食に関する指導を家庭とも連携しながら推進していきましょう。

