ひのしりつなかだしょうがっこう

東京都 日野市立仲田小学校

提供数：400　提供方式：民間委託 単独調理場

「食べる」「学ぶ」の両面から正しい食文化の浸透を

日野市立仲田小学校
小林久美子先生
献立表や食育だよりの配布を通じ、保護者への情報発信にも力を入れています。家庭の食環境の改善にもつながれば嬉しいです。

お米はアレルギーの心配が少なくコストも安い万能な食材です。
当校では、米飯を週3.8回に増やすとともに、和食献立も増やしました。

出前授業では、魚の生態や栄養素、種類や旬の説明の他に、日本の漁業の歴史や食料自給率といった一歩踏み込んだお話もしていただきました。

Point1 児童の成長に合わせた五感に訴える食育

子どもたちに食への興味を持ってもらうために、授業と連動した食育に力を注いでいます。特に、子どもたちの成長段階や授業の進行に合わせた内容であること、五感をフルに使った食体験であることを意識して一年生から六年生まで独自のカリキュラムを組んでいます。

多くの生産者さんや食材普及に関わる団体に協力を仰ぎ、低学年では食材との触れ合い、加工や調理、献立への意識を植えつけます。高学年になると、食を取り巻く文化や味の繊細な違いを、出前授業や体験授業を通して学んでいきます。

先日も五年生のために「おさかなマイスター」を講師として招き、「魚には骨がある」というテーマで出前授業を行いました。魚が苦手な子は骨が苦手です。近年では骨を気にしないで食べられる魚料理を提供する学校も増えていますが、骨も含めた魚のおいしさを知り、箸の上手な使い方を知ることで、魚に親しんでもらいたいという狙いがありました。授業後の給食では、アジの塩焼きを大人顔負けにキレイに食べた子や、骨まで全部食べた子も出て、充実した時間になりました。

Point2 児童が考え発信する給食をおいしく食べる工夫

給食委員会や家庭科クラブなど、児童の自発的な取り組みも活発に行っています。給食だよりや掲示物の作成、低学年へのクラス訪問に加え、全校的に苦手な食材を美味しく食べるためのレシピの考案も児童が行っています。人気メニューと残りがちなピーマンとナスを組み合わせた「マーボー野菜」を給食で提供した際には、食べ残しがほとんどなくなり驚きました。

Point3 時間をかけて食文化を浸透させる日野市の給食へのこだわり

出前授業の実施や調理員さんの理解など、当校のすべての取り組みは、母体である日野市の学校給食へのこだわりによって支えられています。

素材からの手づくりを基本とした調理、新鮮な地場農産物の使用といった「本物の味」へのこだわり。栄養士会や献立研究会の充実、食農支援といった「環境」へのこだわり。日野市の給食に対するこだわりに幼少から支えられている子どもたちには、正しい日本の食文化が根づいていると感じます。

まとめ
- 1年生から6年生まで五感を使う食体験を
- 生産者や食材普及団体の協力は不可欠
- 児童の自発的なアイデアが食べ残しをなくす
- 日野市のこだわりが食文化の浸透に反映

ちょうせいそんりつひとつまつしょうがっこう

千葉県 長生村立一松小学校

提供数：183　提供方式：民間委託 単独調理場

日本各地の食文化に興味を持たせおいしさの幅を広げる

長生村産の「あいがも米」をはじめ旬の食材を数多く使用し、児童にも地産地消の意識を持ってもらうよう努めています。加えて毎月「日本の郷土料理の日」を導入し、子どもたちにもっと広い視点で和食のおいしさを捉えてもらう取り組みを実施しています。

自分が動くと周りも動きだす

子どもたちのエネルギーの源は「興味」を持つことだと思います。味だけではなく、見た目にもこだわっています。地元はもちろん、日本各地の風土に合った料理に興味を持つことが、和食を理解する第一歩だと考えこの取り組みをはじめました。

導入にあたって、調理員さんからは苦い顔をされることもありましたが、自分で試行錯誤したレシピを実際に食べてもらうことで、興味を引き、協力を得ることができました。

「知ること」が「楽しみ」に変わる

北海道からスタートし、南下しながら順番に各地の郷土料理を提供していますが、子どもたちも毎月楽しみにしてくれています。献立表を見て、「これはどんな料理？」と興味津々に聞きに来たり、「家で食べたいのでレシピを教えてください」といったりする児童もいます。今は石川県まで進んでいますが、卒業生からは「沖縄の郷土料理が出る日までいたかった」といってもらい、これまでの努力が報われる思いでした。今後も給食を通して色々な食材や味を伝え、子どもたちのおいしさの幅を広げていきたいと思います。

郷土料理メニュー（一例）
- **1月：新潟**　タレかつ、かきあえなます、のっぺい汁
- **4月：群馬**　鶏めし丼、ニラのごま和え、こしね汁
- **7月：東京**　深川丼、小松菜の煮浸し、ちゃんこ鍋スープ
- **10月：山梨**　ほうとう、せいだのたまじ、巨峰

まとめ
- 長生村産「あいがも米」を提供
- 地元の食材を使用し、地産地消
- 全国の郷土料理で和食に興味を

あさひしりっちゅうおうしょうがっこう

千葉県 旭市立中央小学校

センター提供数：3,271　提供方式：民間委託 共同調理場

米粉のレシピコンテストを開催し児童と一緒にお米の可能性を模索

旭市では平成26年度より、お米の消費拡大のため米粉給食に力を入れています。当校では、旭市産のお米を使った米粉を材料にカップケーキに。センターが提供している20の小中学校で給食として提供するという取り組みを始めました。

独創的なアイデアが続々！

栄養教諭があらかじめ作ったプレーンの米粉ケーキを土台に、地元の特産品を加えたオリジナルの旭市カップケーキを作るという試みで、中央小学校の五年生が各クラスでレシピの立案、調理、試食を行い、投票によってひとつに決めました。

子どもたちも活発に意見を交換し合い、「トマトとハムのピザ風ケーキ」や「しらすのカップケーキ」など柔軟なレシピが飛び交い、最終的に名産の梨とチョコバナナを合わせた「チョコバナッシーカップケーキ」が誕生しました。

アイデアは他校、保護者、生産者にも共有

給食での提供にあたって、「児童から児童へ向けてレシピへの想いを発信したい」という子どもたち自身の想いから、製品のPRポスターを作成。各学校に掲示してもらうことで取り組みへの理解を高めました。提供当日は歓声が上がり、児童からも「お米がこんな風にも食べられるなんて知らなかった」「ご飯を残さないようにしたい」といった声が聞こえ、大変達成感のある取り組みとなりました。

さらに地元の産業祭りでは給食センターの催しとして「チョコバナッシーカップケーキ」を販売。実食した保護者や生産者さんの感謝のコメントを撮影し児童に見せることで、お米の消費拡大、地産地消の意識がより浸透したと感じます。

まとめ
- 5年生と米粉のレシピコンテストを開催
- 優勝メニューを地域の学校や産業祭で紹介

きほくちょうりつみうらしょうがっこう

三重県 紀北町立三浦小学校

提供数：32　提供方式：直営 単独調理場

児童数の少なさを強みに 全校で協力して食べ残しゼロを実現

給食の前に、今日の献立の説明と食材、栄養素の確認を児童自身が行います。実際の給食と栄養素を見比べることで理解も深まります。

今日の献立はナッツごぼう、親子煮、地元ほりうち農園のみかんです。地物給食の日やカミングデーなど、行事食にも力を入れています。

左：三浦小学校 養護教諭
浦羽杏奈先生

右：紀北中学校 学校栄養補助員
中世古吏佐子先生

これからも食べ残しゼロを継続していくとともに、給食を通して紀北町の食文化を伝えていきたいですね。（中世古先生）

Point1 食材の栄養価を精査し ご飯に合う献立を開発する

この地域では、ここ数十年で休校・廃校などがあり過疎化も進んでおり、当校も全校児童19名という小さな学校です。地元にパンの業者がなくパン食は年に二、三度。牛乳の提供も週三回というのが現状です。その限られた状況で、日々の栄養素を満たす献立の立案、地産地消の食材を使った給食の提供に取り組んでいます。

牛乳を毎日提供できないため、調理員さんには毎日お茶を沸かしていただいています。完全米飯給食にお茶ということで、必然的に和食中心になりますが、メニューによっては必要な栄養素を確保できない日も出てきます。そのため、自校の調理員さんと相談しながら、チーズを使った献立や揚げもののレパートリー開発、カルシウム確保のためのヨーグルト提供、時にはかやくうどんとご飯を同時に提供しエネルギーを上げるなど、毎日細かなカロリー計算を行ってリーズナブルでも美味しくバランスの良い献立作成に努めています。

Point2 地元漁師や保護者へ 給食への理解と協力を仰ぐ

紀北町では漁業が盛んなため、地元市場のいさば屋さんの協力を仰ぎ、旬の廉価な魚介を仕入れ給食に頻繁に取り入れています。お米も新米の季節には地元の紀北町米を提供し、児童に地産地消の意識を持たせる工夫をしています。また、保護者に向けても日曜参観で給食を試食していただき食への理解を促しています。同時にアンケートに答えていただくことで、提供方法や献立改善に役立てています。

Point3 児童同士が協力し合い 毎日、食べ残しゼロを目指す

三年生以上の児童は、ずっと食べ残しゼロを達成し続けています。その大きな要因は、高学年が低学年の見本になるという校風にあります。当校には、給食時間には全校児童と教師が一緒に食卓を囲み、休み時間には全校一緒に遊ぶことで、全校児童が協力し合う土台ができています。給食時間には児童一人ひとりの食べ残しを毎日記録し、ゼロの日にはチェックシートに花マルをつけ学期、年間毎に表彰しているのですが、学年問わず児童間で「みんなで表彰状を目指そう」という意識が高いため、教師が強制することなく子どもたちが協力し合ってくれています。児童数が少なく、給食を取り巻く状況も恵まれているわけではありませんが、少しの工夫と地元や保護者の協力、何より児童の意識の高さでそれらを強みに変え、おいしい和食を残さず食べることを実現しています。

まとめ

- 「できない」を発想の転換で「できる」に
- 保護者向け試食会で食への理解を促進
- 保護者アンケートが給食改善のヒントに
- 食べ残しチェックシートと表彰が児童の意識を高める

おおたしりつじょうとうちゅうがっこう

群馬県 太田市立城東中学校

提供数：420　提供方式：直営 単独調理場

調理過程を伝え 調理員さんと生徒の相互理解を図る

市の方針により、和食と米飯の提供回数を増やしたのですが、調理員さんの負担増大に反して食べ残しが目立つことが問題になりました。もともと当校は、自校式調理の割に先生や生徒が調理員さんと触れ合う機会が少なかったため、問題解決の糸口になればと調理風景を撮影した動画を作成し、みんなに見てもらうという取り組みを行いました。

知ると行動も変わる

動画は地元の業者や生産者さんが調理場に材料を納入するところから始まり、さまざまな調理過程を経てみんなの口に入るというもので、全校生徒へ向けて放送しました。生徒だけでなく教職員も、給食ができるまでに関わる人の多さや効率よく大量の給食を作る調理員さんの手際の良さに驚きと感銘を受けたようでした。鑑賞後には「こんなに手間をかけてくれてありがたい」「農家さんや調理員さんのためにも給食を残さず食べたい」という感想が聞かれ、実際に食べ残しの量はそれまでの半分以下に減りました。調理員さんにも食べ残し量のデータと子どもたちの感想を伝えたところ、とても喜んでくださり、モチベーションの向上に繋がりました。今後も食べる側と提供する側の良い循環を生む取り組みを実行し、和食の提供を増やしていこうと考えています。

まとめ

- 調理過程を撮影し、生徒や教職員に
- 作り手の想いが伝わり、食べ残しが減った
- 食べ残し量と生徒の変化が調理員さんのモチベーションに

みょうこうしりつあらいちゅうがっこう

新潟県 妙高市立新井中学校

提供数：695　提供方式：民間委託 単独調理場

「おいしい」という説得力で 生徒と調理現場の心を動かす

給食・食育の向上を考える上で、「おいしい」ということが一番説得力を持つと考えています。給食がおいしければ、生徒の食材や栄養素への興味も目に見えて変わりますし、提供する側の協力体制も良くなります。そのため赴任当初から「おいしい手づくり給食」の提供を目指し、導入の先駆けとして、米どころである妙高市特産の「米粉」を使ったマフィン作りに着手しました。

手づくりの優しい味わいが気持ちを動かす

まず自分で試作品を作り調理員さんに食べていただき、次に一緒に調理場に入り一から作業工程の見直しを行いました。最初は乗り気ではなかった調理員さんも、「現場を理解した上での意見ならば」と耳を傾けてくださるようになりましたし、何より手づくりの持つ優しい味わいが、気持ちを動かす後押しになったと感じます。今では調理員さんから改善案が挙がることも多く、カツの衣づけや手づくり卵焼きなど、簡易食材を使わない手づくりの工程がどんどん増えています。

生徒からも「給食がおいしくなった！」と評判で、食べ残しが目に見えて減っているため、私をはじめ調理員さんの励みになっています。

手づくり献立（一例）

デザート
- お花見みたらし団子
- 地元のとうもろこしを使ったコーンとチーズのマフィン
- りんごケーキ
- さつまいも蒸しパン
- おからブラウニー
- 手づくりアップルパイなど

おかず
- 天ぷら
- 手づくりかき揚げ
- 春巻き
- サバの味噌煮
- サンマの梅煮
- 福袋煮（油あげにひき肉と野菜などを詰めて煮る）
- 大根（白菜）と肉団子のスープ
- 飛び魚つみれ汁など

まとめ

- 市特産の米粉から手づくり給食をスタート
- 調理場で一緒に作業工程を見直し
- 手づくりの「おいしさ」が生徒を変えた