

すぐに取り入れられる工夫がたくさん！
和食・米飯・米粉の給食アイデア

日々の献立づくりに課題はつきまの。全国の小中学校のうち、独自の工夫や発想の転換で課題を乗り越えた10校の実例を紹介します。

島根県 江津市立青陵中学校

(江津市立学校給食センター)

センター提供数：1750 提供方式：直営 共同調理場



卒業を控えた三年生のバイキング給食。これまでの食育の集大成ともいえる行事食です。

行政、学校、調理員さん、生産者が
支えるおいしい給食



生徒からは「いつも給食を楽しみにしています」「高校生になると給食がなくなるので寂しいです」といった声が上がっていました。



江津市立学校給食センター 栄養教諭 大野優子先生

複数の学校を兼務しているため、栄養教諭の河野先生が出してくださる給食のアイデアやスピーディな情報にはいつも助けられています。



江津市立青陵中学校 養護教諭 河野明子先生

食は命の源です。食への理解が深まるにつれ、子どもたちも優しくなってきたと感じます。

平成28年度 青陵中学校バイキング給食

バイキング給食は、『自分の健康は自分で考え、何をどれだけどう選んで食べるか』を自分で決めて食べる給食です。自分に合った量の食事をバランスよく選び、楽しく食べましょう。

※料理の特徴を知り、嗜好だけでなく、今の自分のからだの条件に合う料理を選びましょう。また自分が選んだ量がどのくらいになるかエネルギーを計算してみましょう。

メニュー	料理の特徴と調理法	主な食材	エネルギー	献立のしやすさ	品数
いなりずし	日本の伝統料理。	大豆、卵、かつお、ごま油、ごま	120		3品
やかりあにざり	お米、唐揚げがふくみ、炭水化物以外にたんぱく質や食物繊維を含む。お米の炊きかたがポイント。	米、菜の花	100		
パタローニ	シンプルで飽きの来ない合わせやすい。	小麦粉、卵、牛乳	100		
ナポリタン	簡単。炭水化物以外に、ビタミン、ミネラルも含まれる。野菜もとれる。	スパゲティ、ペペロン、トマトソース、しめじ、トマト	140		
白身魚の香茅フライ	揚げ物。低脂肪たんぱく質の白身魚。パスタの残りを使うフライ。	白身魚、パン粉	110		2品
アスパラオムレツ	アスパラオムレツは、アスパラギン酸、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、鉄分、タンパク質、食物繊維、スタミナアップ。	鶏肉、牛乳、小麦粉、玉ねぎ、トマト、卵、ベーコン	130		
とりのてりやき	揚げ物。鶏肉、スタミナアップ、鉄分強化、疲労回復、免疫力向上。	鶏肉、油、でんぷん、油	130		
アスパラオムレツ	揚げ物。鶏肉、スタミナアップ、鉄分強化、疲労回復、免疫力向上。	鶏肉、油、でんぷん、油	130		
牛乳	カルシウムの吸収率が最も高い。	牛乳	125	○	全量
もやしのナムル	もやし、ビタミンC、食物繊維が豊富。ナムル、ごま油、しょうゆで味付けをした和え物。	もやし、おろし、にんじん、ごま油	30		2品
ドレッシングサラダ	緑黄色、淡色野菜のサラダ。ビタミンA、ビタミンCが豊富。	ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ、おろし、ごま油	30		
きんぴらごぼう	ごぼう、食物繊維が豊富。便秘改善。	ごぼう、人参、しいたけ、こんにやく、ちくわ、油、ごま油	70		
すのもの	卵、疲労回復、食慾増進、腸胃、リラックス効果あり。	卵、わかめ、人参、キャベツ、油、ごま油	25		
ミートボールスープ	低脂肪を使った、あったかスープ。冬にも、冬ごとの疲労、体を温める効果。	ミートボール、たまご、人参、じゃがいも、ごま油、豆豉油	100	○	全量
アロココリー	果糖、ビタミンCが豊富。		2		自由
ミニトマト	美容効果のあるリコピンが豊富。		5		
バナナ	食物繊維が豊富。便秘改善。		40		1品
りんご	ビタミンC、ビタミンAが豊富。腸胃予防。ポリフェノール、ビタミンCが多い。免疫力アップ。		20		
やかりあにざり	とわりがなめ。とびりしたい人に好まれる。	唐揚げ、お米	60		1品
豆乳プラマンジャ	大豆製品不足気味な人に好まれる。	大豆、牛乳、お米	60		
プチたい焼き	あんこは食物繊維が豊富。	小麦粉、お米、さとう	60		
合計		キロカロリー	(基準値 820)		

バイキング給食のメニュー

給食のバイキングは、本来のバイキングと少し違います。次の約束を守って楽しく食べましょう。
 ※自分にあった量を食べて、食べ残しは残さず食べてください。
 ※お肉のこまも食べてください。
 ※同じものばかり食べないようお願いします。
 ※その場にふさわしい会話を楽しく過ごしましょう。

料理の特徴と調理法、主な食材やエネルギーから自分のからだに合ったメニューを選び、それぞれの分量を自分で決めます。

Point1 手間を惜しまず
完全米飯給食にこだわろう

五年半前の給食センター設立とともに完全米飯給食がスタートしました。導入、継続には給食に携わる各所に負担がかかりましたが、学校と調理員さん、生産者さんの間で協力体制を築くことで、給食費を上げることなく安全でおいしい和食給食の提供を実現できています。米飯が浸透すると、おかげで栄養バランスの良い和食を増やすことができ、地産地消の見地からも食育と運動しやすいというメリットもあります。ご飯給食を毎日食べることで、今では子どもたち自身が栄養バランスについて考えながら食事をするようになりましたし、配膳や色味など見た目の美しさに対する意識も少しずつ根付いてきました。

Point2 密にコミュニケーションを取り
コストの低減につなげよう

完全米飯の導入にあたって一番の問題は、「コストと手間の増加」でした。もともと給食センターの方針が「お金をかけずに手間をかける」だったので、それに倣い給食

に携わる方々とのコミュニケーションを深めることから問題解決に着手しました。

連絡ノートで学校の状況把握
給食センターと学校との意思疎通には連絡ノートを使い、給食の感想から子どもたちの様子など、普段知ることのできない情報を交換し現状の把握に努めました。人気メニューや食べ残し状況を日々知ることで、献立の改善や生徒の状態把握に役立っています。時には、生徒から「チンジャオロースにもっと細く切ったほうが良い」というような指摘もあり、ドキッとさせられます(笑)

共通項は子どもたちへの思い

センターの調理員さんとは献立作成の時から密に連絡をとっているため、毎回の難題にも「子どもたちのため」と応えてくれて本当に助かっています。顆粒やパツクなどの和風出汁ではなく天然出汁にこだわりたいと相談した際も、自発的に出汁の講演会に出席し勉強してきてくださるほどで、今では複数の出汁を使い分ける手間もこなしてくれ、コストを抑えるために仕入れた規格外の野菜にも快く対応してくれています。私が気づかない部分への指摘もしてくれる頼もしい存在です。

Point3 町全体の協体制が
おいしい給食の土台になる

おいしい給食を提供するため、学校、センター、農家との協力体制を作っていくにあたり、それぞれの橋渡しをしていただいた江津市農林水産課の存在は欠かせません。課の担当者ご自身が農業に携わっていることや、こちら側が知りたいことや考えていることがスムーズに伝わるのです。

Point4 給食は「食べる教科書」
食を通して人間形成を促す

給食の時間は他の授業と同じように子どもたちの人間形成を促す時間であり、給食は「食べる教科書」だと思います。主食、主菜、副菜、汁物という献立に慣れれば、バランスよく食べる癖が付き、将来一人暮らしをした時にも米飯に親しんでおけば、お米さえあれば生活ができると思います。献立を保護者や近所のスーパードと共有することで、各家庭まで学校の取り組みが浸透し、江津市のおいしい給食のサイクルが広がっていただくと考えています。

まとめ

- 給食は「食べる教科書」
- 手間を惜しまず 完全米飯にこだわろう
- コストの低減にもつながる 密なコミュニケーション
- おいしい給食の土台は、町全体の協体制

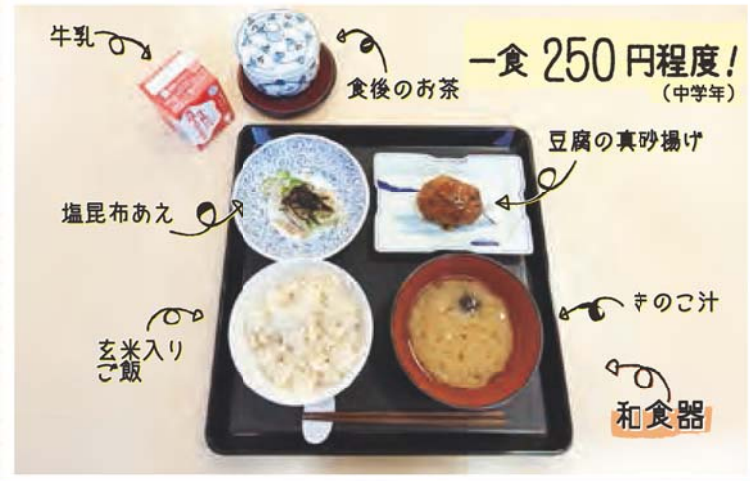
東京都 足立区立梅島小学校

提供数：680 提供方式：民間委託 単独調理場



足立区立梅島小学校 宮鍋和子先生

オープンスペースの強みを活かして、給食時間には度々教室に入り話をします。子どもたちが自らの意思で食べる意欲を高め、食べ残しが減るのが目標です。



「おいしい」とは味だけでなく、配膳や盛り付けといった見た目も影響しているということも指導しています。ランチルームでの給食時には、和食器への配膳を体験してもらう時間も設けています。

米、器、体験
三つの取り組みで食への好奇心を育む



多彩な食育授業の一環として、子どもたちがバケツで育てた初。当校では、校内栽培のものは食べずにきましたが、子どもたち自身が校長先生に直談判して給食で食べることが決まりました。

北海道 浦河町立荻伏小学校

(浦河町学校給食センター)

センター提供数：1090 提供方式：直営 共同調理場



浦河町立荻伏小学校 栄養教諭 田淵いずみ先生

今は週に一回、道産小麦100%のパンを提供しているのですが、今後は米粉を使用した料理なども検討していきたいです。



子どもたちには給食を残さず大切に食べなければという意識をもってもらいたい。そんな思いを込めて給食を提供しています。

地元の食材と生産者に触れる
地産地消の大切さを伝える



町の農林課や生産者組合の協力により、子どもたちに充実した食育とおいしい食材を提供しています。

もう一つ、当校独自の取り組みとして授業と連動した和食器給食があります。四年生は工口、五年生は環境問題、六年生は図工の学習と連携して、和食器の成り立ちや魅力を伝えます。授業後にはランチルームで和食器に給食を盛り付けての実食。「おいしい」とは味だけでなく、適切な分量や配膳の仕方といった見た目も大

Point2 和食器を使って配膳や見た目の美しさを学ぶ

平成28年2月より浦河町の取り組みとして、学校給食用に「なつぽし」の特別栽培米を導入することになり、平成28年度5月からは週の米飯回数を3回から35回に増やしました。同時に、子どもたちに地産地消の意識と和食への理解を深めるために、和食の提供回数も増やしました。

Point1 二種類のお米を用いて和食への理解を深める

当校では、従来の米飯に加え都内近郊の産地から直接仕入れたお米も提供し、子どもたちに和食を理解してもらう取り組みを一昨年から行っています。

Point2 体験授業や試食会を頻繁に行い食に対する責任感を持たせる

町の農家さんが学校給食に積極的に協力して下さることで、体験授業を数多く開催しています。五年生は稲作体験として、春の田植えから秋の収穫、穂掛け、精米を行います。収穫したお米は、お世話になった生産者さんや保護者を招いた収穫祭で試食しています。他にも、漁師さんらと期待しています。

Point1 地元産の食材を積極的に使い地産地消の意識を持たせる

まとめ
●3種類のお米で米飯への興味を促す
●関心が芽生えたと食べる量が増える
●和食器で「おいしい」の本質を伝える
●行政や企業の協力も得て本物の食材に触れる機会を創出

当校は近所に農地や海がない立地から、児童が直に食材に触れる機会がほとんどありません。そのため「稲作体験」や「出汁の取り方」といった出前授業を数多く取り入れています。食への理解と関心が深まる一番の経験は、本物の食材に直接触れるということだと思います。子どもたちに多くの感動を味わってもらうために、授業の進行に合わせた時期と内容になるよう出前授業を計画しています。

お茶も茶器で
関連して、「お茶」の出前授業に来てくださった東京都共同組合さんから茶器のセットを寄贈いただき、和食器給食の際にはお茶の準備をしていただきました。

大きく関わっています。和食器給食を通して、そういった食の本質を汲み取れる人間に育ってくればと考えています。

まとめ
●町内産食材を30%以上使用
●生き体験を重ね、食べ物の大切さを知る
●和食に親しめるよう食材や頻度を工夫
●保護者の理解も得られるよう配布物も活用

地産地消と栄養バランスという観点から和食を残さず食べて欲しいのですが、当校ではまだまだ人気が高く、他のメニューに比べ食べ残しが目立ちます。そのため、残りやすい献立は、使用食材を工夫し提供回数を増やすことで、徐々に味に慣れてもらうよう努めています。また、給食日よりや食育通信といった配布物を活用して保護者へも協力を仰いでいます。町や生産者さん、調理員さんの協力に感謝するためにも、和食の食べ残しゼロを目指していきたいですね。

Point2 量や頻度を変えて和食への親和性を高めた