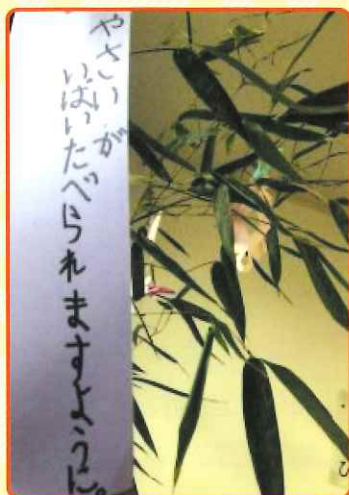


やまなし 学校給食だより

2021.9



甲斐市立竜王北小学校 七夕の様子

目次

学校給食を中心とした食育の充実を	2
山梨県の特産にじますについて	3
令和3年度 山梨県学校給食事務説明会	4
令和3年度 山梨県学校給食共同調理場連絡協議会総会	4
我が校のおすすめメニュー	5
栄養教諭に就いて一年が経過して・編集後記	6



学校給食を中心とした食育の充実を



山梨県教育庁保健体育課

保健給食担当 課長補佐 戸田 徳和

私はこれまで、保健体育科の中学校教諭として中学校現場で勤務をしていました。朝から「先生、今日の給食は、〇〇〇だ」といって教室に掲示してある献立表を見ては、楽しみに話しかける生徒、昼頃になると給食室からおいしそうな匂いが校舎内外に漂い給食を待ち焦がれる生徒など給食を楽しみにしている生徒の様子が目に浮かんできます。学級担任の時には、4月の初めに生徒を連れ、給食室や給食センターを見学し、栄養士の先生や調理員さんから調理の過程など直接聞き、クラスでは給食の配膳時間の短縮を生徒と一緒に考え、配膳方法を工夫するなど給食時間を活用して、クラスの経営にも生かしていました。

「食」は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。とりわけ、成長期にある子供たちにとって健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであり、これを担う学校における食育は、子供たちが学校生活で楽しみにしている給食の時間を中心として、学校での様々な場面で取り組むことがますます重要となっています。

今年3月には、国の第4次食育推進基本計画を受けた第4次やまなし食育推進計画が公表され、令和3年度から令和7年度までの5年間の県の食育推進の方向性が示されました。学校給食に関する具体的な目標としては、学校給食における地場産物の使用割合を金額ベースで向上させることと、栄養教諭による地場産物を活用した食に関する指導回数を増やすことが明示されました。地場産物使用割合の目標については、品目ベースから金額ベースに変更され、学校給食における地場産物の使用割合がより明確になりました。また、栄養教諭による地場産物を活用した指導回数については、子供たちの地域や食に関する理解を深める指導の充実につながることを期待されます。さらに、6月と11月に「やまなし学校給食地場産物利用促進月間」を実施し、地域食材を活用した食育の推進をも取り入れていきたいとも考えております。

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、栄養バランスを考えた献立のもとに提供されております。その上で、給食の時間における共同作業を通し

て、責任感や連帯感を養うと共にそこに携わる人々への感謝の気持ちなど豊かな心を育み、好ましい人間関係を育てる場ともなります。今後も学校給食に関わる全ての皆様と手を携えて児童生徒の健やかな心身と、豊かな人間性を育むことに力添えができればと思います。





山梨県の特産 ニジマスについて

山梨県漁業協同組合連合会 参事

山梨県養殖漁業協同組合 常務理事 大濱 秀規氏

山梨県は周囲を高い山々に囲まれていることから、良質な河川水や湧水に恵まれ、この豊かな水を利用したマス類の養殖がとて盛んです。

サケ・マス類のうち、河川で生活するものをマス(英名:トラウト)、海に降って生活するものをサケ(同:サーモン)と一般的には読んでいます。ただし、海面で養殖されたニジマスは、回転寿司やスーパー鮮魚コーナーで「トラウトサーモン」(通称「サーモン」)と呼ばれているなど、サケとマスの区分は明瞭ではありません。

ニジマスは、北米原産で現地の「レインボートラウト」の直訳で「虹鱒」と呼ばれるようになりました。名前の由来となった虹色の模様が、体の側面にあるのが特徴です。日本には明治時代に移植され、養殖に適したおいしい魚であることから、現在では全国各地で養殖されています。

ニジマスは、山梨県でもっとも生産量が多い養殖魚で、年間685トン(令和2年度)が生産され、静岡県に次ぎ全国第2位の生産量を誇っています。これは山梨の自然の恵み、富士山麓の湧水や清冽な河川水のお陰なのです。

食品としては、カロリーが低い割に高タンパク質で低コレステロール。カルシウム、鉄、リン等の無機質をバランス良く含有しています。各種ビタミン類が豊富で、特にビタミンB12とDの含有量が優れています。加えて、DHAやEPA等の不飽和脂肪酸も豊富に含有しています。

学校給食では、ワタを除いた丸のままの唐揚げで、多くの学校で利用されています。



成分 (可食部 100g中)	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	リン	ビタミン				パントテン酸	DHA	EPA	コレステロール
							E	B1	B12	D				
単位	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg
ニジマス	127	19.7	4.6	24	0.2	240	1.2	0.21	6.0	12.0	1.63	550	140	72
イワナ	114	19.0	3.6	39	0.3	260	1.6	0.09	4.2	5.0	0.68	350	110	80
ヤマメ	119	18.4	4.3	85	0.5	280	2.2	0.15	6.6	6.0	1.48	470	130	65
生アジ	121	20.7	3.5	27	0.7	230	0.4	0.10	0.7	2.0	0.70	380	380	77
鶏肉(若鶏皮付モモ)	200	16.2	14	5	0.4	160	0.3	0.07	0.4	0.1	1.68	7	1	98
鶏卵	151	12.3	10.3	51	1.8	180	1.1	0.06	0.9	1.8	1.45	120	151	420
牛乳	67	3.3	3.8	110	微量	93	0.1	0.04	0.3	0.3	0.55	微量	1	12



令和3年度 山梨県学校給食事務説明会



令和3年4月15日木曜日に、ソーシャルディスタンスが保てるように、例年より大きい会場の敷島総合文化会館大ホールをお借りして、感染防止対策を徹底し事務説明会を行いました。来賓として山梨県教育庁保健体育課から二名、農政部畜産課より二名、農政部販売・輸出支援課より二名をお招きし、今年度の行事予定と、学校給食用牛乳供給事業についてや県産農産物の活用促進のお話や、各種契約書について、基本物資の申請及び変更時の注意点等を説明させていただきました。



令和3年度 山梨県学校給食共同調理場連絡協議会総会

令和3年度役員

- 会長 富士吉田学校給食センター所長 桑原 千保
 - 副会長 南アルプス市南北学校給食センター所長 松下 浩
 - 監事 甲斐市立敷島学校給食センター所長 山田 郁子
- 他・理事6名が承認されました。



令和3年5月20日木曜日に、小瀬スポーツ公園武道館第一会議室をお借りして、山梨県学校給食共同調理場連絡協議会総会が行われました。令和3・4年度役員承認について、令和2年度事業報告及び収支決算報告承認について、令和2年度監査報告、令和3年度事業計画及び収支予算（案）について審議されました。例年は給食会の会議室で行われておりますが、新型コロナウイルス感染防止策として、感染対策が整っている小瀬スポーツ公園武道館第一会議室をお借りして開催しました。



おはなしきゅうしょく

田富小学校の掲示の様子

中央市学校給食センター



中央市では、学期に一度の読書月間に合わせ、司書部会と連携し『お話給食』を実施しています。

本の中に登場する食べものを給食に取り入れることで、食にも本にも興味をもってもらうことを目的としています。

6月は、「ずっと見つめていた」と「ノラネコぐんだん」の2冊の本を給食とコラボしました。

今回は、「ずっと見つめていた」から考えた献立を紹介します。この本は、主人公の妹が化学物質過敏症のため、埼玉県から富士山の見える山梨県南アルプス市に引っ越してきたことから始まるお話です。

食堂をひらくお母さんが、南アルプスの山で採れるふきやたけのこ、わらびを使い体によい食事を作ります。給食では本に登場する「きびごはん・いわしの梅煮・ふきとたけのこの煮もの・わらびと油揚げのみそ汁」を作りました。

近年、家庭で、きびやふき・わらび等を食べることが減ってきている子どもたちに、給食を通して、食材の良さや日本の食文化を知ってもらい、後世につなげていてもらいたいと思っています。

材料1人分

油	0.4g
鶏もも小間肉	20g
にんじん	10g
だいこん	30g
たけのこ水煮	15g
干し椎茸	0.8g
ふき水煮	13g
水	20g
三温糖	2.2g
しょうゆ	3.8g
みりん	0.6g
和風だし	0.28g
(冷)きぬさや	3g

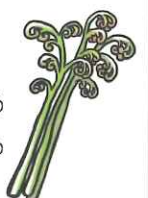
献立の中から・・・

ふきとたけのこの煮もの



作り方

- ① にんじんは3mmのいちょう切り、だいこんは5mmのいちょう切りで下茹で、たけのこは5mm厚さの太目の短冊切りで下茹で、干し椎茸はもどして千切りにする。ふきは3cmの長さに切る。
- ② (冷) きぬさやは、解凍して半分に切る。
- ③ 油で鶏肉を炒め、色が変わってきたらにんじん・だいこん・たけのこ・しいたけを入れて軽く炒める
- ④ 水を入れてふきの筋が気にならない程度に煮えたら、調味料を入れて煮る。最後にきぬさやを入れる



栄養教諭に就いて一年が経過して



富士河口湖町立河口湖北中学校
栄養教諭 高野 文香



栄養教諭として働き始めてから1年が経ちました。1年前、仕事も住む環境もガラッと変わり緊張と不安でいっぱいな毎日を過ごしていました。新型コロナウイルスの影響で赴任してすぐ休校になり、今までやってきたことのない対応に追われる日々がとても大変でした。最初は失

敗ばかりで、多くの人に迷惑をかけ、謝罪も沢山してきました。しかし謝罪に行った先では「大変ですよ。美味しい給食を毎日ありがとうございます。」と感謝されることの方が多く、児童生徒・教職員を支えている重みを感じました。

2年目になり、ようやく周りが少しずつ見えるようになってきました。日々の学校生活のなかで給食指導・配膳指導時以外でも児童生徒とコミュニケーションをとるよう心掛けています。最初は私から話しかけることが多かったのですが、今では多くの児童生徒から普段の学校生活の話や給食の感想・リクエストが沢山出てくるようになりました。小さい学校なので教員としての役割は多いのかもしれませんが、その分生徒たちとの交流が多いため、忙しくも楽しく充実した毎日です。

当たり前だった日常がなくなり、休校期間を経て給食のありがたみを実感したという声を多く聞きます。安全で安心という当たり前の給食を作ることがどれだけ大変か学んだ1年でした。調理員さんたちの経験に支えられ、先生方の優しさに救われ、なにより児童生徒たちの美味しいという声が頑張る源です。感謝の心を忘れず、これからも安全安心の美味しい給食を提供していきたいです。

編集後記

本号発行に際しましては、お忙しい中ご寄稿、ご協力いただいた皆様には御礼申し上げます。安全・安心な学校給食を安定的に実施できますように、本会ではご自身で検査できる各種衛生検査機材の貸し出しを行っております。是非ご活用ください。また、夏季に予定されていましたが「学校給食展示会」と「学校給食パン試験焼き」は、感染防止の観点から中止とさせていただきます。今後予定されている各行事につきましても流動的となっております。行事の開催有無につきましても、本会のHPには最新情報をリアルタイムで載せております。定期的にご覧くださいますようお願い申し上げます。



山梨県学校給食会

検索



やまなし学校給食だより 2021.9

■発行・編集■

公益財団法人 山梨県学校給食会
〒400-0069 甲府市中村町6番6号
TEL 055-226-7778 FAX055-228-2566
E-mail : ygk@yamanashi-gk.com
URL : <http://www.yamanashi-gk.com>

■印刷■

株式会社 オズプリンティング
TEL 055-235-6010 FAX 055-232-4098