

給食福岡



望ましい食習慣の形成を図る生徒の育成

～生徒が主体的に食と向き合うことを促す取組と関係機関との連携をとおして～
太宰府市立太宰府東中学校

支柱に結ぶ誘引作業



雨の中の茄子の収穫



ピーマンの収穫



茄子とピーマンの肉味噌炒めを調理



収穫できた喜び

詳細は最終ページに掲載

もくじ

食育指導実践例 嘉麻市立上山田小学校	2P
令和5年度 栄養教諭を中心とした食に関する指導の推進校事業報告	4P
給食会情報	6P
栄養士ノート	7P
おすすめメニュー	7P
表紙の写真は…	8P
Voice	8P

編集
 広報紙「給食福岡」編集委員会
 発行
 公益財団法人福岡県学校給食会
 福岡県筑紫野市紫3丁目1番1号
 TEL.092-923-3322

ホームページ
<https://www.fukukyuu.or.jp>

広報紙「給食福岡」 [検索](#)

* 回覧をお願いします *
 (回覧時に御活用ください)

1 研究主題について

「望ましい食事観を形成する」とは、意図的・計画的な教育によって、子どもがそれまでの経験や知識で形成された見方・考え方を付加・修正・強化していくことである。「望ましい食行動」とは、生活の食に関する場面において、学習や反復等によって固定された行動である。「望ましい食行動」とは、次の①～⑥のような実際の行動である。

- ① 食事の重要性が分かり、朝食や給食等をしっかりと食べる。
- ② 栄養のバランスを考えて、好き嫌いせずに食べたり、よく噛んで食べたりする。また、栄養を考えて簡単な調理を行う。
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について、自ら判断して食物を選んだり、衛生に気を付けて準備・片付けをしたりする。
- ④ 食物を大切にし、「いただきます」や「ごちそうさま」をきちんと言ったり、食事に関わる多くの人々や自然に感謝したりする。
- ⑤ 食事のマナーを守り、人との会食を楽しみながら、気持ちよく食事をする。
- ⑥ 自分の住んでいる地域で取れた食物があることや、日本の伝統的な食文化や歴史等を理解し、尊重する。

2 目指す子どもの姿

- ◎ 自分で考え、望ましい朝食をとる力を付けた子ども
- 食べるのが楽しいと感じる子ども
- 自分で食べる物を選択し、自分の食事の仕方をよりよくしようとする子ども
- 発達の段階に応じて、望ましい食行動が実践できる子ども

3 具体的な実践例

(1) 校内環境の整備

子どもたちが掲示物を見て、これまでの学習を振り返ったり、自分を見つめ直したりして実践に繋がられるような掲示を目指した。職員室横の掲示板には、教室と同じ献立表と「かまっこ～食のおたより～」、授業で学習した内容やその月の給食目標に合う、給食ニュースのポスター、毎月の給食目標や毎日の給食時間の流れ、献立に計画してある「かまっこの日」、「マナーめざしの日」、「郷土料理の日」などをシリーズ化し、掲示を行った。(図1)

各学年の掲示板には、実際に学習に使ったものや、「朝ごはんを食べよう」のように、授業の学びを強化したり深めたりできるようなものを掲示した。(図2)

掲示物の前で、鉛筆を2本持ち、箸の使い方を練習する子どもたちの姿があるなど、学習したことを振り返る姿が見られた。



図1 職員室横掲示板

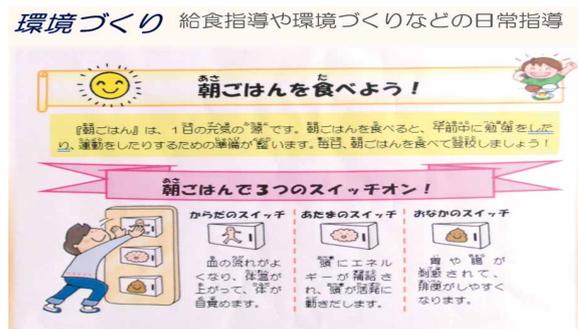


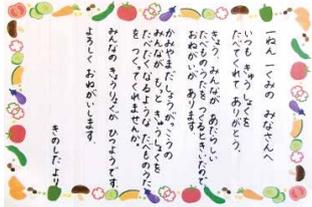
図2 学年掲示板

(2) 授業実践 第1学年 国語科「ことばあそびうたをつくろう」

① 食育の視点

食べ物に興味・関心をもつことができる。(食事の重要性)

② 主な学習活動と成果及び課題

	主な学習活動	○成果及び●課題
問 こ ひ こ	1 栄養教諭の思いを知り、学習への見通しをもつ。 	○ 「あたらしいたべものうたをつくりたい」という意欲をもつことができるようにするために、栄養教諭からの手紙を代読したことで、子どもたちから「協力しないといけない」「みんなで作らないといけない」という意見があり、「たべものうたをつくる」という意欲を最後までもち続けることができた。
思 考 し こ こ	2 実物に触れ、「たべものうた」を作る。 	○ 実物（嘉麻市産のぶどうとりんご）に触れる時間を設定したことで、地場産の食材を知るよい機会になった。 ● 実物に触れたり、擬声語・擬態語を考えたりすることに時間がかかってしまった。 →実物に触れる時間の設定と言葉を考え、発表する時間配分を再考する。
思 考 し こ こ	3 「たべものうた」を作り、交流する。 	○ 思考づくり①で食材の擬声語や擬態語を発表したことは、グループでたべものうたを作る際に、支援が必要な子どもへかなり有効だった。 ● 発表はできたが、グループ交流後の感想等の時間を確保することができなかった。 →思考づくり①での実物に触れる時間の設定と食材の精選が必要である。
価 値 し こ こ	4 本時学習をまとめ、振り返りをする。	○ 自分たちが考えた食べ物とその擬声語・擬態語を考えたことで、「みんなのたべものうたができた」という達成感を味わうことができた。 ○ 給食時間中にも、様々な食材や料理の音や様子を見付けようとする姿が見られるようになった。

4 成果と課題

(1) 成果

- 「家での食事は、好き嫌いせず、ほとんど食べる」と答えた子どもは、令和4年度は88%であったのに対し、令和5年度は98%と、10ポイント上がった。これまでの食に関する指導の学習の中で身に付けた食事観を、子ども自らが家庭で生かそうと、望ましい食行動を行う姿へと変容している様子が伺える。
- 郷土料理や世界の料理について、「給食に出ていることを知っている」と答えた子どもは、令和4年度では56%であったのに対し、令和5年度では69%と、13ポイント上がった。子どもが、自分が食べている食材や料理に興味・関心をもつようになった様子が伺える。

(2) 課題

- 朝食摂取率は、令和4年度では84%、令和5年度では83%と、1ポイント下がっている。学校での学習を家庭でも生かせるように、負担になりすぎないように配慮しながら、家庭への啓発を進めていく必要がある。

令和5年度 栄養教諭を中心とした食に関する指導の推進校事業報告①
地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童の育成
～第5学年総合的な学習の時間を中心とした食に関する指導を通して～

宗像市立河東西小学校 栄養教諭 中出 千晶

1 目指す子供に迫るための具体的な手立て

ポイント 学習内容と地域の食を結ぶための栄養教諭の関わり

- ① 計画時からの関わり
 - ・児童の実態と結び付けた単元計画の作成
 - ・学級担任と栄養教諭が連携した学習内容の協議
- ② 総合的な学習の時間での関わり
 - ・食に関するひと、もの、ことの情報収集と提供
 - ・各関係者との連絡・調整
- ③ 学びを活かす段階での関わり
 - ・学習後の学びを活かす場面の設定
 - ・学習と関連した内容の掲示物の作成

2 実践例 【第5学年総合的な学習の時間 単元名「『かとコミ農園』とわたしたち」】

※紙面の都合上、1実践紹介

① 計画時からの関わり

夏休み期間中に河東中学校区の2校の小学校の5年生学級担任、主幹教諭と地域の人、コミュニティ・スクール担当教員、学園コーディネーターと学習単元の事前打合せを行った。また、学級担任に単元内で栄養教諭として関わることのできる場面（さつまいもの活用方法、活動内容の発信の場の設定など）を具体的に提案し、どのような場面で授業に関わっていくのかを明確にした。

② 総合的な学習の時間での関わり

授業では、①いも知識、②レシピ（料理、スイーツ）、③地域の祭りの報告、④感謝の会企画、⑤校内発信の5グループで分かれて活動した。栄養教諭として、児童がさつまいものおいしさを実感できるレシピやさつまいもの取り扱い方など調理に関する資料を提供したり、②レシピグループ、⑤校内発信グループに関わったりした。②レシピグループには、児童が家庭で作ったさつまいもレシピをまとめる活動の中で、児童の疑問に答えたり、資料や情報を提示したりして支援を行った。また、上手に作るための調理のポイントや地域の人に対する思い、地域のために自分に何ができるのかという内容をまとめる際のポイントを確認した。⑤校内発信グループには、収穫したさつまいもを給食で使用するための給食室との事前交渉や動画撮影の日程などを調整した。事前に給食室と撮影の日程や内容の打ち合わせを行ったことで、動画撮影の流れや目的を調理員と共有した上で取り組むことができた。

③ 学びを活かす段階での関わり

5年生が収穫したさつまいもを給食室へ届ける動画を全校に配信し、「かとコミ農園」を運営する人々の思いや願い、自分たちの学びを伝えた。また、栄養教諭がさつまいもの収穫の様子や給食で使用した日の調理工程の掲示物を作成した。また作成したレシピを他学年へ発信したり、5年生の学習内容や取組のおたよりを作成したりして情報提供を行った。



レシピの紹介

3 成果 (○) と課題 (●)

- 児童の実態や発達段階・内容の系統性を基にして実践活動までつなげる授業実践ができた。
- 栄養教諭が中心となり学級担任と連携した単元、学級担任が中心となり栄養教諭と連携した単元の取組を行い、役割分担や関わり方が明確になり、食に関する指導を計画的に行うことができた。
- 地域の食や人と関わる学習を行うことで、地域の食や関わる人への感謝、興味・関心が高まり、授業後も実践・継続への意欲をもたせることができた。
- 家庭への働きかけが十分に行えなかったため、学校における食に関する指導の取組内容や実践を発信することや地域への協力依頼を行うなど、家庭での実践を呼びかけるようにしていきたい。

令和5年度 栄養教諭を中心とした食に関する指導の推進校事業報告②
 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践しようとする子供の育成
 ～給食の時間における食に関する指導を通して～

荻田町立南原小学校 栄養教諭 森 聡子

1 目指す子供に迫るための具体的な手立て

ポイント1 授業の内容と関連付けた給食の時間の指導

- ① 事前（給食の時間）：食への興味や意識、次時の授業への意欲を高める。
- ② 授業（TTでの指導）：栄養教諭がT2として授業に参画し、学習のねらいを達成する。
- ③ 事後（給食の時間）：学習内容を振り返り、学習内容の定着を図る。

ポイント2 食に関する知識の定着や家庭実践を図る工夫

- ① 子供の興味・関心を高めたり、学習を振り返ったりするための動画の活用
- ② 学校での学びを家庭につなげるための啓発活動（食育だより、がんばりカード）

2 実践例 【第3学年学級活動 題材名「元気いっぱい朝ごはん」】

※紙面の都合上、1実践紹介

① 授業の内容と関連付けた給食の時間の指導

【事前（給食の時間）】

栄養教諭から3つの食品グループや給食の栄養バランスについての説明を行った。また、「朝ごはんの3つの働きについて」の動画を視聴させ、事前に朝ごはんの働きについて知らせた。

【授業（TTでの指導）】

導入段階では、自分の朝ごはんを3つの食品グループに分けさせ、自分の朝ごはんのタイプ（欠食型・バランス悪型・バランス良型等）を知り、課題をつかませた。展開段階では、まず、朝ごはんの働きや栄養バランスのよい朝ごはんについて知り、自分の朝ごはんのタイプに合った改善方法を考えさせた。次に、栄養教諭が事前に視聴させた「朝ごはんの3つの働きについて」の動画について振り返らせた。また、朝ごはんの働きと3つの食品グループをつなげて説明し、朝ごはんも栄養バランスよく食べなければ元気にすげないことを確認した。そして、子供たちに身近なキャラクターの朝ごはんのタイプ（欠食型・バランス悪型・バランス良型等）を提示し、それぞれに合った改善方法について交流する時間を設定した。終末段階では、話し合い活動をもとに、がんばりカードに自分の朝ごはんのめあてを考えさせた。

【事後（給食の時間）】

給食の時間に当日の給食献立から、簡単に食べられ、朝ごはんの栄養バランスがさらによくなる食べ物として、みかんや納豆を紹介した。授業内容と関連した「朝ごはんの働きと食品グループについて」の動画を視聴させた。また、学びを深めさせるために、「かぜ予防の食事について」の動画を作成し、視聴させた。



振り返り動画の内容

② 食に関する知識の定着や家庭実践を図る工夫

授業後、学習の様子やがんばりカードの取組について食育だよりを3年生保護者に向けて配付した。さらに、子供が取り組んだ自学ノート（アップノート）の紹介をした食育だよりも配付した。がんばりカードには、保護者の励ましもあり、子供が家庭で学んだことを実践し、体調の良さを実感している姿が見られた。また、事後の給食の時間に視聴した「朝ごはんの働きと食品グループについて」の動画を担任に学習管理アプリ（Google classroom）内に掲示してもらい、家庭への啓発をした。



食育だより（一部）

3 成果（○）と課題（●）

- 子供が望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践するようになった。
- 食に関する知識が定着し、食への意識が継続し、日常で実践する意欲を高めることができた。
- 保護者へ学習内容を伝えることができ、家庭での食事内容の改善につながった。
- 共同調理場方式であるため、学校と連携した指導を行うための食育プログラムやツールの作成。

新規規格開発物資の紹介

「スクール県産鶏肉だんご」「スクール県産白菜キムチ」

物資規格委員会では、学校給食用物資の品質向上と安全性の確保を図り、本県学校給食の食事内容の充実に寄与することを目的として、栄養教諭・学校栄養職員・共同調理場所長に委員を委嘱し、学校給食用に適した独自物資の開発及び取扱い物資全般について、規格、品質、安全性、調理性など多岐にわたって検討及び改良を行っています。このたび、同委員会で県産品を利用した冷凍物資を新たに2品開発し、令和6年度から供給を開始していますので紹介します。学校給食における地場産物の使用割合の向上にもつながりますので、たくさんのお利用をお願いします。

「スクール県産鶏肉だんご」

規格：1 kg

単位：kg

福岡県産の「はかた一番どり」を使用、鶏肉と野菜の量にこだわった原料配合にし、鶏肉が感じられる煮崩れしにくい肉団子を目指して開発しました。1 kg袋にバラ凍結で100～130個程度入っています。煮物、揚げ物、焼き物など幅広い料理に利用できます。



栄養成分 (100g当り)			
エネルギー	153Kcal	V A (レチノール活性当量)	9μg
たんぱく質	13.0g	V B ₁	0.08mg
脂質	7.3g	V B ₂	0.07mg
カルシウム	20mg	V C	5mg
マグネシウム	28mg	食物繊維総量	1.1g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.9g
亜鉛	0.5mg		

【アレルギー表示】 小麦、大豆、鶏肉

【原料配合 (%)】

鶏肉 [福岡] 49.21、野菜 (玉ねぎ [佐賀、福岡] 17.79、キャベツ [九州他] 5.68)、調整ラード4.16、粒状大豆たん白3.79、パン粉2.46、米発酵調味料1.89、砂糖1.51、食塩0.76、チキンエキス0.76、おろししょうが0.45、加工デンプン3.97、水7.57

「スクール県産白菜キムチ」

規格：500g

単位：袋

福岡県産の白菜を使用、白菜のカットサイズを小さくし、さらに児童が食べやすい辛さにこだわり開発しました。食べやすい大きさにカットしていますので、解凍してそのまま煮物や炒め物などに利用できます。



栄養成分 (100g当り)			
エネルギー	40Kcal	V A (レチノール活性当量)	10μg
たんぱく質	0.9g	V B ₁	0.03mg
脂質	0.1g	V B ₂	0.03mg
カルシウム	36mg	V C	16mg
マグネシウム	10mg	食物繊維総量	1.1g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.7g
亜鉛	0.2mg		

【アレルギー表示】 りんご

【原料配合 (%)】

白菜 [福岡] 81.17、漬け原材料 (糖類 (砂糖1.00、ぶどう糖果糖液糖4.76、水飴1.92)、醸造酢1.69、にんにく1.30、食塩0.65、唐辛子0.52、りんご0.39、発酵調味料0.39、魚醤0.39、魚介エキス0.26、たん白加水分解物0.26、たまねぎ0.13)、調味料 (アミノ酸等) 1.81、増粘多糖類0.20、パプリカ色素0.04、酸味料0.03、水3.09



栄養士ノート

楽しい給食を通して 食べる力をつける



志免町立志免東小学校

管理栄養士 森近 修子

行政栄養士からの異動で、小学校に赴任して6年目になります。赴任して、乳幼児健診や教室に関わった保護者や調理員に再会することもありました。昔を思い出して相談に来てくれるなど、今までの町の栄養士としての仕事や人とのつながりを感じることができました。

コロナ禍では、感染症対策や臨機応変の対応などを通して、多くの経験をすることができました。しかし、子どもたちは、楽しく話をしながらの会食ができず、完食への意識が薄れ、給食が学校で楽しみなことアンケートでランクダウンしてしまいま

した。

昨年から少しずつ緩和して、給食時間に楽しく会話ができるようになりましたが、コロナ禍前と比べると倍の残菜率になってしまい、継続した指導の積み重ねが、子どもたちの食べ方に大きく影響することを感じました。

そこで、残食調べを学期ごとに行い、「よく食べたで賞」の発表を行いました。すると子どもたちや先生方の意識が少しずつ完食に向けて改善することができました。

また、給食委員会で給食リクエストのアンケートをとり、1月の給食感謝週間の献立に入れ、3月の献立に6年生のリクエストを入れると、とても喜んでくれました。

今年度は、きれいな片づけを意識させるため「きれいなワゴンで賞」も加え、上位にメダルを渡してみました。

月ごとの学級の歩みを掲示しているロードマップに表彰メダルを掲示し、給食で頑張った記録を見える化しています。また、給食委員会でも楽しい給食をして完食を目指そうとタブレットで給食クイズを作成し、給食に関心をもってもらえるように取り組んでいます。どうしたら完食できるか、楽しく給食が食べられるかを一緒に考えてくれる子どもたちと「食べる力」をつけたいと思っています。

おすすめメニュー

築上町立築城小学校 栄養教諭 田利 あかね

築上町産菊芋入り五目きんぴら

築上町産の「菊芋」を使った五目きんぴらです。菊芋には腸内環境を整えるイヌリンが含まれており、スーパーフードとして注目が高まっています。今回は一年中手に入る菊芋チップスを使用しました。生の菊芋とは違った食感を楽しむことができます。



献立例

ごはん、牛乳、いわしの生姜煮、築上町産菊芋入り五目きんぴら、わかめのみそ汁

栄養価 1人分

エネルギー72kcal たんぱく質3.5g 脂質4.0g 食塩相当量0.4g カルシウム28mg マグネシウム15mg 鉄0.4mg
ビタミンA79μgRAE ビタミンB10.05mg ビタミンB20.05mg ビタミンC3mg 食物繊維総量1.2g 亜鉛0.4mg

材 料

	(1人分)	(4人分)
●鶏肉	15g	60g
●酒	1g	4g(小さじ4/5)
●糸こんにゃく	8g	32g
●菊芋チップス	3g	12g
(生の菊芋を使う場合)	12g	48g)
●にんじん	10g	40g(1/4本)
●いんげん	3g	12g(2本)
●干しいたけ	0.5g	2g(1枚)
●ごま	1.4g	5.6g(大さじ1弱)
●砂糖	1.2g	4.8g(大さじ1/2強)
●しょうゆ	2g	8g(大さじ1/2弱)
●塩	0.03g	0.12g(少々)
●一味とうがらし	0.01g	0.04g(少々)
●ごま油	0.5g	2g(小さじ1/2)

作り方

- 菊芋チップスと干しいたけを水で戻す。
- 鶏肉はこま切りにし、酒をふっておく。
- 糸こんにゃくは5cmに切り、下茹でする。
- 菊芋は一口大もしくは細切り、にんじん、干しいたけは千切り、いんげんは斜め細切りにしておく。
- 鍋にごま油をひき、鶏肉、にんじん、菊芋、糸こんにゃく、干しいたけの順に炒め、火が通ったら、砂糖、しょうゆ、塩、一味とうがらしで味つけする。
- 味が調ったら、いんげんとごまを加え、加熱する。



表紙の
写真は…

望ましい食習慣の形成を図る 生徒の育成

～生徒が主体的に食に向き合うことを促す取組と
関係機関との連携をとおして～

太宰府市立太宰府東中学校

本校は、令和5・6年度の2年間、福岡県学校給食研究指定委嘱を受け、望ましい食習慣の形成を図る生徒の育成を目指して実践に取り組んでいます。太宰府市では令和6年1月より、中学校で完全給食が実施されたことを機に、生徒自ら「考案→提案→承認」のプロセスを経てきた「食育委員会」を中心に、給食の取組に加え、行事食や栄養価などの情報発信を行っています。また、「食」をより身近に感じる取組として関係機関との連携を図っています。

令和5年度は、太宰府市食生活改善推進会の方に来て頂き、一緒に郷土料理「だぶ」の食育調理実習を行い、連携をスタートさせました。

本年度は、表紙の写真（茄子とピーマンづくり）に掲載したように、福岡県立福岡農業高等学校と連携を進めました。協議の中で「食を考えるには上流から」という話を伺い、調理するのみでなく、上流（生産者の方がどのような思いで野菜を作り、どのような苦労があるか）を知ることが大切であると実感しました。そこで、先述の食育委員会を中心に、福岡農業高校に出向き、植え付け（肥料を撒く・水やり・誘引作業）や収穫を体験し、生産者の方の思いに近づく取組を行いました。翌日、家庭科の授業で、収穫した野菜を使って「茄子とピーマンの味噌炒め」を作りました。茄子やピーマンが苦手だった生徒も、「美味しい」と笑顔で食べることができ、より「食」を身近に感じるできています。

今後は、福岡女子短期大学「健康栄養学科」とも連携し、生徒が主体的に「食」を考えることができるように栄養素の学習も進めていきたいと考えています。

Voice

健全な食生活を実践することができる 児童の育成をめざして

上毛町立西吉富小学校 校長 企救岳 礼



本校では、「健全な食生活を実践することができる児童の育成」を研究主題として、本年度から食育の推進に取り組んでいます。小学校で食育を推進するに当たっては、やはり「保護者をはじめとする他者との連携」がポイントになると考え、「家庭・地域等と連携・協働したG Tの活用」と「家庭・地域をつなぐIC Tの活用」を主な手立てとして研究を進めることにしました。

以下、1学期に行った実践について紹介します。

〔第1学年 学級活動「好き嫌いをなく食べよう」〕

授業の冒頭、担任の好ましくない食生活を紹介すると子ども達は次々に、「病気になるよ!」「栄養が足りないよ!」などと発言した。しかし、子ども達自身も嫌いな食べ物があることから、「何でも食べる作戦を立てよう」という本時のめあてを立てた。

しかし、子ども達だけでは作戦のアイデアに広がり

が見られない。そこでG Tとして招いていた養護教諭の話や、6年生からのアドバイス動画などを視聴することで、自分なりの作戦を考えることができ、次週の給食で実践することになった。



実践後には、調理員の方が1年教室に来て、「1年生のがんばりをほめてくれたことで、「家でもやってみる!」と家庭での実践にも意欲をもっていた。今後はタブレットを持ち帰り、家庭での様子や保護者からの感想などを記録することで、実践の継続につなげていく。

本研究については、来年度研究発表会を開催し、報告させていただきます。多くの皆様のご参加を、どうぞよろしくお願いいたします。