

給食福岡



朝ごはんの鉄人にチャレンジしよう!



小竹町立小竹南小学校

朝ごはんの鉄人にチャレンジしよう!

	すること	例	備考
6級	朝ごはんを食べた。	・トーストを食べた。 ・コーンフレークを食べた。 ・ご飯とみそ汁を食べた。 など	どんなものでもい からまずは朝何 かを食べること
5級	朝ごはんの準備のお 手伝いをした。	・台ふきでテーブルをふく。 ・食器やししを並べる。 など	何か一つお手伝 いをする
4級	朝ごはんの料理の 準備を、おうちの 人と一緒にした。	・前の夜にお米をどく。 ・みそをこす。 ・ご飯やみそ汁などをつぐ。 ・卵をわる/ほくす。 など	火や包丁を使わ ないこと
3級	朝ごはんの準備か ら後片付けまでの すべてを、おうち の人と一緒にした。	・ご飯をついで、食べ終わった後、 お茶わんを洗ってふいた。 など	火や包丁を使わ ないが、片付 けまですること
2級	朝ごはんの準備を、 自分一人または兄 弟とした。	・前の夜にお米をどいて、 タイマーを入れる。 ・みそ汁の具を切る。 ・ソーセージをいためる。 ・たまご焼き/目玉焼きを作る。 ・フルーツを切る。 など	火や包丁を使う 料理を作ること
1級	朝ごはんの準備か ら後片付けまでを、 自分一人または兄 弟とした。	・ご飯をついで、食べ終わった後、 お茶わんを洗ってふいた。 など	火や包丁を使う 料理を作り、片 付けまですること
鉄人	2種類以上のおか ずを自分で考えて作 り、後片付けまで自 分一人でした。	・みそ汁を作って、目玉焼きを焼 いて、サラダを作って食べ終わ った後、食器をすべて洗ってふ いた。 など	自分一人ですべ てすること



【朝ごはんの鉄人 ワークシート】

【朝ごはんの鉄人 級とり表】

詳細は最終ページに掲載

もくじ

食育指導実践例 福岡市立博多小学校	2P
令和6年度 食物アレルギー・アナフィラキシー対応研修会 ..	4P
令和6年度 学校給食優良学校・学校給食功労者表彰	5P
栄養士ノート	6P
おすすめメニュー	6P
行事報告 (PTA学校給食教室、親子食育体験事業)	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.fukukyu.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 研究主題及び副主題について

(1) 主題設定の理由

本校の校区は、地域の人材や食資源、伝統行事が豊富である。この特色を生かし、生活科・総合的な学習の時間・生活単元学習において、博多の町に根付いた食文化や食を扱う店、行事にちなんだ料理についての追究活動を行うことを通して、博多の伝統文化を大切にする児童を育成していくことは、福岡市の教育理念に近づくことができると考え、本主題を設定した。

(2) 主題の意味

地域の食文化に興味・関心をもちとは、食そのものや食に関わるお店をきっかけとして、博多の食を支える人々やその背景について、知りたい・調べたいという思いをもつことである。博多の心を大切にする児童とは、様々な食についてお店に取材をしたり、友だちや教師と交流したりする中で、博多の町に愛着をもったり、伝統ある博多の町のよさを自らが受け継ぎつなごうとしたりする児童のことである。

(3) 副主題の意味

博多のよさを自己の生き方・生活につなげる交流活動とは、調べる対象物のよさや博多の人のよさを多面から感じたり、自己の生き方・生活にどのように生かせるかを考えたりする交流活動のことである。

2 具体的実践例

単元名 「作ってみんしゃい！これが博多の雑煮たい!!」

(1) ねらい

今まで受け継がれてきた博多の食文化をこれからも受け継ぎつないでいきたいという思いの実現に向けて、様々な地域や家庭の雑煮と比較しながら博多雑煮について調べる活動を通して、博多雑煮の魅力や郷土料理を作る人々の思いに気付き、博多の町の一員として自分にできることを考え、行動しようとする事ができる。

(2) 実際の指導

導入では、これまでのかた学習で学んできた博多ならではの文化について振り返り、博多の町では受け継ぎつなげてきたものがたくさんあることを確認した。展開では、博多雑煮の具材や作り方、歴史、具材に込められた意味、作り手の思いについて知るために、本やインターネットで調べたり、実際に雑煮を作っている人にインタビューをしたりする活動を行った。特に、ゲストティーチャーとして来ていただいた地域の方々からは、本物の焼きあごやかつお菜といった具材を見せていただいたり、博多雑煮を試食させてもらったりして、体験的に学ぶことができた。終末では、博多雑煮について学んだことを生かして、博多雑煮の魅力発信するための表現物作りを行った。相手に応じた発信方法や内容を考え、博多雑煮の魅力が伝わりやすいように工夫することができた。また、1月には自分たちでオリジナルの博多雑煮を作り、新年会を開いた。自分たちの好みに合わせて具材を選んだり、協力しながら調理を行ったり、冬休みの思い出や今年の抱負を語り合いながら食べたりする中で、博多雑煮を囲んで人と人がつながるという博多雑煮の魅力を実感を持って知ることができていた。子どもたちは「お正月に雑煮づくりを手伝ったり味わったりして博多雑煮の魅力を感じたい。」「江戸時代後期から続いている博多雑煮を今度は私たちが伝えていく番だ。」などとこれからの生き方につなげて考えることができていた。

3 朝食についての取組

(1) 実態

① 朝食喫食状況

本校の令和4年度全国学力・学習状況調査では、朝食を全く食べていない児童は1.8%、朝食を毎日食べている児童は77.5%で、朝食を毎日食べている児童は、福岡県6年生児童全体（公立）より4.4%低い結果に

あった。(令和4年度6年児童111人対象) また、本校独自のアンケート調査では、朝食を全く食べていない児童が2.8%、朝食を毎日食べている児童は、79%在籍していた。(令和4年7月 児童520人対象) 朝食を全く食べていない児童の欠食理由として「食べる時間がない」「用意されていない」の2つが多かった。

② 朝食への意識状況

本校独自のアンケート調査より、朝食は大切だと思うと回答した児童は、79%であった。(児童520人対象)

(2) 目標

活動指標：朝ごはんプロジェクトとして4つの取組を実施((3)に記載)

成果指標：朝食の喫食率増加 朝食を全く食べていない児童：2.8% (現状値) → 0% (目標値)

朝食を毎日食べている児童：79% (現状値) → 84% (目標値)

朝食への意識向上 朝食は大切だと思う児童：79% (現状値) → 89% (目標値)

(3) 朝ごはんプロジェクト内容

① 朝ごはんニュース (月1回) →実施率100%

月の全校集会の場で朝ごはんの大切さについて全校児童、全職員で確認した。

② 1week 朝ごはんチャレンジ (月1回) →実施率100%

毎月7日間自分の朝食を把握するために、朝ごはんチャレンジカードに記入した。

③ 先生の朝ごはん (各学期1回以上) →実施率100%

先生の朝食の写真に対し、先生方に良い点 (ピンクの付箋) 改善点 (青の付箋) を書いてもらい、掲示した。

④ 最高なおにぎりコンテスト (年1回) →実施率100%

5月：最高なおにぎりレシピ募集 6月：投票

7月：結果発表 夏休み：レシピ配付



【掲示の様子】



【投票の様子】 (シールをはる)



【配付レシピ】 (各自で本の形に折る)

(4) 結果

① 朝食喫食状況

本校独自のアンケート調査 (児童520人対象) の結果では、朝食を全く食べていない児童は0% (2.8%減少)、朝食を毎日食べている児童は89% (10%増加) という結果になった。

朝食を全く食べていない児童

令和4年7月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年5月
2.8%	2.5%	0.8%	0%

朝食を毎日食べている児童

令和4年7月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年5月
79%	79%	85%	89%

② 朝食への意識

本校独自のアンケート調査 (児童520人対象) より、朝食は大切だと思うと回答した児童は、94% (15%増加) という結果になった。

令和6年度 食物アレルギー・アナフィラキシー対応研修会

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

学校におけるアレルギー対応については、公益財団法人日本学校保健会作成の「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」及び「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の活用による充実を求めているところです。児童生徒のアレルギー・アナフィラキシーはいつ発症するか分からないため、既にアレルギーを有する児童生徒の在籍の有無にかかわらず、全ての学校においてアレルギー対応に取り組み、体制を整備しておく必要があります。そのためには、学校の中心となる管理職に対するアレルギー対応への理解促進が必要不可欠であるとともに、管理職を中心とした組織全体の取組が重要であることから、本研修を実施しています。

「学校における食物アレルギーに係る状況について」

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 古賀 陽子 指導主事

学校における食物アレルギーの大原則として、「安全を最優先」「組織的に」「学校生活管理指導表の提出」「完全除去対応が原則」「無理な対応をしない」「一定の方針を示す」ことがあります。また、学校の危機管理体制を整備する際は、「未然防止（マニュアルの策定、研修の実施など）」「事故直後（応急処置、初期対応）」「事後（報告、再発防止策の策定など）」の観点から学校でできることを適切に行うことが重要です。チェックリスト等を用いて、危機管理体制が形骸化しないように管理職を中心に取り組む必要があります。



「学校給食における食物アレルギー対応について」

国立病院機構福岡病院小児科 松崎 寛司 氏

食物アレルギー・アナフィラキシーを有する児童生徒は増加しており、学校での対応はますます重要です。食物アレルギーは、分単位で進行し、特にアナフィラキシーを見逃さない迅速な対応が求められます。学校では、家庭での必要最小限の除去と異なり、安全を最優先とした「完全除去」対応が基本です。万が一アナフィラキシーが発症した場合には、エピペン®を用いた迅速な対応が必要です。教職員は使用法を習得し、即時対応体制を整えておくことが重要です。また、学校生活管理指導表を活用することで、医師、保護者、学校間の認識のずれをすり合わせ、適切な対応を行うことができます。学校生活管理指導表は、給食内容を決定する指示書ではなく、子どもの安全を守るためのコミュニケーションツールとして機能します。これらの連携により、安心して学校生活を送れる環境を築くことが求められています。



「学校における食物アレルギーへの対応について～エピペン®の使用法～」

国立病院機構福岡病院小児アレルギーエドゥケーター 藤田 ゆかり 氏

緊急時の治療薬の1つとして、エピペン®があります。必ず、使用した際には、救急車で病院へ搬送し、適切な治療を受けることが必要です。

また、アナフィラキシー対応には、テクニカルスキルとノンテクニカルスキルが必要です。テクニカルスキルとは、食物アレルギーの知識やエピペン®の手法です。そのためには、研修等で正しい知識を得たり、定期的に練習したりすることが大切です。ノンテクニカルスキルとは、状況判断と連携です。組織内でシミュレーションを行い、問題点を抽出して共通認識を作り上げることが大切です。



本課が毎年実施している「食に関する指導」等の状況調査から、食物アレルギーを有する児童生徒の数は、年々増加しています。また、学校で初めて食物アレルギーを発症したという報告も毎年受けています。全ての児童生徒が安心して学校生活を送ることができるように、危機管理マニュアルの見直しや校内体制の整備、アレルギー対応に関する委員会の設置など、今後とも管理職を中心に学校全体で取り組むことができるよう適切な対応をよろしくお願いします。

令和6年度

学校給食優良学校・学校給食功労者表彰

令和6年度福岡県学校健康教育研究大会

令和6年度福岡県学校健康教育研究大会が令和6年11月22日に開催され、学校保健・学校安全・学校給食において、幼児児童生徒の健康づくりの推進に功績のあった個人や団体に対し表彰が行われました。

学校給食優良学校、学校給食功労者は次のとおりです。

学校給食優良学校

優 秀 賞

築上町立上城井小学校

学校給食功労者

(順不同、()内は所属及び職名)

個 人

下 村 久美子 氏

(純真短期大学食物栄養学科 特任教授)

石 井 陽 子 氏

(福岡市立南福岡特別支援学校 栄養教諭)

出利葉 香 織 氏

(糸島市立可也小学校 栄養教諭)

安 森 葉 子 氏

(那珂川市立岩戸北小学校 栄養教諭)

森 下 ミユキ 氏

(みやこ町学校給食センター 調理員)

永 原 陽 子 氏

(福岡県立北九州視覚特別支援学校 栄養教諭)

山 本 聖 子 氏

(福岡県立古賀特別支援学校 栄養教諭)

団 体

福岡市炊飯センター協同組合





栄養士ノート

「初心を忘れず、 食の楽しさを大切に」



飯塚市立上穂波小学校

栄養教諭 宮本 玲奈

一生涯欠かすことのできない「食」が、楽しいものであってほしい、これが、私が栄養教諭を目指した理由であり、今でも根底にある願いです。栄養教諭になって2年が経ちました。学校に1人、または複数校に1人の職種で、気づけば日々の業務に追われてしまっている自分がいます。そんな中でも、初心を思い出させてくれるのが、毎日の児童の姿です。

上穂波小学校では、給食時間になると全校児童がランチルームに集まり、縦割りの座席で給食を食べます。本校の伝統的な形態ですが、コロナ禍では実施できなかったため、令和6

年度に4年ぶりの再開となりました。コロナ禍で増加しつつあった残食も、最近では児童・教職員ともに、全校で食缶を空にしようとする意識で、欠席分を含めても残食率約1%を保っています。しかし、大半の児童が「おいしかった!」「いっぱい食べたよ!」という声を聞かせてくれる一方で、給食を苦手と感じている様子の児童もみられることが課題です。

食の進まない児童には、なるべく直接本人と相談しながら量や食材の調整を行うようにしています。支援を継続していると、同じ班や近くの班から学年を超えて声をかけてくれたり、進歩があったときには一緒に喜んでくれたりする児童の姿が見られるようになりました。まわりからの声援も受け、給食に対して後ろ向きだった児童が少し嬉しそうにする表情は、とても輝いて見えます。学校給食での食育は、まわりの児童を巻き込むことも効果的だと実感する瞬間です。それと同時に、様々な家庭環境がある中で、学校給食は共食の楽しさや人とのつながりを伝えられる貴重な場であることも実感します。おいしさだけでなく、人とのつながりから食を楽しむことのできる環境づくりを心掛け、これからも初心を忘れずに精進してまいります。

おすすめメニュー

八女市立岡山小学校 栄養教諭 北村 祥子

牛じゃこライス

牛肉、白す干、アーモンドが入ったまぜご飯です。カルシウムや食物繊維、マグネシウムなどいろいろな栄養素を摂取することができます。いい歯の日に関連づけて、よくかんで食べるような食材を取り入れています。



献立例

牛じゃこライス・牛乳・つくね・千草和え・すまし汁

栄養価 1人分

エネルギー327kcal たんぱく質10.2g 脂質6.2g 食塩相当量0.8g カルシウム31mg マグネシウム28mg 鉄0.8mg
ビタミンA13μgRAE ビタミンB₁0.32mg ビタミンB₂0.07mg ビタミンC0mg 食物繊維総量0.8g 亜鉛1.9mg

材料

	(1人分)	(4人分)
●米	70g	280g
●牛肉こま切れ	15g	60g
●白す干	5g	20g
●アーモンド(ダイス)	6g	24g
●油	0.5g	2g(小さじ1/2)
●酒	1g	4g(小さじ1弱)
●砂糖	1g	4g(小さじ1強)
●みりん	1g	4g(小さじ1弱)
●濃口醤油	3g	12g(小さじ2)

作り方

- ① 釜に油を熱し、牛肉を炒め、酒をふる。
- ② 白す干を入れて炒める。
- ③ 調味料とアーモンドを加えて味をととのえる。
- ④ 標準の水加減で炊いたごはんと③をまぜて仕上げる。

PTA学校給食教室は、学校における食育についての説明や学校給食献立の調理実習を通して、学校給食の意義、役割等について理解と認識を深め、家庭の食生活改善や望ましい食習慣の形成につなげることを目的として、福岡県教育委員会、福岡県PTA連合会、公益財団法人福岡県学校給食会の主催で実施しています。



今年度は、北筑後教育事務所、筑豊教育事務所、京築教育事務所管内の保護者を対象に各1回ずつ行いました。

参加者からは、「子供が食べている給食を実際に作って食べることができて楽しかったし、給食の分量や食材・調味料の使い方などがわかり勉強になった」「栄養面や衛生面に気をつけていること、教材としても使われることなど、給食がいろいろと考えられて作られていることを初めて知り、ありがたいと思った」「地域の食材を使用した献立を考えられていることがわかった」「給食を試食して、家庭では味付けが濃いと反省した」など給食や食生活に関する感想をいただきました。

各地区で実習したレシピは、公益財団法人福岡県学校給食会のホームページで紹介しています。

親子食育体験事業は、児童生徒や保護者が、体験を通じて「食」に関する意識を高めることを目的として、公益財団法人福岡県学校給食会の主催で実施しています。“**作って食べて学ぼうSDGs**”を今年度のテーマとして、消費者庁認定食品ロス削減サポーター及び福岡県認定食品ロス削減マイスターとしても活躍しておられる宮原葉子先生(中村学園大学短期大学部 講師)をお招きし、食品ロス削減に関する話と料理の工夫点をデモンストレーションを交えてわかりやすく教えていただきました。当日は、「全粒粉キッシュ」と「冷凍バナナスムージー」を親子で調理しました。当日の様子を参加者にレポートしていただきましたので紹介します。



「初めての体験」

羽生 由貴子、望乃花(小3)

今回、初めて親子で参加させてもらいました。娘も終始緊張気味で上手にサポート出来るか不安でしたが、サポートについてくださった学生さんも親切で、親子で楽しく体験させてもらえました。

エコや食品の保存についても新しい発見があり、娘も興味津々でした。帰路に着く道中でもとても満足そうで、見ている私も今回の体験に参加させてもらったことを本当に嬉しく思っています。

貴重な体験をさせてもらい、宮原先生はじめスタッフの皆様ありがとうございました。

「食の大切さ」

江上 清香、日菜乃(小4)

今回の料理教室で、食品ロスを防ぐための家庭での取組を知ることができました。たとえば、ほうれん草やにらの根を切らない、しめじの石づきは切るのではなく指でほぐすなどです。

福岡県学校給食会のDVDの視聴では、給食で使われている食材は安全なものかどうか念入りに確認してから使われていることを初めて知りました。

もちろん、お母さんと一緒に作るのはとても楽しかったです。

これからも料理を作る時は、食品ロスしないように心がけながら作りたいです。

「たくさんの経験が出来た一日」

水上 真由美、智斐(小5)

(保護者) 3時間程度という短い時間ではありましたが、親子共々たくさんの経験をさせていただきました。座学ではSDGsについて詳しく講義していただき、SDGsの大切さを改めて感じました。今後は日々の暮らしの中でもSDGsを常に意識し、まずは食品ロスを少しでも減らせるように家族で頑張りたいと思っています。

調理実習では、日ごろ使うことが出来ない広いキッチンで、子供と楽しく料理が出来ました。キッシュもスムージーも本当に美味しかったです!自宅でも作ってみたいと思います。

(児童) 一番びっくりしたのは、ジャガイモの皮を薄く、早くむく方法です。ゆがくと良いそうなので、これからはこの方法を使いたいです。あと、友達にも教えてあげたいと思います。楽しかったです。ありがとうございました。



「料理とSDGs」

沖田 京子、創一(中1)

親子料理教室と食にかかわるSDGsの講義を受けました。日本では、毎日一人あたりお茶碗一杯分の食べ物が捨てられているそうです。とても驚きました。

今回の親子料理教室で、少しの工夫でゴミを減らせることを教わりました。じゃがいもをゆでてから皮をむく方が、生で皮をむくより8%ゴミを減らすことができるそうです。全粒粉を使うことも、通常的小麦粉に比べ、廃棄率が低いので、食品ロスを減らすことにつながるそうです。今回の料理は、食べ物をむだなく食べることをテーマにしたこんだてで、しかもおいしかったです。また母と参加したいです。



小竹南小学校PTA成人保健委員会主催 「朝ごはんの鉄人」の取組について

小竹町立小竹南小学校

本校では、「公益財団法人福岡県学校給食会食育推進事業」を活用して、PTA成人保健委員会主催による「朝ごはんの鉄人」の取組を実施しています。この取組は、児童が朝食の大切さや自分で朝食を作る楽しみを知るきっかけとすることを目的に、夏休みに自分一人で、あるいは保護者のサポートを得ながら朝食作りを行い、「朝ごはんの鉄人」を目指すものです。

「朝ごはんの鉄人」は、初心者向けの6級から上級の鉄人まで段階を経て上がっていくように設定しており、全学年が自分のレベルに合わせて取り組みやすいようになっています。レベルの内容は、表紙の「級とり表」のとおり、「朝ごはんを食べた(6級)」から始まり、「2種類以上のおかずを自分で考えて作り、後片付けまで自分一人でした(鉄人)」を最終レベルとし、6年間継続して取り組むことができるようになっています。

ワークシートは、朝食を作る様子などを、児童がそれぞれ絵、写真、文章等を用いて作成し、保護者から感想を書いてもらうようになっています。このワークシートは校内に掲示したり、PTA便りで紹介をしたりして、取組の周知を図っています。実施時期を時間的に余裕のある夏休みにしているため、保護者の協力が得られやすく、積極的に取り組む児童が多くいました。ワークシートは、年間を通じて掲示していますので、子どもたちは日頃から「朝ごはんの鉄人」に関心をもっています。

また、夏休みに地域で実施されている「ラジオ体操」の最終日に、朝ごはんの大切さを実感する取組として、PTAの有志が朝ごはんを作り一緒に食べている地区もあります。

このほかにも本校では、「お弁当の日」(年2回実施)や学級活動(2)「早寝早起き朝ごはん」に関する授業等を実施しており、今後も「朝ごはんの鉄人」の取組を活用し、食育推進に役立てていきたいと考えています。

Voice

給食センターと生徒の距離を近づけるために

大牟田市立松原中学校 (大牟田市中学校給食センター) 栄養教諭 大部 実穂

本市の給食センターは、市内8校の中学校に給食を提供しています。生徒は普段、給食調理や食器洗浄がどのように行われているか、その様子を見ることはできません。給食センターと生徒との距離を少しでも近づけることができたら、と常日頃思っています。

今年度秋に、市内の中学生が職場訪問で給食センターを訪れました。まず、生徒は午後の洗浄作業の様子を見学しました。調理員がコンテナや食器、食缶をてきぱきと運び、それらを大きな機械に通して洗う姿に圧倒されていました。次に、栄養教諭が、給食ができるまでの流れを説明し、調理員が髪の毛や異物が給食に入らないように、衛生面に細心の注意を払って調理していることを話しました。最後に、生徒が調理員に給食調理の仕事についてインタビューをしました。インタビューを通し、調理員は、普段給食を食べているみんなと会うことができ嬉しいこと、また、一生懸命作った給食の残食が多い時は悲しく、残食が少ない時が一番嬉しいという思いを生徒に伝えました。

訪問後の生徒の手紙には、毎日の給食に感謝し、クラスの残食を減らせるようにしていきたいことや、きちんと食器の片づけを行っていききたいことなどがつづられていました。この機会を通し、給食センターと生徒との距離を少し縮めることができたのではないかと思います。

今後もこのような機会を通し、両者をつなぐ役割を果たしていきたいです。

