

# 弘前市学校給食審議会 令和3年度第1回会議資料②

学校給食における食育活動について

令和3年8月25日  
弘前市教育委員会学務健康課

## 1. 食に関する指導

文部科学省が食に関する指導の手引で示す各学年ごとの指導目標に基づいて、小学1年生から中学3年生に対して、給食センター栄養教諭や栄養士が学年単位やクラス単位で授業を行っています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、学校に出向いて行う食の指導が十分に実施できませんでした。そのため、学校現場でのオンラインの環境を整備し、今年度2学期からはこれまでの対面指導に加え、オンライン指導の開始も予定しています。

### 【令和3年度 食に関する指導内容一覧】 ※別添参考資料参照

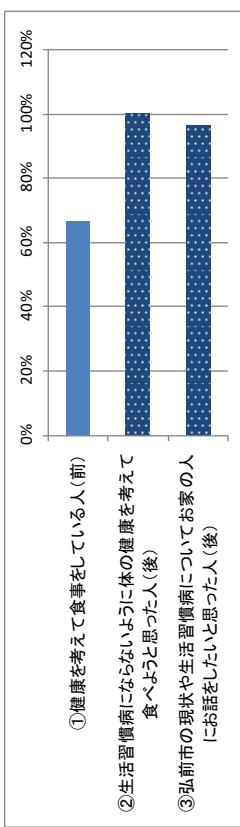
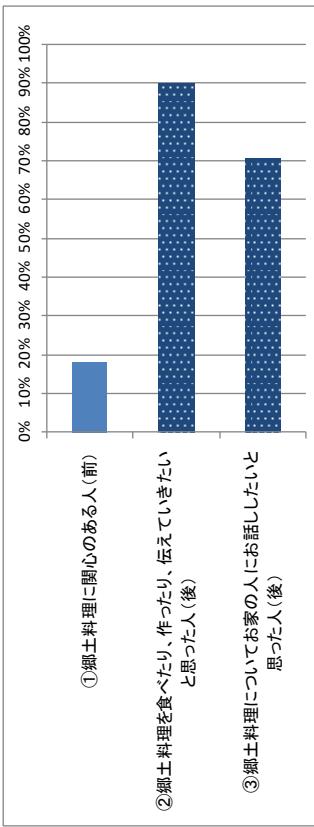
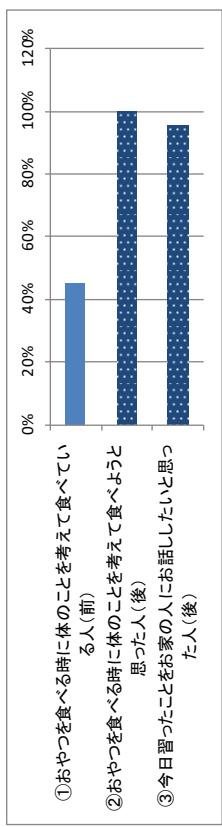
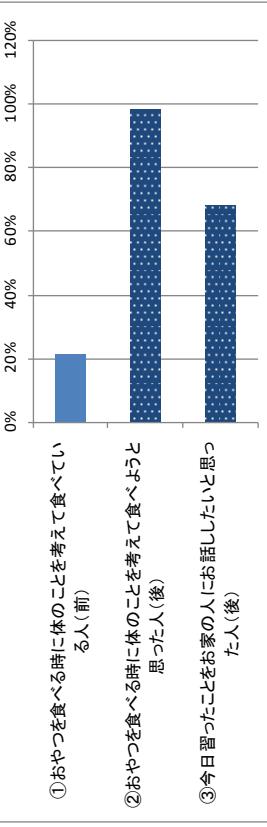
対象	題材	対面	リモート	内 容	所要時間
小・中学校	食物アレルギーについて		○	食物アレルギーや給食時の対応について知る	20分
小学校 1年	食事のマナーについて知ろう		○	食事のマナークイズ、箸の持ち方実技を行う	45分
	正しい手洗いをしよう	○		(クラス単位向け) 手洗い照射機使用 手洗い実技を行う	45分
小学校 2年	給食を大切に食べよう	○		給食の食べ方や後片付け、給食に関わっている人について考え、好き嫌いせず感謝して食べようとする心を育てる	45分
小学校 3年	おやつを上手にとろう		○	おやつの役割や目安量を知る	45分
小学校 4年	朝ごはんについて考えよう		○	朝ごはんをしっかり食べるための工夫を考える	45分
小学校 5年	ふるさとの食材・郷土料理を大切にしよう	○		(グループ活動) 青森県の食材や郷土料理について考え、大切にしていくこうとする態度を育てる	45分
小学校 6年	サンタマリアⅡ号に乗って旅に出よう	○		(グループ活動) サンタマリアⅡ号で仮想の航海をしながら、限られた食材から料理を考える	60分
	病気の予防	○		(グループ活動) 体育(保健領域) 生活習慣病予防のために食生活を見直す	45分
中学校 1年	成長やスポーツと食事について考えよう	○ 50分	○ 10分	食事の役割、スポーツと食事の関係について知る	50分
中学校 2年	生活習慣病の予防について考えよう	○ 50分	○ 10分	保健体育(保健分野) 生活習慣病について知り、調和のとれた生活と健康について考える	50分
中学校 3年	学力向上と食事について考えよう	○ 50分	○ 10分	学力アップの食べ方を知り、朝食について考える	50分

### 【指導実績】

年度	実施学校数	延べ時間	延べ人数
平成29年度	41校	330時間	10,369人
平成30年度	41校	356時間	10,519人
令和元年度	41校	345時間	10,255人
令和2年度	33校	158時間	4,710人

## 令和2年度 食に関する指導実施調査結果

学年	題材名	人数	質問1(指導前)	質問2(指導後)	質問3(指導後)
2年	おやつをじょう ずにとろう	117	①おやつを食べる時に体のことを 考えて食べている人(前)	②おやつを食べる時に体のことを 考えて食べようと思った人(後)	③今日習ったことをお家の人にお 話したいと思つた人(前)
			25	115	80
3年	おやつをじょう ずにとろう	22	・おすすめのおやつを意識して食べるようになつとそつです。	・自分でも同じでねやつについて語り合う場面ばかりました。	②おやつを食べる時に体のことを考えて食べようと思つた人(後)
			45.45%	100.00%	95.45%
5年	ふるさとの食材 や郷土料理を 大切にしよう	139	①おやつを食べる時に体のことを 考えて食べている人(前)	②おやつを食べる時に体のことを 考えて食べようと思った人(後)	③今日習ったことをお家の人にお 話したいと思つた人(後)
			25	22	21
6年	病気の予防	27	・おやつの勉強をしたよ」と家の人内容を話したり、「カロリーをチェックするよ」と話したりする 児童の変容等	・「おやつの勉強をしたよ」と家の人内容を話したり、「カロリーをチェックするよ」と話したりする 児童の変容等	①おやつを食べる時に体のことを考えて食べている人(前)
			17.99%	89.93%	98.50%



## 2. ふるさと産品給食の日

市では、国の食育月間である6月と県産食材が豊富に出回る11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県内で収穫される食材を多く使用するとともに、給食センターから各小・中学校へチラシを配布し、生産地の情報や料理について紹介しています。

(例) 令和3年度6月

弘前市東部学校給食センター (2021.6 小学校)

### ふるさと産品給食の日

6月は「食育月間」です。  
青森県では、青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を  
「ふるさと産品給食の日」としています。  
どんな食べ物があるのか確認しながら味わって食べましょう。

● だいこんのあえもの  
青森県産のだいこん、きゅうりを使用した和え物です。

● ぶた肉しょうがやき  
青森県で育てられたぶた肉を使用しています。

● りんごゼリー  
弘前産のりんごを使用しています。

● ごはん  
弘前産の給食用青天の霹靂を使用しています。

● 6月21日(月) こんだて

- ・ごはん
- ・ぶた肉しょうがやき
- ・だいこんのあえもの
- ・せんべい汁
- ・りんごゼリー
- ・牛乳

● 牛乳  
青森県産の牛乳です。

● せんべい汁  
青森県産のとり肉、キャベツ、ねぎ、ごぼう、切干だいこんを使用しています。



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
『あぷにん』

### 3. 献立のお知らせ

毎月「献立のお知らせ」を児童生徒へ配布していますが、余白スペースを活用し、食育情報を掲載しています。季節に合わせた食に関する情報や郷土料理の紹介、箸の持ち方、手洗い方法など様々な内容を掲載することで、食に関する知識の向上を図るほか、ご家庭でも気軽に食に関する話ができるような内容を心掛けています。

(例) 令和3年5月

に り よ う び	スプーン	こ ん だ て	筋力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主に炭水化物、脂質	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)	
6 (木)		にしんあさしに やさしこいぬ みくじんづけ	ごはん ごんにゃく サラダあぶら	牛乳 にしん、ベーコン とうふ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、もやし 青ピーマン、にんじん しいたけ、ねぎ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。 
7 (金)	スプーン	ふくじんづけ とう乳チーズトート チキンソテー	ごはん じゅうがいの オリーブあぶら	牛乳 さけ とり肉 とうふ	にんじん、だるまき、ひくじんづけ パイナップルかんのり、とうとうかんづけ りんごのりづけ	ねりこみは青森県の郷土料理です。 田植えの時期に収穫を祈願し たり、人が多く集まる頃のおもてなし 料理として作られてきました。
10 (月)		さけしおさき などの花のひらしあえ せんべい	ごはん せんべい	牛乳 さけ とり肉	ゆめ、ねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、しめじ きゅうり、とうもろこし	春の食べ物を たくさん食べよう 
11 (火)		メンチカツ だいこんのラグ	そばふるめん ごめあぶら	牛乳、メンチカツ 豆たん、あぶらあげ	ねり、せんじ、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ	春らしい季節に やってきました。 5月は、鶴巣がり やアスパラガス、 の花など春の味 を使った料理が できます。
12 (水)		ぶた肉みそや ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも ごんにゃく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ ごくらどうふ、くまわらめ	にんじん、キャベツ 豆たん、ねぎ えのきだけ ねぎ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。 
13 (木)	スプーン	つくね せわしのひらしあえ とうふのみそ汁	ごはん	牛乳、どら焼 つぶね、のり とうふ、あぶらあげ	たけのこ、もやし こまつな、しいたけ にんじん、ねぎ	ねりこみは青森県の郷土料理です。 田植えの時期に収穫を祈願し たり、人が多く集まる頃のおもてなし 料理として作られてきました。
14 (金)		ごもく肉ごや にびたし 肉じゃが	ごはん じゅうがいの サラダあぶら	牛乳 肉たんご、ひじき あぶらあげ、ぶた肉	うなぎ、ねぎ、ねぎ ねり、ねぎ、ねぎ	春の食べ物を たくさん食べよう 
17 (月)		肉たんご(2c) やさしいひらしあえ ワッフルシーフ	ごはん ごめあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 などと	もやし、にんじん、たけのこ しめじ、くさくさい、にら しなじみ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。 
18 (火)		だけむこうじのひに みのりのひものみそ とりだんごのひもの	ごはん ごんにゃく サラダあぶら	牛乳、とり肉 あぶらあげ、さつまあげ とうふ入りとりだんご	しも、たけのこ ねぎ、にんじん ときねぎ、ごぼう、ねぎ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
19 (水)	スプーン	トマトオムレツ フロッキーリーザラ まるうさぎのチュー	ごめごパン オリーブあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とうふ	トマト、フロッキー、青ピーマン アスパラガス、ねぎの花 にんじん、たれねぎ	春の食べ物を たくさん食べよう 
20 (木)		しゃうまい(2c) マーポー豆腐 ちゅうわくスープ	ごはん ごめあぶら	しゃうまい 豆だんご、とうふ などと	たけのこ、ねぎ、しだけ チングブンイ、にんじん、ほくさい ごまねぎ、きくらげ、ひじいじユース	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
21 (金)		かつ丼つづり チャベツサラダ わふうココソメヌードル	ごはん ごめあぶら	牛乳 かつ丼、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、唐揚げ、とうもろこし にんじん、にんじん、ねぎ ねり、ねり	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
24 (月)		まうめん、まうようや こうやうどうのひのこに せわしのひそ汁	ごはん ごんにゃく サラダあぶら	牛乳 まうめん、こうやうどうふ とうふ、くさかわめ	にんじん、もやし、メンマ、ねぎ きゅうり、赤ピーマン、青ピーマン オレンジソース、青ピーマン	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
25 (火)		ひじきのさるダ ひじきのさるダ	ちゅうめん ごめあぶら	牛乳、やき豆、わがね ごめあぶら	にんじん、ねぎ きゅうり、ねぎ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
26 (水)		さばしょうがに ほそたけいためのひの くさくさのひそ汁	ごはん ごんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ	さばだけ、にんじん ねり、ねり	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
27 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート ポーチュール	ごはん じゅうがいの オリーブあぶら	牛乳 さけ	さばぬき、にんじん、ほくさい ねり、ねり	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
28 (金)		とり肉でじゅく さりばしのひにひのひに あつめいひのひそ汁	ごはん ごんにゃく サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ あぶらあげ	さりばし、ねぎ ねり、ねり	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。
31 (月)		いねじるに スンマのあめの ドット	ごはん ごめあぶら	牛乳 いねじる あめ	メンマ、もやし きゅうり、にんじん、ごぼう キャベツ、ねぎ	5月5日は端午の節句 『こどもの日』ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学園保健課 TEL B2-1835】にて随時受け付けてあります。

1. 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. 材料の割合により、献立が変更になることもあります。
3. アレルギー等により使用材料や栄養素を知りたい方は学校へお問い合わせください。
4. 食材センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。(コンタミネーション：食材間に混入しているのが、工場内製造ラインで使用されているため、わずかに量を摂取する可能性があること。)
5. せん粉には、せん粉を使用していません。

**はしの使い方をマスターしよう！**

上のはしを動かして、  
はし先を開いたら  
閉じたりして使う。  
はし先で物をつまむ。

はし先で物をつまむ。

はし先で物をつまむ。

はしを正しく持っていても、使い方を間違えるとまわりの人に  
いやな思いをさせてしまうかもしれません。  
下のような使い方は、良くない使い方ですので、気をつけまし  
よ。

まちがった持ち方をしていませんか？

× × ×

朝ごはんを食べるといつしょに口にふくん  
でちょうどよい味にして食べましょう。

食べていますか？ 朝ごはん

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります

- 頭のスイッチ…寝ている間に脳は働き続けています。エネルギー不足になつた時にエネルギーを補給しましょう。
- 体のスイッチ…寝ている間に体温が下がっているので、朝ごはんを食べて温めぐらしく体温を上げましょう。
- 脚のスイッチ…食べ物が体に入ることで荷物が動き始め、排便をするながします。

朝ごはんは主食、主菜、副菜をそろえましょう

- 主食…ごはん、パン、めん
- 主菜…たまご、肉、魚料理
- 副食…野菜や果物など  
(汁のものを具だくさんになるとたくさん食べられます。)

## 4. 食育に関するイベント

### 【PR展示イベント 食育フェスティバル in ヒロロスクエアの実施について】

食に関する様々な知識を育むとともに、子どもから大人まで正しい食習慣・食生活を理解し実施してもらうことを目的に、「食育フェスティバル in ヒロロ」が開催されており、これまでに12回実施されております。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、例年通りの開催は見送りとし、次年度の「食育フェスティバル」に向けたPR展示を実施しました。学校給食関連では、栄養教諭等による食育活動や学校給食の歴史の展示を作成し、紹介しました。

テーマ	PR展示イベント 食育フェスティバル in ヒロロ～ヒロロ食育広場～
日 時	令和2年1月18日（月）～令和3年2月19日（金）
場 所	ヒロロスクエア 3階 コミュニケーションゾーン
主 催	ヒロロスクエア賑わい創出委員会、弘前市食生活改善推進員会、弘前市駅前こどもの広場
協力・特別協力	弘前市（健康増進課、りんご課） 弘前市教育委員会（学務健康課、東部・西部学校給食センター、生涯学習課、中央公民館）、東北女子短期大学、弘前医療福祉大学／短期大学部 弘前大学COI研究推進機構
展示内容	・早寝早起き朝ごはん！こどもの頃から身につけよう健康習慣 ・りんごの効能とおいしい食べ方 ・「減塩」「だし」を利用したレシピ ・野菜を1日350グラム食べよう！高血圧を予防しよう！ ・栄養教諭、学校栄養職員による食育活動の紹介、学校給食の歴史紹介ほか

(展示物)

