

食育だより 1号



令和5年6月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

6月は食育月間です

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。多賀城市学校給食センターで行っている食育の取組を紹介します。



食に関する指導

毎年6～2月の間に栄養教諭・栄養士が市内各学校を訪問し、担任の先生と連携しながら、各クラスの実態に合わせた内容で食育の授業を行っています。

今年度の指導計画から一例を紹介します（全校・全学年で実施します）

学年	小学2年生	中学3年生
テーマ	野菜と仲良くなろう	受験期の食生活について考えよう
学習内容	野菜クイズや手作りの教材を使用し、体の中で野菜がどんな働きをするのか楽しく学習します。	受験期を健康に乗り切るために夜の食の摂り方や睡眠時間等、食生活のポイントや生活リズムを整える大切さを学習します。

郷土料理の取り入れや地場産物の利用

年間の献立に宮城県内の郷土料理や特産物を取り入れています。

さらにねぎ、大根等、市内で生産された10品の地場野菜やみそを使用して地産地消に取り組んでいます。地域の食材や食文化を理解し、大切に作る気持ちを育てて欲しいと考えています。



給食に取り入れている

〈郷土料理〉

- ・はっと汁
- ・うーめん汁
- ・おくずかけ
- ・芋煮汁
- ・やかもち汁

〈特産物〉

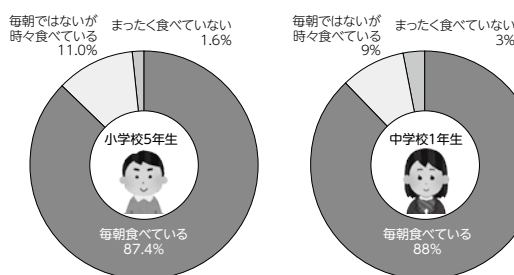
- ・笹かまぼこ
- ・あぶら麩
- ・うーめん
- ・ひとめぼれ〈米〉
- ・練り製品（ちくわ等）

食習慣に関する実態の把握

令和4年度に市内の小学校5年生と中学校1年生を対象として行った、食育に関するアンケートで、生活リズムや食に関する実態を把握しました。これらの結果を踏まえて、これからも学校や家庭と連携した食育を進めていきたいと思えます。

アンケート結果の一例

・あなたは毎朝、朝食を食べていますか



出典：令和4年度小中学校食育に関するアンケート調査について

給食センターでの残食量を減らすための取り組み

- 子ども達が苦手な食材については、味付けや使う量を工夫しながら、くり返し提供して食べ慣れるよう働きかけています。
 - 食に関する指導で、苦手な食材にも成長期に欠かせない栄養が豊富な事を伝えています。
 - 毎回の残食量は献立の評価のひとつであると考え、これからの献立作成に生かしています。
- ※残食量が多い献立や食材：野菜の和え物やサラダ、ごぼうや切干大根の煮物、豆料理、きのこ等です。

学校での取り組み一例

●昨年度、多賀城小学校給食委員会の皆さんが活動の一環として「給食の残食を減らそう」というテーマで、全校アンケートを実施し、その結果を給食センターに紹介していただきました。全校児童の約60%が「残食が多く、実際に残している」という事を感じているようです。「どうしたら残食を減らせるか」と自分達の問題としてとらえています。

「給食委員会から全校児童へのメッセージ」

を紹介します。他の学校の皆さんにも知ってほしいことですね。

大切な食べ物の食べ残しを少しでも減らしたいですね。
 苦手なものでも、一口食べてみてはどうでしょうか？
 意外と「食わず嫌い」なだけなのかもしれません。

〇みんなで考えた残食を減らす工夫

- 嫌いなものでも一口食べてみる。
- 給食時間を長くする。
- 家で練習する。好きなものに混ぜる。
- 給食委員会で放送や、ポスターを作って働きかけをする。
- 残食が少なかった週は、クラスで楽しい事をする。

◎給食センターでも参考にさせていただきます!!

多賀城小学校での食べ残す理由

1位	苦手な食材がある
2位	量が多い
3位	食べる時間が短い

給食センターで昨年行った「食に関する実態の把握」アンケート調査の「給食を残す理由」と同じ結果でした。

家庭で取り組みたい「食育」

気軽にできるものから始めてみましょう

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



給食レシピ紹介

切干大根のカレー炒め

カルシウムと食物繊維が豊富なおかずです。去年から給食に取り入れていています。

【材料】(4人分)

- 切干大根(乾) 20g
- 豚もも 40g
- おろしにんにく 小さじ1/4
- にんじん 20g
- 干しいたけ 4g
- 糸こんにゃく 35g
- さやいんげん 15g
- 油 適宜
- 砂糖 小さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 純カレー粉 少々(醤油に溶いておく)
- 本みりん 小さじ2/3
- 料理酒 小さじ1
- 和風だしの素 少々

【作り方】

- 切干大根は水で戻しておく。干しいたけは、水で戻した後、干切りにする。
- 豚肉、にんじんは干切りにする。糸こんにゃくは3cmに切り、下ゆでする。
- さやいんげんは下ゆでして、2cmに切る。
- 鍋に油を入れ、にんにくを熱し、豚肉を炒める。にんじん、切干大根、干しいたけ、糸こんにゃくを加え更に炒めて、少量の水を加えて煮る。
- 材料が煮えたら、●の調味料を加えて味付けし、煮含める。仕上げにさやいんげんを加える。

保護者の皆さまへお願い【学校給食費の期限内納入について】

学校給食は保護者の皆さまから納めていただく給食費で成り立っています。給食費は、給食費単価 × 年間給食予定回数を、年10回に分けて支払いをお願いしています。給食費の期限内納入にご協力をお願いします。

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
5/26	6/26	7/26	8/28	9/26	10/26	11/27	12/25	1/26	2/26

本市では、支払い忘れ防止のため口座振替を推奨しております。

なお、学校給食費の滞納が発生した場合には、企画経営部収納課において対応していますので、納付が困難な場合は収納課へ相談してください。

多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。