

●令和3年度食育実施事業【学務課】

学-1	事業名： 学校保健研修会
対象	小学校・中学校 保護者・学校医・学校歯科医・学校職員・教育委員会
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・令和3年度学校保健研修会における大田区教育研究会小学校学校給食部の発表テーマ：「心豊かな児童の育成～健康に生きる力を育てよう～」 ・学校保健関係が当面している諸課題について研究協議する場で、学校栄養職員が「心豊かな児童の育成」を目標に多角的な指導実践に向けての研究等を発表した。 ・動画配信期間：令和4年3月2日から3月20日 (例年池上会館で実施するが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、池上会館では実施せず、令和2年度と同様に動画配信という形式を採った。)
備考	*学校保健会のなかの事業としての位置づけ ※資料添付あり

学-1資料

研究の概要

・バランスの良い食生活
・望ましい食習慣

↓

健康の保持増進

学童期に懸念される食の課題

- ・鉄やカルシウムの摂取不足
- ・食塩の過剰摂取
- ・咀嚼力の低下
- ・夏休み中の食生活の乱れ

栄養士の思いと願い

- ・過不足しがちな栄養素の動きを知り、当該栄養素を含んだ食べ物に関心をもってほしい。
- ・よく噛んで食べることを意識し、望ましい食習慣を身に付けてほしい。
- ・健康に関心を持ち、自分の食生活を見直してほしい。

↓

心豊かな児童の育成

<分科会 I> 献立づくり

○研究のねらい

「鉄」「カルシウム」「塩分」「夏バテ予防の食事」をテーマとした料理や調理の工夫を提案し、学校給食を教材として、学童期の適切な栄養摂取と望ましい食習慣の確立を図る。

○研究内容

・4つのテーマを四季に分けた。
「カルシウム」「減塩」「鉄」「夏バテ予防」

↓ ↓ ↓ ↓

秋 冬 春 夏

・料理、献立案の作成、実践、改善。
・完成した献立案を区内各校へ配信し、共有ファイルに保存。

○春：鉄分

<練りごま豆乳坦々麺>



献立例

- ・練りごま豆乳坦々麺
- ・もやしの中華和え
- ・牛乳

○夏：夏バテ予防

<白身魚のラビゴットソース>



献立例

- ・カレーピラフ
- ・白身魚のラビゴットソース
- ・チキンヌードルスープ
- ・牛乳

◆成果と課題

成果

- ・児童に対して、鉄分や夏バテを予防する栄養素を多く含む食べ物を知らせることが出来た。
- ・夏バテ予防として提案した献立は、食材や味付けを工夫することで、暑い時期でも美味しく食べられることを伝えるきっかけとなった。
- ・提案した献立を区内で共有することができた。
- ・おたよりのデザインを工夫した。

課題

- ・「健康」という概念は広義にわたる為、児童にとって必要なものは、今回の研究で取り扱ったテーマ以外にも存在する。それを踏まえたうえで、今後の献立立案の工夫、そして、給食の発展につなげていきたい。

<取組 II> 給食時間における食に関する指導

◆研究のねらい

- ・健康教育に関連させた、給食時間における食に関する指導を考案する。
- ・ICT機器を活用し、より効果的に実践できる方法を研究する。
- ・献立づくり分科会の献立と連動させた教材を検討する。

◆指導教材

鉄分について



必要な鉄分の量
1日あたり10歳未満児は約3.5mg

鉄分が足りないといふ
貧血 疲れ 食欲不振 肌荒れ

鉄分を多く含む食べ物
肉類、豆類、海藻類、干果類

◆指導教材

夏バテ予防について



夏バテした体を元気にしよう
運動・食事・睡眠

今日の献立には...
鉄分が豊富な食材を積極的に使おう

●令和3年度食育実施事業【学務課】

学-1 資料

◆成果と課題

成果

- ・給食を題材にした教材を作成することで、栄養士の専門性を活かした指導をすることができた。
- ・食生活改善の動機付けができた。
- ・クイズ形式を入れることで、児童の興味を引きつけられた。
- ・ICT機器を活用することで、資料や図などをわかりやすく提示しながら、全クラス一斉に指導をすることができた。

◇春（運動と栄養）の指導実践について 6年学級活動（2）



◇秋（骨をじょうぶにする食事）の指導実践について 4年体育（保健領域）



B校の実践



給食にも、丈夫な骨を作るために必要な食品が使われていることを知らせ、給食を残さず食べることが大切であることを伝えました。

- 12月7日(火)のこんだて
- ・ゆかりごはん **カルシウム 390mg!**
 - ・牛乳 **カルシウム 390mg!**
 - ・ししやものごま焼き **カルシウム 390mg!**
 - ・麩入り肉じゃが煮 **カルシウム 390mg!**
 - ・くだもの（早番）

担任が骸骨の衣装を着て、骨折したら生活にどのような影響があるか児童に考えてもらいました。

<取組Ⅲ> 教科等での授業実践

★季節や学校行事に合わせた授業提案

過不足が指摘されている栄養素の必要性や、適切な摂取量について知らせる
→学習意欲の向上

★生きた教材としての給食献立の活用

栄養士が専門的な立場から、食材の組み合わせ方や調理の工夫について知らせる
→児童の意識・行動の変容

◆授業の流れ



導入
オリンピック選手の食事内容を見て、気付いたことを発表する。

展開
食事バランスガイドを用いて、自分の朝食の課題を把握し、改善策を考え、発表する。

まとめ
感想と、今後のめあてをワークシートに記入し、発表する。

◆授業の流れ



導入
骨貯金に関するクイズに答える。

展開
骨の役割について養護教諭から、骨を丈夫にする栄養素について学校栄養職員から学ぶ。

まとめ
今後のめあてを考える。

D校の実践



カルシウム、ビタミンD・Kがどの食材に含まれているのか、分かりやすく提示しました。

養護教諭からは、『骨のどの部分が成長するのか』や『成長ホルモン』について、説明をしました。

学-2	事業名：学校で実施する〔健康づくり教室〕
対象	小学生及び保護者等
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校で独自に健康づくり教室を実施している。（30年度34校、元年度30校、2年度1校、3年度1校実施） ・学校保健会学術委員会にて学校へ食育に関連するビデオや教材を貸出している。（30年度3校、元年度4校、2年度1校、3年度1校に貸出）
備考	講話及び調理実習

学-3	事業名：学校で実施する〔健康づくり教室〕
対象	中学生及び保護者等
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・中学校で独自に健康づくり教室を実施している。（30年度2校、元年度3校実施、2年度・3年度は開催なし） ・学校保健会学術委員会にて学校へ食育に関するビデオや教材を貸出している。
備考	講話及び調理実習

●令和3年度食育実施事業【学務課】

学-4	事業名：国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業等の学校給食での活用
対象	小・中学生
内容	<ul style="list-style-type: none"> 東京都水産物販売促進緊急対策事業への協力 新型コロナウイルス感染拡大による外食需要の減少等の影響から、生産・供給体制の維持を目的とした販売促進緊急対策事業に伴う国内産水産物の学校給食提供とともに水産物の紹介による食育を実施した。（各校の献立により随時提供）
備考	媒体：学校給食 ※添付資料あり

学-5	事業名：学校給食活動 <地場野菜の使用>
対象	小・中学校
内容	<ul style="list-style-type: none"> 大田区友好都市である東御市産のきのこ類や果物などの食材を給食に使用している。 八王子にある「とうきょう元気農場」で栽培された東京都産の野菜を給食に使用し、食育に活用している。
備考	媒体：学校給食 ※添付資料あり

学-4資料

給食だより 9月号 大田区立中学校

暑い夏休みが終わりました。いよいよ新学期が始まりました。まだまだ暑い日も続きますので、毎日元気な過ごすための生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

8月31日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間（防災週間）です。

非常食を備えていますか？

夏休みの後半、朝晩・昼間はエアコンを稼働させ、室温を25℃前後に保ち、湿度は50%前後に保ち、湿度が高すぎるとカビが発生しやすいため、除湿機や除湿剤を使用しましょう。

マダイいただきます！

9月は「魚の旬」です。新鮮な魚を食べて、たんぱく質を摂りましょう。



学-5資料

7月5日(月) とうきょう元気農場から、フレッシュバジルが届きました！

フレッシュバジルのマルゲリータ・牛乳・野菜スープ・トマトドレッシングサラダ

給食で世界旅行！イタリア

色の名前	色の種類	緑の種類
緑色、黄色、赤色	ナシ、オレンジ、赤	パプリカ、トマト

～今日の食材産地～

産地	産品
給食会	フレッシュバジル
とうきょう元気農場	にんじん
千葉県	えのきたけ
長野県東御市	じゃがいも
長崎県	キャバツ
群馬県	トマト

とうきょう元気農場から野菜が届きます！

とうきょう元気農場は、東京都八王子市にある農場です。農地の少ない東京都内の学校に、地場産の野菜を届けようと、八王子市内の農家さんの協力を得て東京都が運営しています。7月は、フレッシュバジル、じゃがいも、にんじんが届きます。農場から直送の、新鮮な野菜を楽しみにしていきましょう。とうきょう元気農場産の野菜を使用する献立には、◎印をつけています。

学務-6	事業名：学校給食活動 <家庭・地域との連携>
対象	小・中学生地域の方々
内容	<ul style="list-style-type: none"> 家庭・地域との連携を図るため、招待給食を学校で実施している。 招待給食…令和元年度小学校 55校・中学校 2校実施 令和2年度小学校 9校・中学校 実施校なし 令和3年度小学校 8校・中学校 実施校なし
備考	

●令和3年度食育実施事業【学務課】

学-7	事業名： 学校給食活動 <家庭への情報提供 献立表の活用>
対象	小・中学生及び保護者
内容	・毎月の実施献立を家庭に知らせる方法として、「家庭配付用献立表」を発行している。献立と共に使用食材について、また栄養に関すること、マナー、食文化等食について情報提供し家庭への啓発を行っている。（小学校・中学校ともに全校）
備考	媒体：学校給食献立表 及び給食だより ※添付資料あり

学-8	事業名： 食品ロス等によるリサイクル事業の実施及び協力
対象	小学校・中学校
内容	・学校から排出された学校給食用牛乳空パックの資源化を目的とし回収し、リサイクル事業者への搬入事業を行っている。（学務課） ・給食残渣を、家畜の飼料として活用する取り組みのため、産廃業者へ分別して排出を行っている。（環境計画課主体）
備考	

学-7資料

日	主菜	副菜	デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(青の食品) 腸や力になる	(緑の食品) 体の骨子を整える	ひとこと
12水	チキンカレーライス	フレンチサラダ くだもの	おむす	牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	今月の給食目標
13木	マーボー豆腐丼	はるさめサラダ ピーチゼリー		牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	★食事のマナーを身につけよう。
14金	のりの佃煮ごはん キンダラの香味焼き	竜夢のそぼろ煮 おひたし		牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	★食事のマナーを身につけよう。
17月	大田区内のメニュー きなこ揚げパン ABCスープ	チーズいりサラダ		牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	17日の揚げパンは、大田区内のメニューです。
18火	つくね丼	山形煮の料理 芋煮 くだもの		牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	大田区内の学校の栄養士が、あまごたつコッパンを指導して砂糖をつけて出したら子どもたちにとって人気になり、空室が心配されました。
19水	チキンクリームライス	カントリーサラダ		牛乳	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリ	豆腐、わかめ、わかめ	

給食だより5月 大田区立中学校

新学期が始まって早1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。今月には運動会があります。万全状態で運動会に臨むためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

5月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう
食事マナーは苦しいものではありません。自分も周りも気持ちよく食事ができるように、思いやりを持って食事マナーを守りましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

- 食事のあいさつ
- 姿勢
- スマホは見ない
- いただきます
- ごちそうさま
- いただきます
- ごちそうさま
- いただきます
- ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。

いすに深く座かけ、箸を伸ばし、足を床につけて食べます。

スマホに夢中になると、料理の味や香りが分りにくくなります。

和食のマナー3択クイズ おはしの使い方で正しいのはどれでしょう？

- ① 食べものを割って食べる。
- ② おわんの中におはしの先を入れたまま汁を飲む。
- ③ おはしの下に、汁が垂れないように手をさえる。

11月給食だより 大田区立小学校

「和食」を見直そう!

11月24日 和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでは「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づいた食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー kcal たんぱく質 (g)	トピック
1	じゃこ梅ごはん		ちりめんじゃこ	米、麦、白ごま	カリカリ梅		773	☆7日(月)～ 10日(木) 海苔の日 2月6日は「海苔の日」です。海苔は、大田区が誇るふるさと産物として認定されています。11月に1年生が家庭科の「献立づくり」の授業で、大田区の海苔を生かした給食献立を考えました。その中から各クラス1回ずつ、給食の献立として取り入れられました。
2	鶏の照り焼き		鶏肉	白すりごま、砂糖	もやし、キャベツ、小松菜	しょうゆ、みりん酒	34.1	
3	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	白すりごま、小麦粉	もやし、キャベツ、小松菜	しょうゆ、みりん酒		
4	かきたま汁		卵	でん粉	ほうき菜、小松菜	しょうゆ、みりん酒		
5	焼き海苔		焼き海苔					
6	サーモンクリーム スパゲティ(海苔入り)		鮭、調理用牛乳、生クリーム、きざみり	スパゲティ、油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、ほうろんそう	しょうゆ(スープ)、塩、しょうゆ、白ワイン	844	
7	油揚げたん入りサラダ		油揚げ	ファンタンの皮、揚げ油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、コーン	しょうゆ、酢	34.6	
8	かぼちゃプリン		卵、調理用牛乳	砂糖、卵黄、アレット	かぼちゃペースト	バニラエッセンス		