

令和7年7月25日(金)

令和7年度第1回長野市学校給食センター等運営審議会資料

長野市第一学校給食センターの概要と 食に関する指導について



長野市第一学校給食センター
栄養教諭 下寄 優香

本日お話をさせていただく内容

1 第一学校給食センターの概要



2 献立について

- ①献立作成で心がけていること
- ②調理・洗浄の様子（動画にて）



3 学校と連携した食育の取り組み



本日お話をさせていただく内容

1 第一学校給食センターの概要



2 献立について

- ①献立作成で心がけていること
- ②調理・洗浄の様子（動画にて）



3 学校と連携した食育の取り組み



第一学校給食センターの概要

供用開始	令和2年
学校数	21校 (小学校15校、中学校5校、教育支援施設1施設)
給食数	約8,500食 (小学校コース 5,700食、中学校コース 2,800食)
クラス数	279クラス
献立数	小学校2献立、中学校1献立の3コース献立 主食・牛乳以外の副食(汁物、主菜、副菜)を提供
職員数	71人 所長 / 係長2人 / 事務1人 / 調理員62人 栄養教諭3人 / アレルギー栄養士2人

本日お話をさせていただく内容

1 第一学校給食センターの概要



2 献立について

①献立作成で心がけていること

②調理・洗浄の様子（動画にて）



3 学校と連携した食育の取り組み



献立作成で心がけていること



- ・栄養のバランスのとれた食事であること
- ・食に関する正しい理解と適切な判断力を養うための生きた教材となる献立であること
- ・旬の食材を取り入れることに努め、可能な限り市内産、県内産の食材を使用すること
- ・行事食や郷土食を取り入れて、日本の食文化の良さを伝えること
- ・無添加、低添加物の食品を選び、だしは自然なもの（煮干し、かつお節等）からとること
- ・食物アレルギーへの配慮から、アレルギー特定原材料の少ない加工品や調味料を選ぶこと

地場産物の活用

「地域食材の日」献立

=長野県産の食材を多く取り入れて紹介し、味わう日
毎月1回実施



市内産の食材

えのきたけ・しめじ・きゅうり・小松菜・
長ねぎ・れんこん・巨峰・りんご
大豆・ソルガム・ジビエ（鹿肉） など・・・

きゅうしよくだより

きょう こんだて ちいきしよくざい ひ こんだて しよくいく してん しよくぶんか
今日の献立 【地域食材の日献立】 【食育の視点：食文化】

コッペパン・牛乳・凍り豆腐のスープ
鹿肉のチリコンカン・イタリアンサラダ

今日は、地域食材の日献立です。長野県の特産品の凍り豆腐を入れたスープや、市内産の鹿肉や県内産の大豆を使った「鹿肉のチリコンカン」を作りました。給食のパンは、長野県産の小麦粉を使っています。牛乳も長野県産です。

【クイズ】

鹿肉を食べるようになったのは、どうしてでしょう？

- ① 山で鹿を育てているから
- ② 山で鹿が増えたから
- ③ 豚肉が値上がりしたから

【答え】

②の「山で鹿が増えたから」です。山で野生の鹿が増えたことにより、農作物が荒されるようになりました。鹿を捕獲し、山の恵みとしていただくことが農作物や環境を守ることにつながります。

「食育の視点」を位置づけた献立

6月 日

きゅうしょくだより

今日の献立 【地域食材の白献立】 【食育の視点】食文化

麦ご飯、牛乳、すいとん汁
豚肉と凍り豆腐の甘辛
糸寒天とソルガムの和え物

今日は、地域食材や特産物を多く使った【地域食材の白献立】です。豚肉や豚肉、凍り豆腐、糸寒天、すいとん、ソルガム、そしてほとんどの野菜が長野県産です。ソルガムは、長野市の特産物の一つでもあります。

【クイズ】
長野市で、近年ソルガムの栽培が盛んになってきたのはなぜでしょうか？（答えは一つではありません。）

① 使われていない畑を有効活用するため
② 健康食品として注目されているため
③ 環境にやさしい栽培方法であるため

【答え】
①②③全部です。ソルガムは、地域の畑の有効活用、地域住民の健康増進、環境への取り組みとして、大学や地域企業、農家、行政が協賛や活用を推進しています。

6月 日

きゅうしょくだより

今日の献立 【食育の視点】社会性

麦ご飯、牛乳、きのこいっぱい汁
鮭フライ、切り干し大根の煮物

「きのこいっぱい汁」には、「復興豆腐」を使いました。「復興豆腐」は、令和元年、台風19号により田畑に大きな被害を受けた若穂地区内産の青大豆で作られた豆腐です。青大豆で作られているため、青みのある色が特徴です。

【クイズ】
若穂地区の大豆畑は、東京ドーム約何個分の広さがあるでしょうか？

① 約1個分
② 約4個分
③ 約10個分

【答え】
②の「約4個分」です。若穂地区の大豆畑は約20ヘクタールあり、東京ドーム約4個分の広さになります。今「復興豆腐」は、若穂地区内産の「青入道」という青大豆から作られています。

豆腐

6月 日

きゅうしょくだより

今日の献立 【食育の視点】心身の健康

麦ご飯、牛乳、かみなり汁
じゃが豚キムチ、塩中華ドレサラダ

「かみなり汁」は、油をひいて熱した釜で、水分を切った豆腐を炒めて作ります。豆腐を炒めるときに「パリパリ」となつてきた豆腐が雷のように聞こえるので、「かみなり汁」と名前がつけられました。

【クイズ】
豆腐は赤のグループ、緑のグループ、黄色のグループのうち、どのグループに分けられるでしょうか？

① 赤のグループ
② 緑のグループ
③ 黄色のグループ

【答え】
①の「赤のグループ」です。豆腐は、「畑の肉」といわれる大豆から作られます。赤のグループの食べものはたんぱく質を多く含み、血や肉をつくるはたらきがあります。

豆腐

「きゅうしょくだより」を各校、各クラスに毎日配布

本日お話をさせていただく内容

1 第一学校給食センターの概要



2 献立について

①献立作成で心がけていること

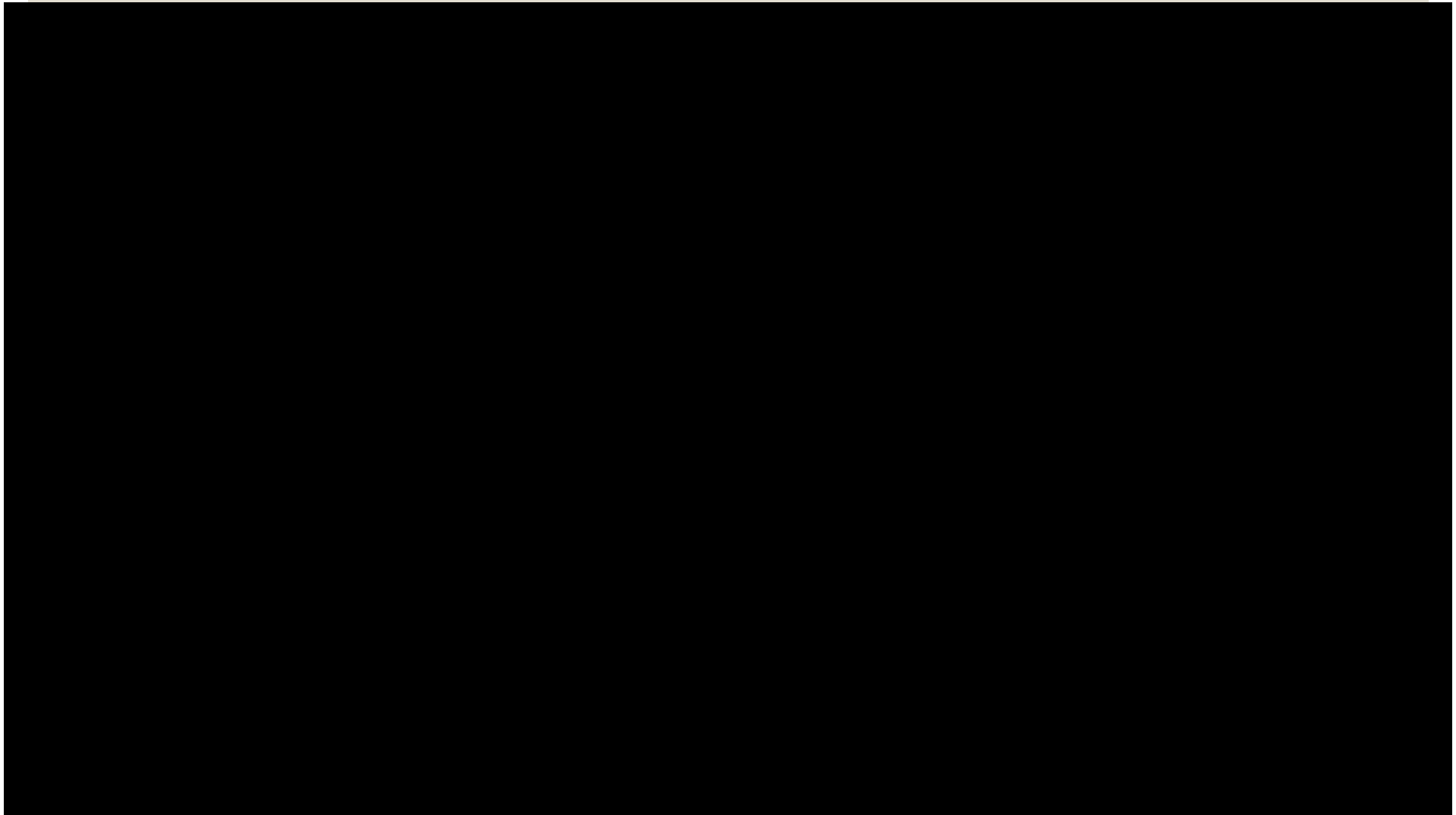
②調理・洗浄の様子（動画にて）



3 学校と連携した食育の取り組み



給食センターの調理・洗浄の様子



本日お話をさせていただく内容

1 第一学校給食センターの概要



2 献立について

- ①献立作成で心がけていること
- ②調理・洗浄の様子（動画にて）



3 学校と連携した食育の取り組み



給食は食育の時間

地元でとれる食べもの

食べものの「旬」

マナー

衛生

かむこと

栄養素

食文化

食べものや料理の名前

命をいただいていること



① 学校訪問



・栄養教諭や調理員から、当日の給食がどのように作られているか写真を提示しながら説明します。

・栄養教諭からは献立に込めた思いを伝え、調理員からはどんな気持ちで作っているかなどを伝えています。

② 保護者給食試食会



- ・学級単位やPTAによる給食試食会では、栄養教諭が学校に出向き、当日の献立説明や、給食センターの概要、作業の様子などを説明しています。
- ・フォームによる試食会アンケートをとり、給食についての評価や、児童生徒の食に関する課題を学校と共有します。

③ 社会見学

・給食センターの見学を受け入れています。給食センターの概要をお話したり、見学通路から調理場の様子を見学してもらうことにより、給食への関心を高めてもらうとともに、感謝して食べる気持ちを育みます。

④ 学校保健委員会

・各校からの依頼により、学校保健委員会での講話を行います。成長期の児童生徒の食事についてなど、保護者の方の悩みなどにもお答えしています。

⑤ 食に関する指導 小学校1年生「食事のマナーを確認しよう」



- ・お皿の並べ方、食べる姿勢、箸の持ち方などの食事のマナーを確認します。
- ・スポンジや大豆などを箸で持ち、正しい箸の持ち方を学びます。

小学校2年生「食べもののなかまを知ろう」



- ・給食に使われている食材を、赤・緑・黄色の3つのグループに分け、それぞれのはたらきを学びます。
- ・各校の先生と調整のうえ、ICTを活用した授業も行っています。

小学校3年生「野菜のパワーを知ろう」



- ・野菜のさまざまなはたらきを知り、元気に過ごすためには野菜をしっかりと食べようという気持ちを育てます。
- ・食べものが消化されるまでの様子をエプロンを用いて説明し、自分事としてとらえることができるよう働きかけます。

小学校4年生「生活習慣病と食生活について考えよう」



- ・生活習慣病の原因となる食生活について、実験を取り入れながら学び、よりよい食生活を送ろうとする意欲を育みます。

小学校5年生「朝ご飯と生活リズムについて考えよう」



- ・動画を用いて朝ご飯のはたらきを学び、これからの食生活、生活習慣における目標を考えます。
- ・各校の先生と調整のうえ、ICTを活用した授業も行っています。

小学校6年生「給食の献立を考えよう」



- ・地域食材や旬の食材を使って、給食の献立を考えます。
児童が考えた献立は、実際に給食の献立として提供します。
- ・各校の先生と調整のうえ、ICTを活用した授業も行っています。

中学校1年生「中学生の食事について」



・成長期に大切な栄養について学び、給食の栄養バランスを確認する活動を通して、バランスよく食べようとする意欲を育てます。