

資料 2

長野市第二学校給食センター 食に関する指導と 給食管理の実践

1

長野市第二学校給食センター
栄養教諭 窪田 明美

給食管理

2コース(小・中)調理

調理部門を民間委託



～食べる人の気持ちを考えて～
今、調理で特に力をいれている事



安全・・・効率的に丁寧。
ドライ運用

おいしく・・・心のこもった手作
り料理

きれいな仕上げ・・・
切り方の工夫
時間差仕上げ

下処理室のポイント

ちり、ほこり、虫、細菌をとり除く

仕事の効率化・ドライ運用

丁寧に

汚さない

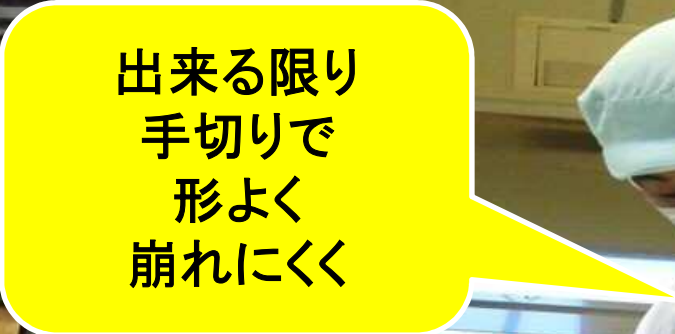
4

濡らさない





葉物野菜の洗浄



出来る限り
手切りで
形よく
崩れにくく



調理のポイント

- ・安全・・・手洗い・完璧なドライ運用
- ・きれいな仕上がり・・・
材料の切り方
別仕上げ



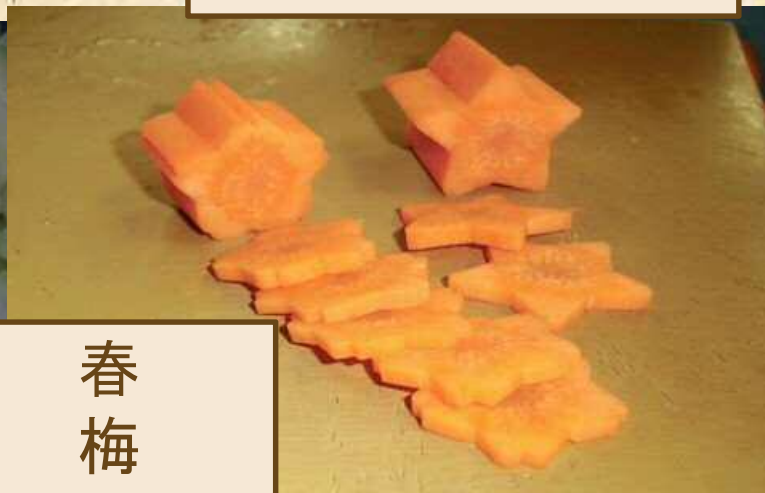
野菜の飾り切り

- ・子どもたちの食への楽しみ・興味
- ・調理技術の向上

ブロッコリーの芯



七夕・クリスマス
星



春
梅



ハロウィン
こもり



入学・卒業
桜



お月見
うさぎ





すべて

適量がクラスに⁸
届くように
計量して
配食

- 仕上がりの量が一人当たり何グラムになるか、全体量を把握します。
- クラスの人数に合わせて配食します。



切干大根の煮物

計量配缶で
正確に配食を





野菜の色がきれいなままで届くように



計量配缶で正確に配食を



手作りまるごとグラタン



手作リアップルパイ



ちようちよのグラタン



手作リコロッケ



手作リスコッチエッグ



長野県産物を活用した 献立コンクールへの参加

- ・地域食材の新たな発見
- ・調理員の意欲の向上



28年度 最優秀賞受賞



使用した県産食材

精白米・牛乳・信州サーモン・にんにく・玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・みそ・長芋・れんこん・小松菜・きゅうり・人参・ごぼう・大豆・大根・淡竹・里芋・こんにゃく・豆腐・ねぎ・巨峰っこゼリー

使用した県産食材

精白米・牛乳・栗・豚ひき肉・凍り豆腐・玉ねぎ・きゃべつ・しゅうまいの皮・トマトケチャップ・ブロッコリー・れんこん・赤ピーマン・えのきたけ・人参・長芋・こんにゃく・豆腐・野沢菜漬け・巨峰っこゼリー



食に関する指導の取り組み

【目的】

- ①食に関する指導を通し、毎日何げなく食べている給食や食べることに對しての興味・関心を広げ、健康な体の育成のための食生活の改善へつなげる。
- ②大規模センターのため学校と離れていることから、指導を通して、作り手と食べる側との距離を縮める。

食に関する指導と給食センターだより

平成29年度 学校訪問(食に関する指導)日程

	☆ 5	◇ 6	◎ 7	☆ 8	☆ 9	◇ 10	◎ 11	☆ 12	◇ 1	◎ 2
1	月	木	土	火	金	日	水 西小2の2◇	金	月	木
2	火	金 塩崎4東◇	日	水	土	月 東条4の1◇	木 西小2の4◇	土	火	金
3	水	土	月	木	日	火 清野2年◇	金	日	水	土
4	木	日	火	金	月	水	土 東小5の1◇	月	木	日
5	金	月	水 川小4の4☆ 清野4年◇	土	火 寺尾訪問☆	木 広徳訪問◎	日	火 東小5の2◇ 6の2☆	金	月
6	土	火 塩崎1東1西◇	木 川小4の2☆	日	土 七二会小6年 七二会小訪	月	月 西小4の2◇	水 東小3の1・3の2☆	土	火
7	日	水 松小4の2◎ 塩崎2東◇	金 川小2の1・2の2☆	月	火	日 西小4の1◇	木 東小3の3・6の1☆	日	水	土
8	月	木	土	日	月	火	水 西条6年◎	木	金	土
9	火 共和1の1・1の2☆	金	日	月 西条	火	水	木 中訪	土	日	月
10	水	土	月	火	日	月	火	水	土	金
11	木 川中訪問☆	日	月	火	日	月	火	水 西条訪問◎	土	日
12	金	月	火	日	月	火	水	木	金	土
13	土	火 塩崎2西◇	日	月	火	日	月 東中訪問☆	土	日	月
14	日	水 西条1年◎	木	火	日	月	火	水	土	金
15	月	木 塩崎4西◇	金	日	月	火	水	木	金	土
16	火	金 信更中1年◇	日	月	火	日	月	火	水	土
17	水 通明訪問◎	土	日	月	火	日	月 月4の1◎	土	日	月
18	木	日	月	火	日	月	火	水 通明4の2◎	土	日
19	金	月	火	日	月	火	日	月 通明4の3◎	土	日
20	土	火 川小2の3・2 信更中訪問 の4☆	木 信里4年◎	日	月	火	日	月 通明4の4◎	土	日
21	日	水 東条訪問◇	金	日	月	火	日	月 通明4の3◎	土	日
22	月	木 塩崎訪問◇	土	火	日	月	火	水	木	金
23	火	金 東小訪問☆	日	月	火	日	月 通明2の1◎	土	日	月
24	水	土	日	月 信更小5年◇ 松小2の2◎	火	日 東中1年☆	月 七二会中1年 ◎	火	水	土
25	木 川小訪問☆	日	月 西条4年◎	火	日	月 水	土	日 寺尾3年☆	月	火
26	金	月 清野5年◇	火	日	月	火	日	月 寺尾4年☆	土	日
27	土	火 広徳1年◎	日	月	火	日	月 信里6年◎	土	日	月
28	日	水 清野3年◇	木	火	日	月	火 通明2の2◎	土	日	月 清野6年◇
29	月	木	火	日	月	火	日 通明2の3◎	土	日	月
30	火 豊栄訪問☆	金 七二会小2年◎	日	月	火 豊栄1年2年☆	日	月 通明2の4◎	土	日 寺尾2年☆	月
31	水	土	日 豊栄5年6年☆ 東北1年◇	月 東北訪問◇	火	日 西小2の3◇ 共和2の1・2の2☆	月 西小訪問◇	火	日 寺尾1・6年☆	月
						火 西小2の1◇	日	水 寺尾5年☆		

小学校・中学校
97時間

4月12日川中1・2年☆
4月14日共和全校☆

☆…落合 ◎…中島 ◇…小椋

食に関する指導の取り組み

【内容】 全学校共通

・小学校2年生

『食べもののなかまを知ろう』

・小学校4年生

『体に良い食べ方を考えよう』

・中学校1年生

『中学生の食生活について』

『朝食の大切さについて』

※小学校2年・4年中学校1年以外の学年で希望がある場合は、連絡を取って決める

H29年度実施した食に関する指導内容

※小学校2年、4年、中学校1年で実施した以外の他学年の指導内容

学校名	学年	内 容	備 考
清野小	1年	マナーを守って、楽しく給食を食べよう	授業
	3年	お魚となかよしになろう	授業
	5年	じょうぶな骨をつくろう	授業
	6年	給食の献立を立てよう	授業
塩崎小	1年	マナーを守って、楽しく給食を食べよう	授業
西条小	1年	給食に出てくる食べ物を知ろう	授業
	3年	食べものの働きを知ろう	授業
	5年	生活リズムと食事について考えよう	授業
	6年	じょうぶな骨をつくろう	授業
寺尾小	1年	マナーを守って楽しく給食を食べよう	授業
	3年	野菜のパワーを知ろう	授業
	5年	好ききらいについて	授業
	6年	バランスの良い食べ方を考えよう	授業
豊栄小	1年	マナーを守って楽しく給食を食べよう	授業
	3年	野菜のパワーを知ろう	授業
	5年	じょうぶな骨をつくろう	授業
	6年	バランスの良い食べ方を考えよう	授業
信更小	1年	マナーを守って、楽しく給食を食べよう	授業
	3年	好き嫌いをなくそう～野菜の大切さについて知ろう～	授業
	5年	じょうぶな骨をつくろう	授業
	6年	1食分の献立を立てよう	授業
信里小	6年	家族が喜ぶ食事を作ろう	授業
共和小	全校	給食ができるまで	全校集会
	1年	マナーを守って楽しく給食を食べよう	授業
篠ノ井東小	3年	野菜のパワーを知ろう	授業
	5年	じょうぶな骨をつくろう	授業
	6年	バランスの良い食べ方を考えよう	授業
七二会小	6年	給食の献立をたてよう	
川中島中	2年	中学生の食生活について	学年集会 (1年生と合同で実施)

小学校1年生



『マナーを守って楽しく食べよう』



『給食となかよくなるろう』

その日の給食の食材に
興味津々！
五感を使って観察
しています！

『食べ物のなかまを知ろう』

今日の給食の材料を
3つのグループに
分ける活動

食べもののなかまを知ろう

はたらく力や
体温になる
たべもの



ごはん・パン・いも
きとう・あずから・こま



血や肉になる
たべもの



魚・肉・卵・豆
牛乳・小魚・海そう



体のちょうしを
よくする
たべもの



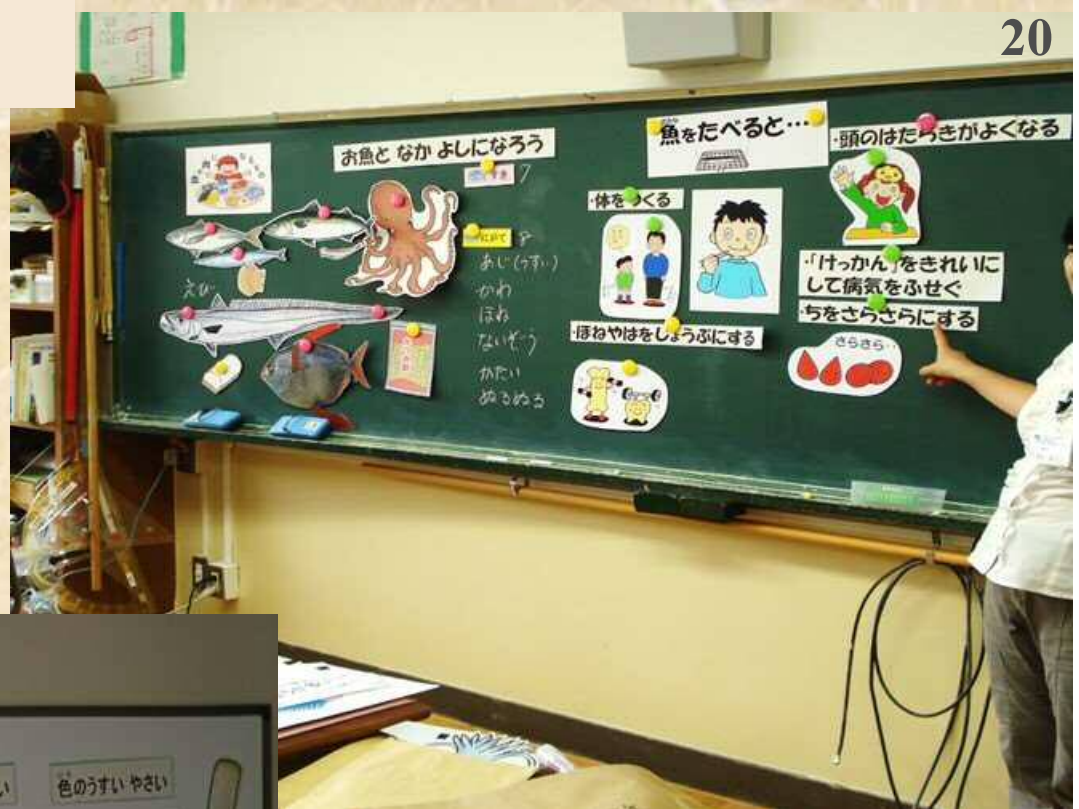
野菜・くだもの



16しるい

小学校3年生

『お魚と なかよしになろう』



『やさいの パワーを知ろう』

小学校4年生

『体によい食べ方を考えよう』



小学校5年生

『じょうぶな骨をつくらう』



22

小学校6年生

『バランスの良い食べ方を考えよう』



給食センターだより

毎日食器かごに入れています

学校より


噛む事はとても重要だ
 と思っている。給食で意
 識することができた。

・おたよりにより、献立のねらい
 や思いをつたえる事ができる。

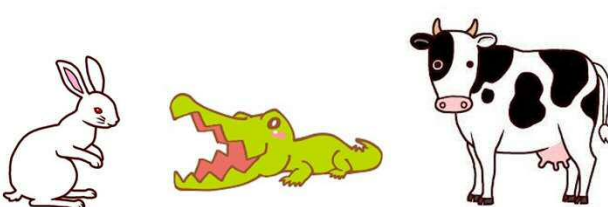
・クイズを楽しみにしている。

・連絡ノートに献立やクイズに対
 する感想やクラスの様子が書い
 てあり活用されている手ごたえを
 感じる。

		小学校		
きょう 今日の献立	こんだて	ばよぼうこんだて		
《むし歯予防献立》				
ぎゅうにゅう ツイストパン・牛乳・ミートボールのトマトスープ				
だいず いも あ に かいそう 大豆とさつまいもの揚げ煮・海藻サラダ です。				



がつ か か は くち けんこうしゅうかん きょう
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今日は、カルシウムがた
 くさんふくまれているものや、かみごたえのあるものを組み合わせました。
 さいきん た もの す ひと おお い
 最近、やわらかい食べ物が好きな人が多いと言われますが、みなさんは
 いえ か た もの た きょう おくば
 家で噛みごたえのある食べ物を食べていますか？今日はみなさんに奥歯を
 つか か かいそう こさかな きゅうりく こんだて い
 使ってしっかり噛んでほしかったので、大豆と小魚を給食の献立に入れまし
 た。歯とあごをしっかり動かして良く噛んで食べましょう。
 は お は お は は どうぶつ つぎ
 《クイズ》歯が折れても、何回も新しい歯が生えてくる動物は次のうちどれ
 でしょう？
 ① ウサギ
 ② ワニ
 ③ 牛



こた
 《答え》② ワニ です。サメや恐竜も、歯が折れても何度でも生えてきま
 す。人間の永久歯は一度しか生えてきません。一生使う歯です、大切に使い
 たいですね。

今日の献立	小学校
	むぎ はん きゅうにゅう あぶらあ しる 麦ご飯・牛乳・油揚げのみそ汁
	さんしよく つ あ 三色そぼろ・つぼ漬け和え
	です

そぼろは、ひき肉や魚のほくし身をパラパラに炒ったものです。今日は鶏ひき肉、卵、枝豆を使って三色そぼろを作りました。卵は給食センターで1個ずつ割っています。片手で割って、その都度新鮮な卵か確認しています。三色そぼろは、ごはんにかけて食べてください。

《クイズ》給食センターの調理員さんは、午前中は給食を作る仕事。午後は学校から戻ってくる食器や食缶を洗い、次の日の給食の準備をします。その時、食器かごに各クラスの人數分のカップと皿を入れますが、どのように数えているでしょうか？

- ① 機械が自動で数える
- ② 調理員さんが数える
- ③ 重ねた食器の高さで人数がきまっている

《答え》② 調理員さんが数える です。

約24,750枚の食器を数えるので、間違えないように集中してがんばっています。

給食センターだよ

調理員さんの仕事や給食センターの様子を伝える。

学校より

給食センターの調理員さんの働きを知ってびっくりした。きちんと返却したい。

- ・毎日のおたよりが定着し、活用されている。
- ・指導で学校を訪問した時子どもたちに知識として植付けられていると担任からの言葉があった。