

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

資料 2

長野市第二学校給食センター

栄養教諭 窪田 明美

食に関する指導の目標

(文部科学省)

心身の健康

望ましい栄養・食事のとり方
自ら管理していく能力

食事の重要性

食事の重要性
食事の喜び・楽しさ

食品を選択する能力

食品や料理の名前
品質・安全性・栄養素
自ら判断できる能力

6つの目標

感謝の心

生産者・食物への想い
動植物の命
あいさつ

社会性

準備・食事のマナー
食を通じた人間関係
形成能力

食文化

地域の産物
歴史・食文化
国際理解

地元食材の利用

地域食材の日献立



米 ・ 牛乳 ・ きのこ
豚肉 ・ 大豆 ・ 豆腐
寒天 ・ 卵 ・ 凍り豆腐
こんにゃく ・ 小麦粉
旬の野菜.....

給食管理

2コース(小・中)調理

調理部門を民間委託



学校とのつながり

○ 給食センター内での活動

①食べる人の気持ちを考えた調理。

- **安全**・・・効率的に丁寧に。ドライ運用。
- **おいしく**・・・心のこもった手作り料理。
だしの取り方、煮方、炒め方など調理
の技術の向上。
地元食材の利用。
- **きれいな仕上げ**・・・切り方の工夫。飾り切り。
だしの取り方、煮方、炒め方な
ど調理の技術の向上。

安全

确实・丁寧・効率的
ドライ運用



葉物野菜の洗浄
野菜の使用量 1日2t前後

食材の異物確認



安全

確実・丁寧・効率的
ドライ運用

汚さない

「仕方ないよね」はダメ！

できるように考える

汚さない

心のこもった
手作り給食

チキンカツ、魚フライなど



ちようちよのグラタン



手作りアップルパイ



手作りまるごとグラタン



手作リスコッチエッグ





出来る限り
手切りで
形よく
崩れにくく

きれいな仕上げ

・大量の野菜の手切りは大変な仕事です。きれいに仕上げるための手切り。

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



ハロウィン
こもり



お月見
うさぎ



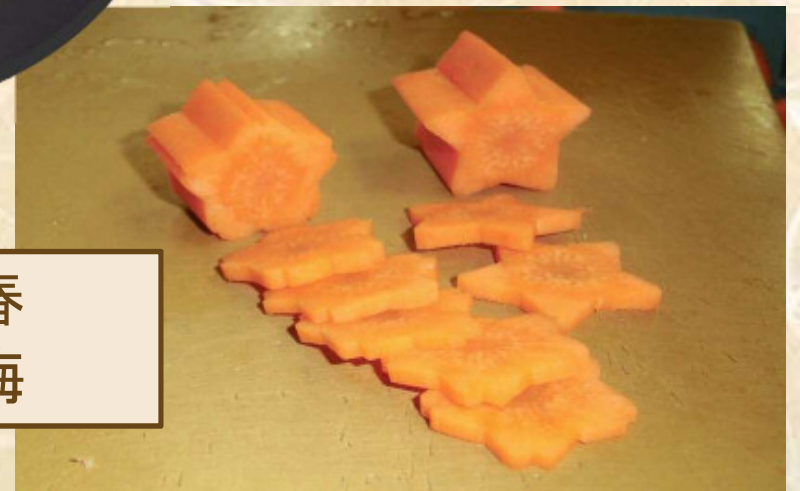
野菜の飾り切り

- ・子どもたちの食への楽しみ・興味
- ・調理技術の向上

入学・卒業
桜

七夕・クリスマス
星

春
梅



だしをおいしくとる工夫・・・
火加減、あくとり等



きれいに仕上がるよう
に時間差仕上げ



おいしいだしは、
減塩にもつなが
ります。

野菜の色がきれい
なままで届くように。



すべて

適量がクラスに 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。

学校とのつながり

○ 学校での活動

②学校訪問

学校(食べる側)と給食を作る側(給食センター)の交流と、コンテナ室や教室での児童、生徒の様子を見ることにより、今後の給食運営に活かしていく。

③食に関する指導

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。

④給食センターだより

献立のねらいや食材や料理の知識を伝えることで、児童、生徒に食への興味、関心を広げる。

学校訪問

給食センターを知ってもらおう。

- ・ 調理の説明。
- ・ 調理技術の披露。

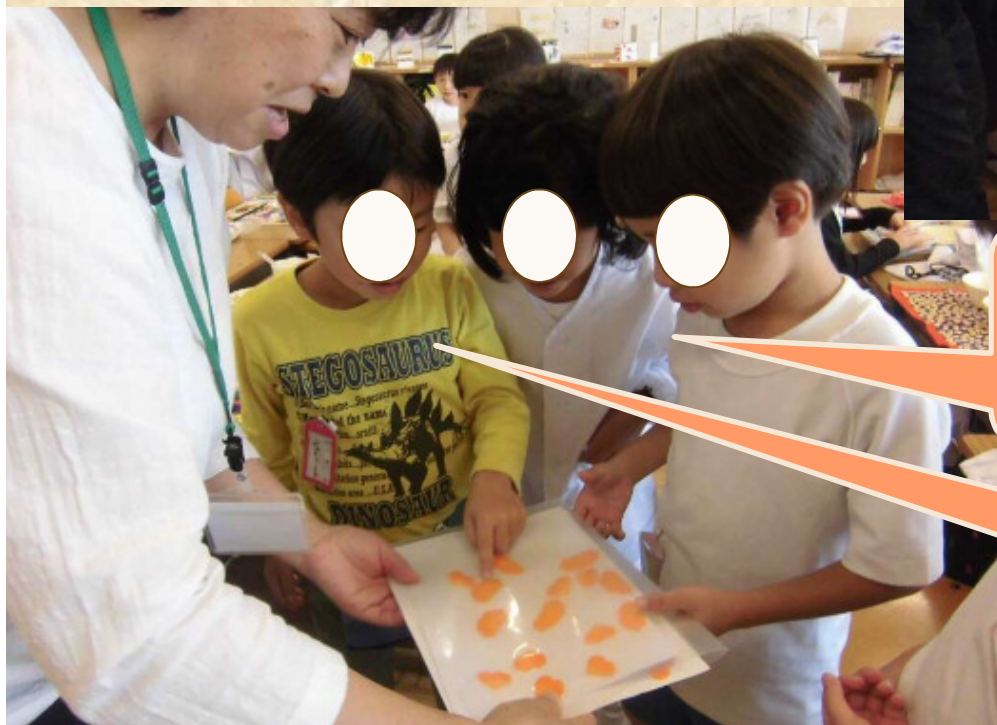
調理員による
調理の説明



学校訪問

子ども達の目が、キラキラ
して、興味津々。
「うさぎに切って！」と
リクエストも。

人参飾り切りの実演



この間の給食に
入っていたよ。

これは、こうもりだー
すごいなー

食に関する指導

【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

小学校1年生

『マナーを守って楽しく食べよう』



おはしを上手に
使えるかな？

こんな食べ方をしてい
る人はいないかな？



小学校1年生

『まほうのたべかたで
たべものとなかよし』

まほうの食べ方で、
食べられるよ



小学校2年生

『食べ物のなかまを知ろう』

食べ物は体の中での働きによって3つのグループに分かれる



今日の給食の材料を
3つのグループに
分ける活動

小学校3年生

子どもたちの苦手な食べ物

『お魚の
良さを知ろう』



『野菜を食べて体の
調子を整えよう』

小学校4年生

『体によい食べ方を
考えよう』

油や砂糖をとりすぎに気を付けよう



小学校5年生

『丈夫な骨をつくるための食生活』



どの食べ物にカルシウムが含まれているかな？

骨を強くするための生活。
自分はどうかな？



小学校6年生 『ジュースのひみつ』



健康に過ごすための飲み方の工夫は？

お砂糖がたくさんは
いっているなあ



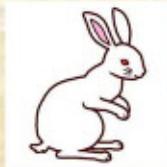
小学校									
きょう こんだて 今日の献立					ぼ よ ぼうこんだて 《むし歯予防献立》				
ツイストパン・牛乳・ミートボールのトマトスープ									
大豆とさつま芋の揚げ煮・海藻サラダ									

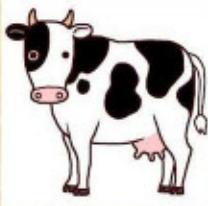

 です。

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。
 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
 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
 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。

《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





《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。

給食センターだより
クイズつき

毎日食器かごに
入れています

・献立のねらいや思いを伝えることができる。

・調理員さんの仕事や思いを伝えることができる。

・食に関する情報や知識を伝えることができる。

・給食センターの様子を伝えることができる。

給食センターだより

学校より

- ・調理員さんの働きを知りびっくりした。
- ・行事食のいわれを知ることができた。
- ・おたよりの内容で話が盛り上がり、楽しい時間になった。
- ・食べ物の栄養がよくわかった。
- ・クイズが楽しみ。

・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もあり、おたよりが定着し、活用されているという手ごたえを感じている

今日の献立



むぎ はん ぎゅうにゅう あぶらあ しる
麦ご飯・牛乳・油揚げのみそ汁

さんしよく づ あ
三色そばろ・つぼ漬け和え

小学校

です

そばろは、ひき肉や魚のほぐ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ばろを作りました。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。三色そばろは、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数分のカップと皿を入れますが、どのように数えているのでしょうか？

- 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。

やく まい しよつき かぞ まちが しゅうちゅう
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。

