

令和7年2月19日（水）

令和6年度第2回長野市学校給食センター等運営審議会 資料

長野市第四学校給食センターの概要と食に関する指導について



長野市立柳原小学校所属（長野市第四学校給食センター勤務）
栄養教諭 小林 梨恵

1

今日の流れ

- 当センターの概要
- 当センターの給食について
 - ①献立内容
 - ②調理で心がけていること
 - ③地域食材の活用
- 当センターの食育

2

長野市第四学校給食センター の概要

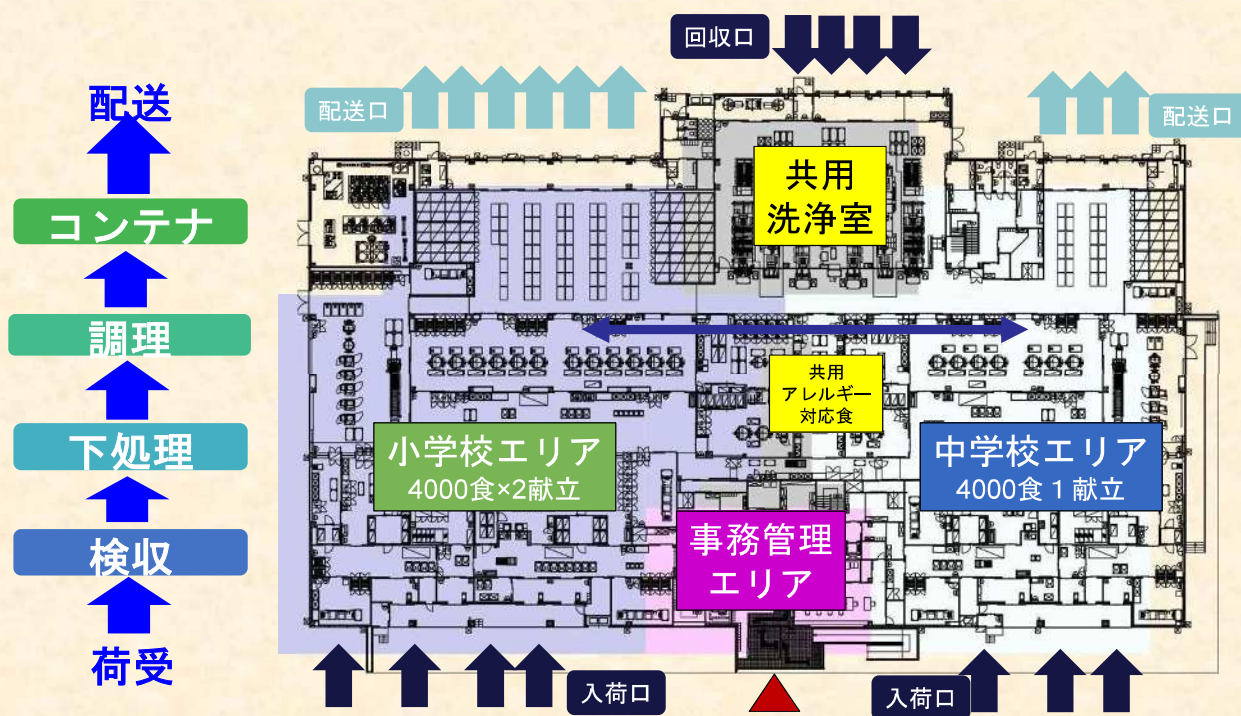
3

施設の概要

供用開始	平成29年 4 月 （ 8 年目）
学校数	29校 （ 小学校20校 ・ 中学校 9 校 ）
給食数	約10,900食 （ 小7,450食・中3,450食 ）
クラス数	3 8 5 クラス （ 職員室29クラス含む ）
献立数	小学校 2 献立・中学校 1 献立の 3 コース調理 主食・牛乳以外の副食（汁・主菜・副菜）を調理
アレルギー対応食	3 3 食 （牛乳・乳製品、卵の除去食）
職員数	84人 所長 / 係長 2 人 / 事務 1 人 / 調理員 7 5 人 栄養教諭 3 人 / アレルギー栄養士 2 人

4

3コース調理（小学校2コース・中学1コース）



5

当センターの給食について

①献立内容

6

学校給食とは

- 「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。
- 成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、**食に関する正しい理解と適切な判断力を養うための重要な教材**の役割も担っています。



※参考：学校給食法 第一条

7

学校給食の目標

※参考：学校給食法 第二条

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 健康!	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。
		7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

8

毎日の給食に「きゅうしょくセンターだより」を添えて



きゅうしょくセンターだより

令和6年 7月 3日（水） 小1コース

今日の献立は 【 かみかみ献立 】

麦ごはん 牛乳 こんにゃくの炒め煮
いかのねぎ塩焼き たくあん和え

毎日おいしく食事ができるのは、歯や口が健康だからです。みなさんの歯は、大切な時期です。健康な歯や口をつくるためには、「よくかむこと」がとても大切です。この食べものの「こんにゃく」「いか」「たくあん漬け」を取り入れた献立です。かみかみのは、奥歯を使ってかむと、細かくなって飲み込みやすいですよ。

クイズです
子どもの歯(乳歯)は20本で、3歳ごろには生えそろう。その後、少しずつ、変わります。大人の歯が生えそろうと、全部で何本になるでしょうか。
①子どもの歯と同じで20本 ②28本 ③40本
…答えは、②28本 です。親知らずを含めると、32本になります。

(おた)

毎日食器かごに入れて
各クラスへ届けています



きゅうしょくセンターだより

令和6年 7月 10日（水） 小1コース

今日の献立は 【 地域食材の白献立 】

麦ごはん 牛乳 凍り豆腐のスープ
ささみのりんごみそソース たたききゅうり

今日は、長野県や長野市でとれた食材を味わう「地域食材の白献立」です。地域の食材は、お米、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、凍り豆腐、チンゲン菜、鶏ささみ肉、米粉、にんにく、りんごピューレ、みそ、しょうゆ、きゅうりの13種類です。きゅうりは、長野市大豆島で育てられたものが届きました。水分を多く含み、体を冷やす働きがあるきゅうりは、暑い夏にぴったりの野菜です。

クイズです
給食センターできゅうりを洗う時に使う道具は、次のうちどれでしょうか。
①スポンジ ②ブラシ ③くんで
…答えは、③くんで です。両手にくんでをはめて、1本1本、ゴシゴシとこすり洗いをしています。きゅうりのデコボコしたところに汚れや細菌が残らないように、ていねいに洗っています。

(おたよりのポイント:食文化・食品を選択する能力)

9

献立について

学校給食の食事内容 <おかず>

- ・ 煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、あえ物、汁物など
組み合わせてバラエティーに富んだ料理を心がける
- ・ 季節を感じる料理や食品の活用
- ・ 市内産、県内産の食材の活用
- ・ 食品添加物やアレルギーのなるべく少ない食品を選ぶ
- ・ だしのうま味を生かす(煮干し・かつお節など)
- ・ 野菜を多く使用する
- ・ 家庭で不足しがちな栄養素をとれるように



10

野菜をたっぷり



コッペパン・牛乳・大根のスープ・
豚肉のマスタードソースがけ・ほうれん草のサラ
ダ

11

魚料理の工夫



コッペパン・牛乳・ABCスープ
カジキのトマトソースがけ・こんにゃくサラダ

12

行事食 子どもの日献立



たけのこごはん・牛乳・わかめのすまし汁
シルバーの西京焼き・即席漬け・柏餅

13

食べて学ぼう！世界の食文化！献立



コッペパン・牛乳・じゃがいものポタージュ
鶏肉のプロバンス風・レモンマリネ

14

かみかみ献立



麦ごはん・牛乳・こんにゃくの炒め物
いかのねぎ塩焼き・たくあん和え

15

全部食べて、元気で健康な体ができる！



野さいのおかず
体の調子を
よくする



ごはん・パン・めん
体や頭をはたらかせ
る力や体温になる



牛乳
丈夫な骨や歯を
作る

肉・魚・たまごな
どのおかず
筋肉や、血液、
骨など体を作る



汁物
足りない栄養を
補う

16

当センターの給食について

②調理で心がけていること

17

調理で心がけていること

安全に

（衛生管理・異物混入防止）

- 身支度・手洗い
- 野菜の洗浄
- 加熱の確認
- 刃物の確認
- 衛生管理の見直し



おいし

（食材を生かし丁寧に調理する）

- だしをとる
- 料理に合わせて手切り
- できるだけ手作り

18

身じたく・手洗い



- ・ぼうし 2枚
- ・マスク
- ・白衣
- ・ズボン
- ・くつ
- ・つめは短く



爪ブラシも使
いていないに
2回手洗い

「身支度・手洗い」動
画
(第4回 成)



19

荷受け・検収

数量の確認、品質チェック、容器の移し替えをします。



20

野菜の洗浄

野菜は3回洗います



21

加熱の確認

中心温度計で、料理の温度の確認・記録



22

和え物の加熱



和え物の野菜は茹でます



真空冷却機で
急速に冷却

23

刃物の管理



作業前後に
刃こぼれがないか
確認・記録

24

おいしい給食を作るために ～だし～



25

おいしい給食を作るために ～手切り～



26

手作り料理



食数の少ない日は
普段できない
手作り料理に挑戦



27

ドレッシング・ソースの手作り

【ドレッシング 例】

- ・ カレードレッシング
- ・ ごまドレッシング
- ・ レモンマリナード
- ・ フレンチ
- ・ ナムル

【ハンバーグソース例】

- ・ トマトソース
- ・ オニオンソース
- ・ バーベキューソース
- ・ りんごソース



28

揚げパン

小学校は2年に1回
中学校は毎年



「あげぱんが
できるまで」動画
(第四センター作成)



29

当センターの給食について
③地域食材の活用

地産地消の取り組み ～地域食材の日～

「地域食材の日献立」＝長野県産の食材で作る給食

- ・ねらい：地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育む。
- ・月1回程度実施
- ・「給食センターだより」で発信
- ・中学生とのコラボメニューも実施



市内産の食材（例）

- ・玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ホホワイトしめじ、キノコ、にんにく、青大豆、ソルガム、ジビエ（鹿肉）、さくらんぼ、プルーン、巨峰、りんご



市立長野中学校とコラボの地域食材の日

「令和6年度 学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」

入賞献立（公益財団法人 長野県学校給食会主催）

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・寒天スープ
- ・ささみの
- ・りんごみそソース
- ・青大豆サラダ



りんごみそソース

令和5年度に市立長野中学校3年生だった北原さんが、探究学習で長野の食材について調べる中で「りんごみそソース」を考案。

りんごみそソースを主菜に使い、そのほか県内産の食材をいろいろと組み合わせた献立を令和5年度3月の地域食材の日献立として給食で提供しました。

市立長野中学校とコラボの地域食材の日

書類審査で応募した107から9つに選ばれ、11月16日に長野県立大学で行われた調理実技に出場。実技では給食センター職員2名で6人分を調理し、栄養面・衛生面・味・食育などの審査を受け、優良賞を受賞しました。



出場した学校栄養職員 松澤 調理総括 北村

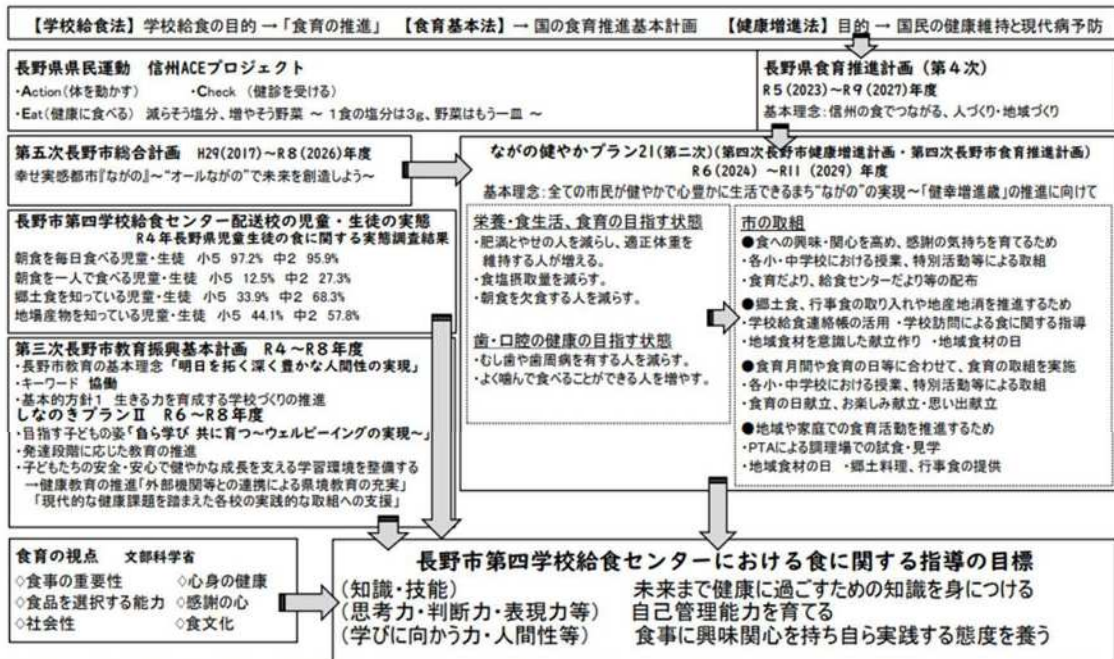
33

食育について

34

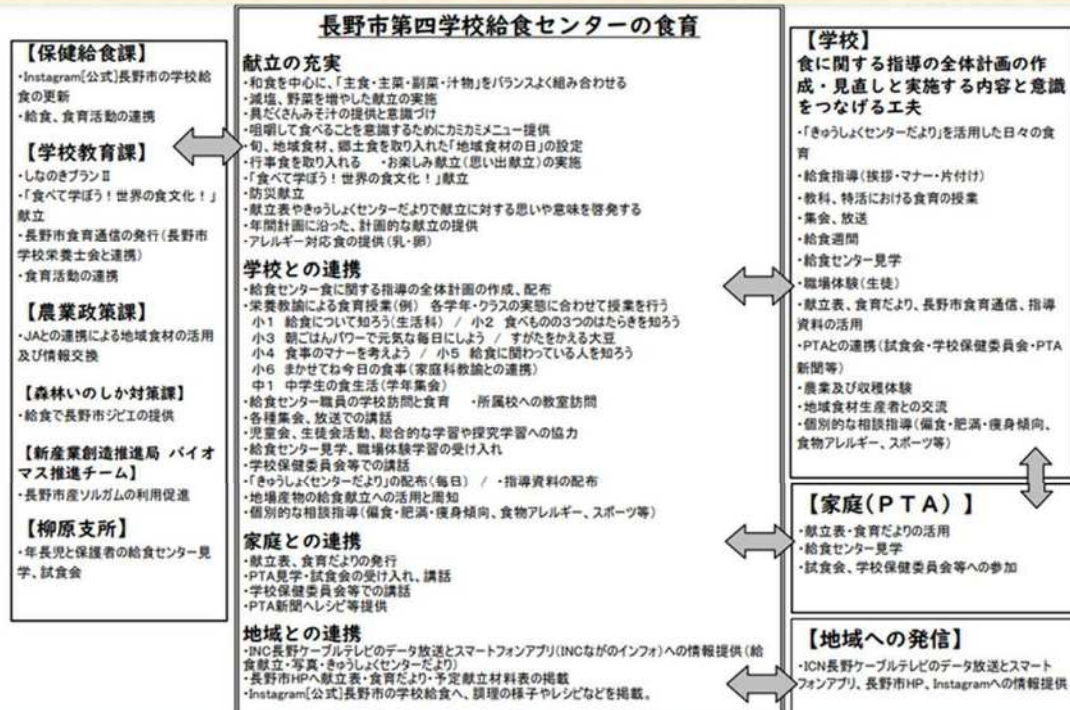
食に関する指導の全体計画

令和6(2024)年度 長野市第四学校給食センター 食に関する指導の全体計画



35

食に関する指導の全体計画



36

食に関する指導の全体計画

【食育推進の評価】

活動指標：・所属校属校への教室訪問 週1回程度、地域食材の日 年10回程度 / ・栄養教諭による食育の実施 2023年度より増加

・地場産物についての指導 月12回以上(食育だより、きゅうしょくセンターだよりの内容も含む) / ・指導資料の提供 6回(2023年度 3回)

・朝ごはんに関わる指導 月1回以上(食育だより、きゅうしょくセンターだより等の内容も含む) / 試食会時に朝ごはんリーフレットの配布 毎回

成果指標：・朝食を毎日食べる児童・生徒 増加 / ・朝食を一人で食べる児童・生徒 減少

・郷土食を知っている児童・生徒 増加 / ・地場産物を知っている児童・生徒 増加

・学校給食に地場産物を活用する割合 県内産53% 市内産25%(2023年は県内産52.8%、市内産24.6%)

学校訪問（喫食状況等の確認・食育）

調理員が、当日の調理写真を提示しながら、どんなことに気をつけて調理したかや、どんな気持ちで作っているかなどを伝えます。



食育の視点：感謝の心

センター見学

見学通路から調理員の働く姿を見たり、調理から片づけまでの動画を見たりします。食べものの3つのはたらきについて学んだりもします。



食育の視点：感謝の心・心身の健康・食品を選択する能力

39

給食週間 全校集会（放送）

食べものののはたらき・今日の給食ができるまでについて知る

給食は、赤・緑・黄の3つのグループの食べ物が必ず入っていることを知ったり、当日の給食の調理の様子動画を見たりします。



食育の視点：心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心

40

学校保健委員会

親子でおやつ（間食）について考える

ねらい：普段何気なくおやつ（間食）を食べている児童と保護者が、「いもいさんの一日」から食べる時間や量について考えたり、「おやつカード」で1日のおやつ量の目安内になるような組み合わせを考えたりすることを通して、おやつの上手な食べ方について知ることができる。



食育の視点：心身の健康・食事の重要性

41

食育授業

実態を把握し、ねらいと付けたい力を
明確にした食育

小学校1年生 生活科

給食センターについて知ろう

調理や片づけの動画を見ながら、「これは何の機械だろう?」「玉ねぎの皮はどうやってむいているのかな?」など知ったり、「調理員さんはどんな気持ちで片づけをしているのかな?」と考えたりして、給食センターについて知ります。



食育の視点：食事の重要性・感謝の心

42

小学校2年生 特別活動

「食べものの3つのはたらきを知ろう」

食べものは、体の中での働きによって、
「赤・緑・黄」の3つのグループに分かれることを学びます。



食育の視点:心身の健康・食品を選択する能力

小学校3年生 国語「すがたをかえる大豆」

大豆についてもっと知りたい！と願う児童が、
大豆からできる食べ物や、大豆の栄養について学びました。
木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いは？など、たくさんの質問が出ました。



食育の視点:食品を選択する能力

食育授業

ICTの活用

小学校4年生 特別活動

「食事のマナーについて考えよう」



タブレットで正しいはしの持ち方動画を見ながら、
はしの持ち方の練習！

食育の視点:社会性

45

食育授業

小学校4年生 特別活動

じょうぶな骨や歯をつくるカルシウムのとり方を考えよう

成長期に必要なカルシウムの働きや多く含まれている食品を知ったり、自分の食事をふり返ったり
することを通して、毎日の食生活で積極的に
カルシウムをとろうとする意欲を持つ。



食品	毎日	時々	ほとんど	食べません
牛乳				
ヨーグルト				
チーズ				
豆腐				
豆乳				
納豆				
小魚				
わかめ				
ひじき				
海藻類				
緑黄色野菜				
豆類				
魚類				
肉類				
卵				
その他				

食育の視点:心身の健康・食品選択をする能力

46

小学校4年生 特別活動

「朝ごはんパワーで1日を元気に過ごそう」

グラフや写真の読み取りやヘロリさんを元気にする朝ごはんを考えることを通して、1日を元気に過ごすためには、3つのグループがそろったバランスのよい朝ごはんを食べることが大切であることが分かり、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲を持つ。



←朝ごはんカードを使い、3つのグループ(赤・緑・黄)の食品がそろっている&忙しい朝でも簡単に用意できる朝ごはんを、グループごとに考える。

食育の視点:心身の健康

小学校5年生 特別活動

わたしたちの食たくと働く人々

給食のパン屋さんの製造の様子や思いを知ったり、給食に関わる人々について考えたりすることを通して、食事ができるまでに様々な人が関わっていることに気づき、感謝の気持ちや食べ物を大切にする気持ちを持てるようにする。



食育の視点:感謝の心

小学校6年生 家庭科「まかせてね 今日の食事」

成長期の自分にあった弁当

成長期の自分に合った昼食の献立を「弁当」として考える。

お弁当作りのポイント「お・い・し・そ・う」を知り、自分の弁当を改善する。

成長期の自分に合った弁当づくりのポイント

- ① 大きさはぴったり？
- ② いろいろはきれい？
- ③ 主食：主菜：副菜＝3：1：2
- ④ それぞれちがった調理法で
- ⑤ 動かないように詰めよう

① 大きさはぴったり？

成長期の自分に合った、大きさのお弁当箱を選ぶ

◆1食に必要なエネルギー量

年齢	総食	男
10～11歳	780	650～

◆弁当箱の容量(ml)＝エネ

③ 主食：主菜：副菜＝3：1：2



食育の視点：食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力

中学校1・2年生 学年集会

中学生の栄養と食事

成長期の中学生は、どんな食事をとると健康で元気に過ごせるのか、数値やクイズから考えます。

小学生の給食と中学生の給食（ご飯の量）



中学生は成長スパートの時期

★身長・体重が増加
★スポーツをするなど活動も活発



しっかりとした身体を作り、発育するために十分なエネルギーや栄養素が必要。

クイズ

小学校1年生から中学校3年生までに、身長・体重はどれくらい増えるのかな？



こたえ

身長 40～50cmくらい
体重 30kg前後

食育の視点：心身の健康・食品を選択する能力

動画等指導資料を学校に送付し活用

関連する給食提供日の給食時にテレビ放送で流す、委員会の集会時に流すなど、児童・生徒の実態に合わせて、各校が活用しています。



あげぱんができるまで



身支度・手洗い



給食のパンができるまで



非常食について



牛乳を飲もう



長ねぎ農家さんの紹介

おわりに

