学校給食の専門誌

学校の食事

2013
9

平成25年9月1日発行第46巻9号　毎月1回1日発行　昭和44年2月20日第3種郵便物認可（通巻541号）

特集

子どもの食生活から見える課題に取り組む

10月のおすすめランチメニュー

カフェ風キーマカレー
野菜の肉詰め
エリンギと黒ごまのスパゲティ
さつまいもとアーモンドのごまマヨサラダ
弓ヶ浜みそ汁
ミネラルふりかけ
キャベツ入りメンチカツ
ちょっぴり甘めのねぎぬた
フルーツのカスタード焼き
れんこんチャーハン
チキンアドボ

グラビア

瀬戸内の魚料理に挑戦！
～小いわしをさばいてみよう～

広島県海田町立海田東小学校

2013 9月
月刊 学校の食事

【特集】

18 子どもの食生活から見える課題に取り組む

20 ビタミン愛を込めた給食を　秋田県　長澤 香
26 継続した食育推進を目指して　山梨県　大神田 志保
31 課題解決のための食育　和歌山県　高橋 啓子
36 ジュニア選手の食事基本スタイルの定着を目指して　愛媛県　武方 美由紀
42 「苦手な野菜を克服するために」～郷土の野菜を取り入れた学校給食～　沖縄県　親泊 まどか

10月のおすすめランチメニュー

5 PIKININI LUNCH カフェ風キーマカレー
7 食物アレルギーの代替レシピ 野菜の肉詰め／原 正美
8 エリンギと黒ごまのスパゲティ 合原 聡子
9 さつまいもとアーモンドのごまマヨサラダ 植田 知里
10 弓ヶ浜みそ汁／坂井 恭子
11 ミネラルふりかけ／越後 久美子
12 キャベツ入りメンチカツ／矢後 暁美
13 ちょっぴり甘めのねぎぬた 藤田 恭子
14 フルーツのカスタード焼き 野沢 弘子
16 食の楽しさ広げよう！ れんこんチャーハン／川田 孝子
60 世界の味めぐり チキンアドボ／入 あかね

Contents

【グラビア】

広島県海田町立海田東小学校

瀬戸内の魚料理に挑戦！　～小いわしをさばいてみよう～

学校紹介 50

給食室 52

授業 54

給食 56

【連載】

1 今月のメッセージ
17 食育標語
47 『さぁ　お茶　お茶～』／足助 茂樹
58 日本列島食紀行　沖縄県
61 今月のBOOKメニュー
62 子どもの絵
63 給食甲子園　作品紹介
新潟県上越市立名立中学校

66 献立のたて方／氏家 幸子
69 BOOK de LUNCH／佐野 恵
72 よくわかる味覚の話／吉田 眞理子
75 続・「弁当の日」／谷口 信子
79 四季の風／文 金田 喜兵衛　絵 山本 浩子
82 給食と食育・子どもと料理／坂本 廣子
86 子どもの心を惹きつける食育／笠原 賀子

89 新米栄養士のつぶやき。／金田 ちほ
90 常山先生の学級日誌／常山 昭男
92 ひだまりたいむ／むかい ひとみ
94 きんにゃもにゃの独り言／こだがわ けいこ
96 smilelunchtime!／横山 直未
98 子どもの食物アレルギーを考える／原 正美

100 食トピックス／馬場 錬成
102 おいしい給食をいつもありがとう！
神奈川県横浜市立別所小学校
104 クラス掲示用献立表／佐藤 舞
106 おしえて みーねーさん
107 ひとくちメモ
108 給食イラスト・３色栄養指導板・食育にっき
わたなべ あやこ
111 編集室からこんにちは
112 次号予告

10月のおすすめランチメニュー

料理・撮影　学校食事研究会

PIKININI LUNCH

〝PIKININI〟とは、パプアニューギニアで「子ども」の意味です。

にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、フードプロセッサーで細かくすると手間が省けて簡単です。野菜は、季節のものを大きくカットして高温で炒めて焼き色を付けるとおいしそうに仕上がります。苦手な野菜は煮込み、比較的食べやすい野菜を彩りよく食べてもらえる一品です。

カフェ風キーマカレー

材料（1人分）g

米	68
米粒麦	12
炒め油	0.8
にんにく	0.4
しょうが	0.8
牛ひき肉	25
豚ひき肉	25
にんじん	15
玉ねぎ	60
ピーマン	10
なす	30
かぼちゃ	30
赤ピーマン	7.5
黄ピーマン	7.5
鶏ガラスープ	200
バター	3
カレー粉	1
ガラムマサラ	0.05
ケチャップ	7
中濃ソース	5
赤ワイン	2
砂糖	0.5
塩	1.1
こしょう	0.03

【調理法】

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにします。
2. 他の野菜は長さ5㎝ほどのスティック状に切りそろえ、焼き色を付けるように炒めます。軽く塩こしょうし、配食用バットに取り分けます。
3. 玉ねぎをバターと砂糖でよく炒め、ひき肉とにんじんも加えてさらに炒めます。ピーマンを加え、鶏ガラスープと調味料を加え、水気がとんでとろみが出てくるまで煮込みます。
4. 配食の際、ごはんの上にカレーをかけて、2の野菜をトッピングします。

くみあわせ

カフェ風キーマカレー・牛乳・ヨーグルトサラダ

1人当たりの栄養量

熱量	536㎉
たんぱく質	17.9g
脂質	13.3g
カルシウム	50mg
マグネシウム	59mg
鉄	2.8mg
亜鉛	3.1mg
レチノール当量	189μg
ビタミンB1	0.26mg
ビタミンB2	0.27mg
ビタミンC	25mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	1.9g

1人当たりの価格／約140円

学校食事研究会　presents

子どもの食生活から見える課題に取り組む

食育の機運の高まりとともに、全国各地で食に関する指導が行われています。しかし、地域、学校、さらには子どもたち一人ひとりによっても食生活の実態は異なっており、必要とされる指導も異なります。そこで今回の特集では、子どもたちの食生活の実態に合った指導を行う点で努力されている先生方の実践をご紹介いただきました。食生活の課題をどのように把握するようにしているか、また、そこから見えてきた課題に合わせた指導をどのように実施しているのか、実際の例とともに紹介していただいています。どうぞご活用ください。

P. 20　ビタミン愛を込めた給食を

秋田県八郎潟町立八郎潟小学校
長澤　香

長澤先生は、実際に給食の様子を見に行く他、朝食調査の結果を踏まえた指導等を行っておられます。何よりも大切なのは、学校給食に魅力を持たせること。愛情たっぷりのおいしい給食を原点に、子どもたちの課題に沿った指導が進められています。

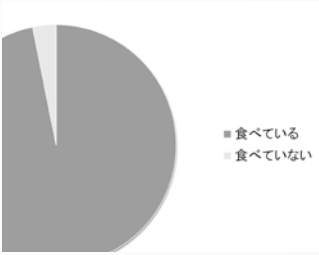
P. 26　継続した食育推進を目指して

前・山梨県小菅村立小菅中学校
大神田　志保

約半数の生徒が、高校に通うため村を離れ、一人暮らしをしたり親戚の家に住んだりするという小菅村。卒業前にきちんとした食習慣を身に付け、食に対する興味・関心を高めるため、各学年に合わせた様々な指導が行われています。

P. 31　課題解決のための食育

和歌山県和歌山市立西脇小学校
高橋　啓子



高橋先生が給食時間や食に関する授業の前に尋ねる「朝ごはんを食べてきましたか？」という質問から見えてきたのは、朝食内容の課題だけでなく、排便習慣の問題。担任の先生や保護者と協力して生活習慣の改善に向けた取組が進められています。

P. 36　ジュニア選手の食事基本スタイルの定着を目指して

前・愛媛県西条市立東予東中学校
武方　美由紀

武方先生は、生活習慣病予防検診、および健康調査と食事調査の結果を踏まえ、主に陸上競技部員を対象に実施した食指導の様子を紹介してくださいました。ターゲットをしぼることで、教材を有効に活用した綿密できめ細かい指導がなされています。

P. 42　「苦手な野菜を克服するために」
～郷土の野菜を取り入れた学校給食～

沖縄県南城市立大里学校給食センター
親泊　まどか

残量調査やアンケートの結果から読み取れたのは、野菜の苦手な子が多く、和食・郷土食の残量が多いこと。それを受けて「食育の日」の取組として始めた、郷土の野菜を使った「野菜たっぷり減塩メニュー」により、徐々に成果が見られてきています。