

# 東京都の 学校給食

<http://www.togakkyu.or.jp>

編集・発行 財団法人東京都学校給食会

〒113-0021

No.402

東京都文京区本駒込5-66-2

平成22年7月15日

TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099

- 1…学校紹介 西東京市立栄小学校
- 3…江戸文化と食
- 4…健康づくり助成校の活動紹介
- 5…第5回「全国学校給食甲子園」出場校募集
- 6…給食会だより



## 西東京市立栄小学校

### 家庭・地域に密着した食育活動の実践



なしの受粉のお手伝い「おいしい実がなれ！」

#### 1 はじめに

本校は学区域内に畑が点在するのどかな地域で、地産地消がうたわれる以前から給食の食材として地元の農産物が使われ、学校農園での野菜等の栽培も積極的に行われてきた。また、近くの農家に児童が手伝いに行き、生産者のお話を伺うなど、地域に根付いた食育も行われている。平成19・20年度には西東京市教育委員会から健康教育の研究指定を受け、19年度は「体力づくり・食育・保健」の3視点から、20年度は特に食育に視点を絞って研究を行った。現在でも、研究の成果を生かし、各教科・領域にわたり全教職員で食に関する指導を行っている。

#### 2 家庭と連携した食育の取り組み

本校では、19年度から全家庭に向けての「朝食アンケート」を年3回実施している。1日30品目の食材を食べることを目標に掲げ、給食で平均15品目とれるものとしたうえで、家庭では朝食7品目、夕食8品目を目安に食事作りをするように提案している。第1回アンケートの結果では、3品目以下の児童が半数だったのに対し、2回目以降では、6品目以上食べてくる児童が6割以上に増え、家庭における食への意識づけに大きく成果を上げた。

### 3 各教科・領域と連携した食育の取り組み(抜粋)

#### (1) 低学年

##### ①生活科・学級活動・道徳「すききらいなくたべよう」

3色栄養や、給食室の仕事内容や苦勞、「いただきます」「ごちそうさま」の意味等について学び、残さずに食べようとする気持ちを育てる。

##### ②生活科「いも・いも・いも」

学校農園でさつま芋を育て、観察する。収穫した芋は給食の食材にも使い、全校に紹介する。芋の種類や料理について学び、家庭でも芋料理に挑戦してもらおう。

#### (2) 中学年

##### ①総合的な学習の時間「なしの学習」

近隣の梨農家を毎月訪問し、農家の方から栽培の工夫や苦勞を聞き、梨の受粉・摘果・追肥・袋かけ・梨もぎ等の体験学習を月2時間ずつ行う。梨は給食でも納入し、「栄小の児童がお手伝いしてできた梨」として全校に紹介する。

##### ②総合的な学習の時間「大豆の学習」

3年生が大豆を育て、夏には枝豆、秋には大豆を収穫する。収穫した大豆を使ってきな粉や味噌づくりを体験する。4年生のときに、1年がかりで作った味噌で豚汁を作ったり、給食に使って全校で紹介したりする。

#### (3) 高学年

##### ①総合的な学習の時間「お米の学校」

毎月稲作の専門家(外部講師)を「お米の先生」として招き、1年間にわたって栽培の仕方、堆肥の作り方、種もみの選別、わら細工などについて指導していただく。バケツ稲を栽培しながら、農業と食、“いのち”の関わりについて学ぶことで、食べ物の大切さや食料生産について理解を深めることができる。



収穫の喜び 自然の力ってすごい

##### ②総合「食を考える」

日本の食糧自給率の現状を知るところから、

「フードマイレージ」「バーチャルウォーター」といった概念、環境への影響、飢餓の国と飽食の日本が同時に存在するという現状、地産地消等、食にまつわる問題に多角的な視点で考える授業を行う。栄養士も授業に参加し、給食の食材の選び方や、食の安全性、地産地消の考え方の話をする。外部講師を招き、国産材料でつくる豆腐作りなど、体験学習も取り入れながら、消費者としての自分のあり方について考える。

### 4 献立づくり・給食指導

学校農園で収穫された農産物等を給食に取り入れて全校に紹介し、作り手側・食べる側両方の食への意識が高まるように献立を考えている。また、豆についての授業を行うときは豆を多く使ったメニュー、栄養バランスについて考える授業のときは、主食・主菜・副菜がそろったメニューなど、授業に連動した献立づくりを心がけている。周囲に農家が多い立地を生かし、地元の農産物をほぼ毎日給食に取り入れ、児童に紹介している。

給食指導では、マナー指導にも力を入れ、給食の食器の配置図を毎日給食メモとしてクラスに配布し、正しい食器の置き方が身に付くように学級指導を行っている。ランチルームでは児童の手作りの箸置きも使用し、正しい置き方、使い方を学ぶ機会としている。



箸置きを使って、正しい箸の向きを確認

### 5 おわりに

全校をあげての食育の積み重ねにより、食への関心や理解を深めた児童が多く、給食の食べ残しも非常に少ない。食器の置き方も、児童同士で注意し合う姿が見られる等、指導内容が身につけているのが実感できる。今後も引き続き、学校・家庭・地域が連携した、積極的な食育を行っていきたい。

学校長 矢野 尊久  
学校栄養士 横張 泉



## 七夕とそうめん

東京都江戸東京博物館 学芸員 松井 かおる

笹竹に願い事を書いた短冊や飾り物を吊す七夕飾り。写真①は手習いの上達を願って、少女が当時ベストセラーとなった女子向けの教育本『女大学』をお手本に文机<sup>ひづくえ</sup>で色紙に文字をしたため、幼子たちがそれを笹竹に飾り付けている様子を描いています。こうした風習は江戸時代になってから行われるようになりまし。当時は、写真②のように物干し棹(洗濯物を干すのに使う長い竹竿)の先に七夕飾りをくくりつけて屋上に立てる情景が季節の風物詩とされていました。マンションが建ち並ぶ現代と違って、広々とした空に色とりどりの七夕飾りが風に翻る様子は圧巻だったことでしょう。明治になると、江戸幕府が公式行事と定めた五節句(1月7日=人日、3月3日=上巳<sup>じょうし</sup>、5月5日=端午、7月7日=七夕、9月9日=重陽<sup>ちゅうよう</sup>)は廃止されたため、このような光景はその後見られなくなりましたが、軒下や庭先に場所を移して、七夕飾りの風習は続いてきたのです。

七夕は、日本古来の豊作を祈るお盆行事や中国の牽牛星<sup>けんぎゅうせい</sup>と織女星<sup>しょくじょせい</sup>の伝説などが融合したものとされています。古くは七夕の日にサイモの葉にたまった露を集めて墨をすって七枚の梶の葉に歌をしたため、織女星にそなえました。写真①にも、瓢箪や扇子の形の紙切り細工とともに梶の葉に文字を書いて吊している様子が描かれています。写真③は七夕飾りを眺める親子で、女性の着物の柄は七夕にちなんで

梶の葉が描かれています。

七夕飾りの他にも、七夕にはさまざまな風習がありますが、そのひとつとして、この日にそうめんを食べるということがあります。そうめんを天の川に見立てたという説や織姫の糸に見立てたという説もありますが、次のような中国の故事によるものという説もあります。古代中国の伝説の帝王である高辛氏の子どもが七月七日に亡くなり、霊鬼神となって熱病を流行させたのですが、その子どもの好物だった「索餅<sup>さくべい</sup>」を供えて祀ったところ、熱病の流行がおさまったという故事です。このことから、古代中国では「索餅」を熱病よけのまじないとして七夕の節日に供え、この習慣は古代の日本にも伝わり、宮中などで「索餅」を供えました。「索餅」は小麦粉と米の粉を縄状にねじって油で揚げた唐菓子という説と麺が太くちぎって食べるものだったという説等がありますが、この「索餅」がそうめんの原型とも言われています。そうめんが現在のような麺として中国から日本に伝来したのは、その後の鎌倉時代とされており、室町時代後期からは日本でもそうめん作りが行われました。江戸時代には七夕の贈答品としてもそうめんが一般的に用いられるようになりました。室町後期の文献には「かじの葉の上の索餅七夕の風流」という記述があり、梶の葉とそうめんが七夕と深いつながりを持つことがわかります。



写真①「子宝五節遊」  
鳥居清長画 江戸東京博物館所蔵



写真②「名所江戸百景 市中繁栄七夕祭」  
歌川広重 江戸東京博物館所蔵



写真③「風流五節句之内 七夕」  
歌川国貞 江戸東京博物館所蔵

## 健康づくり助成校の活動紹介

本会では、平成二十年度から、各地区教育委員会や栄養士会等に働きかけ、栄養士会や学校等で実施される調理講習会、講演会や学校給食展等の食育活動に対し、費用の一部を助成する事業を行っています。

昨年度は23団体が本事業を活用されました。

その中から、今号と次号で、活動の一部をご紹介します。

### 簡単!!「朝ご飯づくり」料理講習会を実施して

荒川区立第九中学校 学校栄養職員 富山 昌代

昨年度、(財)東京都学校給食会の活動のひとつである「学校給食における健康づくり事業等助成」制度を活用させていただき、「朝ご飯づくり」料理講習会を実施した。



調理実習風景

荒川区では常勤の学校栄養職員が、小中学校に分かれてテーマを絞り、研究を進める荒川区学校給食研究会があり、料理講習会の実践が中学校のテーマであった。

今回、機会を得て本校で料理講習会を実践できたことは大変よい経験となった。

実施にあたっては、自分が1学年に所属していたこと、新1年生が中学校での調理実習をまだ実施していなかったことなどから、1年生を対象に夏休みの早い時期に講習会を実施することとした。

管理職の了解、食育推進チームメンバーの了

解、職員会議を経て、募集案内を配布し、参加メンバーを募った。

中学校栄養職員のメンバーと、いろいろなアイデアを出し、レシピ・アンケート・おみやげのレシピ集の作成など分担して行った。

本来、プール教室終了後の2日間に洋食と和食メニューの朝ご飯づくりをする予定だったが、本校の都合で2日分を1日で実施した。(7月23日実施)

当日は他校の学校栄養職員数名にもお手伝いいただき、料理番組のようにデモンストレーションの手順を整えてもらったり、各テーブルをまわり、生徒の調理の進行状況を見守ってもらうなど、安全で安心できる調理実習が展開できた。



デモンストレーションの様子

料理の品数も多かったのに、生徒たちも楽しく



洋食メニュー



和食メニュー

実習できたのは、複数の栄養職員がいたからこそスムーズに終了できたと実感してる。

生徒のアンケート結果も大変好評で、夏休み中につくってみた生徒も多く、両親からの感想も寄せられ、大変うれしかった。

平成18年度より文科省が「早寝・早起き・朝ごはん」を国民運動として推進しているところだが、学校においても朝ご飯を食べる習慣を定着させる試みを続けることは、大変意義ある活動と考える。

特に中学生は卒業後、給食がなくなるので、日々の食生活や健康を自己管理できるように食育をすすめていく必要がある。

今後は、多くの学校で生徒対象の料理講習会やその他の食育活動が実践できるよう、日時の設定や活動方法の工夫・複数の学校栄養職員（栄養教諭）が協力できる体制作りをはかり、各関係機関に働きかけ、広く食育を推進していきたい。

## 第5回「全国学校給食甲子園」出場校募集

**本大会は平成22年12月11日～12日 女子栄養大学(東京都豊島区)で開催**

全国の学校給食で提供されている、郷土を代表する料理を通して競い合う「全国学校給食甲子園—地場産物を活かした我が校の自慢料理—」の出場校の募集が7月1日から始まりました。

全国47都道府県、6ブロックからの応募校（給食センターを含む）を3回の書類審査で各ブロック代表2校を選出し、合計12校が12月11日（土）～12日（日）に女子栄養大学駒込キャンパスで決勝大会に臨みます。

昨年度は新潟県上越市立春日新田小学校が優勝、準優勝は中部・近畿ブロック代表の和歌山県和歌山市立有功（いさお）小学校でした。皆様も自慢の献立で参加されてはいかがでしょうか？

<献立テーマ> 地場産物を活かした我が校の自慢料理

<募集期間> 平成22年7月1日（木）～8月10日（火）

<問い合わせ先> 全国学校給食甲子園事務局  
電話番号:03-3669-7080

ホームページアドレス <http://www.kyusyoku-kosien.net/>



※全国学校給食甲子園事務局提供

## 「冷凍あしたば」 加工工場紹介

本会では、平成21年度1月から都内地場産物として「冷凍あしたば」を供給しています。原材料に東京都神津島産明日葉（無農薬栽培）の若葉を使用し、大型ボイル槽で短時間の加熱処理を行った後に急速冷凍していますので、鮮やかな緑色を保持し、とても歯応えが良いのが特徴です。

神津島産の明日葉は、千葉県南房総市で菜の花の加工等を行っている寿食品株式会社の工場で「冷凍あしたば」に加工されます。

4月27日、本会職員がこの工場を訪問し、製造



冷凍あしたばの製造工場（千葉県南房総市）



生産地の様子（東京都神津島村）

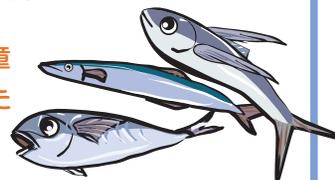
工程と原料入荷状況の確認を行いました。

この日の神津島産明日葉原料は95kgで、竹芝と築地を經由して工場に到着しました。入荷後、カット、ボイル、殺菌工程を経て凍結されますが、この間に検品、異物除去、洗浄工程が繰り返し行われ、菜の花の加工で培われた高い技術が、ふんだんに活用されています。また、工場では毎年自主的に地元保健所や大学教授等を招いた衛生講習会を全従業員対象に実施し、安全性、品質の向上に生かしているとのことで、これは中小規模の工場としては画期的な取り組みといえます。

従業員一人一人の丁寧な仕事ぶりや清掃の行き届いた工場内部に、意識の高さを実感させられた工場訪問でした。

## 「八丈島産のさかな」を使った料理講習会の開催のお知らせ

学校給食において地場産物の活用が求められている今日、給食会では児童生徒及び保護者を対象に、東京の地場産物である八丈島産のさかなを使った料理講習会を10月1日（金）都民の日を開催します。ぜひ、ご参加ください！



期 日 ● 平成22年10月1日（金）

時 間 ● 午前9:30～午後1:30

会 場 ● 東京都学校給食会館  
文京区本駒込5-66-2

問い合わせ先 ● 電話 03-3822-9391  
担当:平澤

対 象 ● 都内に就学する小・中学校の児童・生徒及び保護者

募 集 定 員 ● 20組 40名

申 込 方 法 ● 本会ホームページに掲載中

▶ <http://www.togakkyu.or.jp>

参 加 費 ● 無料

★参加者はエプロン、筆記用具をご持参ください。  
また、小・中学生は、上履きをご持参ください。

主催 財団法人 東京都学校給食会

後援 社団法人 東京都小学校PTA協議会／東京都公立中学校PTA協議会／東京都教育委員会