

# 学校給食会だより

第193号

令和6年8月31日

## 全校でのふるさと学習 「りんごの花摘み」

(写真提供: 長野市立共和小学校)

### 目次

- |                          |   |                     |       |
|--------------------------|---|---------------------|-------|
| ● 長野県の学校給食のこれから          | 2 | ● フレッシュ対談           |       |
| ● 学校給食会の主な事業             | 2 | ● あこがれの栄養教諭の仕事に就いて  | 5・6・7 |
| ● 「リジン」に魅せられて            | 3 | ● 第1回パン審査・品質向上研修会報告 | 7     |
| ● 公益財団法人長野県学校給食会 役員      | 3 | ● おいしい給食 楽しい給食      | 8     |
| ● 新しい給食センターの紹介           | 4 | ・ 野沢温泉小学校           |       |
| ・ こんにちは! 南箕輪村学校給食センターです! |   | ・ 真田中学校             |       |

編集・発行 公益財団法人 長野県学校給食会

〒381-0103 長野市若穂川田3800-5 TEL 026-282-6080 FAX 026-282-6535 E-mail info@nagk.or.jp

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



# 長野県の学校給食のこれから



長野県教育委員会事務局  
保健厚生課長 沼澤 由憲

日頃から、安全・安心な学校給食の提供及び学校における食育に御尽力いただいております皆様、心より感謝申し上げます。

去る8月1日・2日には、第1回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会が長野市のホクト文化ホール等を会場とし、全国から1,200名を超える学校給食関係者の皆様の御参加のもと、盛大に開催されました。

前年度の準備段階から大会の開催に向け御尽力いただいた長野県学校給食会、長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会、長野県PTA連合会をはじめとする大会実行委員会の皆様に、心から感謝を申し上げます。

特に2日目の分科会では、8つのテーマに分かれ、1テーマに3名ずつ計24名の発表者の方がご自身の取組を発表され、それに対

して有識者の皆様からの的確な御指示や御助言をいただけたこと、また全国から集まった皆様との交流や意見交換ができたことは、学校給食関係の皆様にとって大変有意義な時間になったものと確信しているところです。

そしてまた、この記念すべき第1回大会の開催を契機に、本県における学校給食や食育が今後どうあるべきか、今一度考える機会にもなったのではないのでしょうか。

学校給食を取り巻く課題は、無償化や物価高騰への対策など多々ありますが、関係各位や地域の皆様と一層連携し、子どもたちの未来のために、長野県らしい学校給食の在り方を考えてまいりたいと思っておりますので、引き続きご協力の程、よろしくお願いいたします。

## 学校給食の充実向上に関する事業

### 学校給食会の主な事業

令和6年度「長野県産物活用・食育支援事業」

「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」



「学校給食に長野県産物を活用した調理講習会」

「長野県産物を活用した加工食品の活用促進」

「長野県産物を活用した学校給食献立レシピ集」作成

他



「学校給食用パン審査・品質向上研修会(年2回)」



「学校給食会だより」の配布(年2回)

「物資だより」の配布(年10回)

「年報」の発行(年1回)

学校給食関係団体の食育研修への積極的支援

各種大会・会議への参加

食育指導教材の貸し出し

# 「リジン」に魅せられて



公益財団法人長野県学校給食会評議員  
長野県小学校長会副会長

牛木 剛二

今から10年くらい前だろうか、食育講演会で、東北大学の川島隆太教授のお話を聞きする機会を得た。

脳の働きをよくするには、脳のエネルギー源とされるブドウ糖を含む、ご飯やパンなどの炭水化物を摂取することが必要であることは知っていた。講演の中で川島教授は、炭水化物だけ摂取した場合と、必須アミノ酸の「リジン」を摂取した場合とで、脳波のグラフが大きく異なることを示し、「リジン」の必要性を説明された。

必須アミノ酸「リジン」とは、豆類に多く含まれ、だから、和食がいいということも話されていた。朝食の定番は、味噌汁に納豆。豆がふんだんに使われている。この講演会を境に、単身赴任中の私の食事が一変した。

それ以来、朝食時の味噌汁は欠かさない。二度の単身赴任が終わってからは、味噌汁作りは、私の役割分担となった。毎朝、豆腐と納豆の味噌汁を作る。だしとシイタケを入

れ、豆腐をさいの目に切り、なめこも入れ、最後に味噌を溶き、火を止め、きざんだネギを入れる。薄すぎず辛すぎず、一発で味噌の甘味とうまみを感じられた時、心の中でガッツポーズする。

だんだん衰えてきた頭ではあるが、今日も「リジン」を摂取でき、脳が活発に動くような気がしている。併せて、「今日もありがとう」という妻の言葉に、「ちよつといいことしたかな」と、自尊心も高まり一日が始まる。

朝食を摂らない子ども、食べても菓子パンとジュースだけという話もよく聞く。忙しい朝であることは十分理解できるが、成長盛りの子どもたちの体が心配だ。毎年行われる来入児保護者説明会では、「リジン」の話をさせてもらう。私のように、「リジン」に目覚め、食に関心を持つ人が一人でも増えることを願って。

(長野市立柳原小学校)

## 理事

氏名	選出区分
北田 愛治	市町村教育委員会連絡協議会
茂木 伸一	
桂本 和弘	県小学校長会
篠原 謙治	県中学校長会
小林 晴江	栄養教諭・学校栄養職員部会
城村 義人	県PTA連合会
夏目 潔	学識経験
坂口 昌夫	学識経験(理事長)
瀧本 英一	学識経験(参与)
松本 孝生	学識経験(常務理事)

## 監事

氏名	選出区分
竹峰 慎二	学識経験
内村 孝英	税理士

## 公益財団法人長野県学校給食会

### 役員

#### 評議員

氏名	選出区分
近藤 守	市町村教育委員会連絡協議会
北澤 正光	
牛木 剛二	県小学校長会
牛越 雅紀	県中学校長会
桐生 慶子	栄養教諭・学校栄養職員部会
西原 清子	県PTA連合会
神田 一郎	学識経験
高橋 和子	学識経験
藤澤 孝司	学識経験
直江 寛志	学識経験
小林 洋子	学識経験

## 物資供給に関する事業



基本物資・一般物資の安定供給(受注・配送)





# こんにちは! 南箕輪村学校給食センター です!

ミキサー

最新式のミキサーで卵をかくはんします。刃をとりはずせて衛生的に使えます。

食育ルーム

小中学生が見学に来ます。調理の様子がガラス窓からよく見えます。



ドリアも作ります!

小・中学校へはまっくんキッチンのイラスト入りの「まっくんキッチン号」で運んでいます。

まっくんキッチン号



電解次亜水生成装置



果実の消毒がスムーズにできます。

サラダ計量配食



サラダを計量して配食できるようになりました。

フライヤー



連続式フライヤーで調理時間が短縮できカラッと揚げ物ができるようになりました。

アレルギー室



アレルギー室でより安全に代替食・除去食を提供できます。



ふきの煮物

旬の味「ふき」をすじを引いて、板ずりして煮ました。いい風味でした。

連続式炊飯器



季節のたきこみごはんもできます。芯もたきこんで「とうもろこしごはん」にしました。

プラスチック



加熱後の冷却が短時間でできよりおいしくできるようになりました。食感も色もよく仕上がります。



新しくカレー皿とスプーンを用意しました。カレーの日がより楽しみになったかな。

まっくんカレー

旧センターの頃からの人気メニューです。手作りルーから作ります



「わすれい!」見学窓からのぞき込む子どもたちの歓声が、アカマツの香り漂う食育ルームに響きます。南箕輪村は少なくとも2035年まで人口が増加するとの推計が出ている村です。今年4月、新しい学校給食センター「まっくんキッチン」が稼働しました。旧給食センターでは調理能力を超えた給食数を調理していましたが、児童生徒の増加に対応するため学校から離れた場所に建設しました。毎日、約1,400食を調理し南箕輪小中学校へ配送しています。愛称とイラストを小中学生から募集し、愛称は、村イメージキャラクターを冠した「まっくんキッチン」とし、子どもたちに愛されています。イラストは、配送車「まっくんキッチン号」に描きました。

今までワンフロアだった和え物室やアレルギー対応室、炊飯室などの部屋を明確に区分けし、連続式フライヤーやプラスチックなど新しい機器も導入。より安全衛生的に調理作業ができるようになりました。太陽光発電設備も整備。災害時は炊飯機器が動かせること、食育ルームは防災フロアを兼ね、地階は防災倉庫を備えることなど、防災施設としての機能も備えています。食育ルームは、小中学生はもちろんPTAや村民・各団体の見学・試食会を開催。学校給食や食への理解を深める村の拠点として、地域に開かれるよう動き始めています。学校からは少し離れた場所ですが、児童生徒へ「らんらんランチ」(献立メモ)の配信、調理員の訪問などを行い、子どもと調理員、さらには生産する方々の心をつなげています。地元の食材をできる限り使って、安全で安心な給食を職員一同「チームまっくんキッチン」で提供してまいります。



南箕輪村学校給食センター  
所長 藤澤 勇

『まっくんキッチン』稼働!





泰阜村学校給食  
共同調理場  
栄養教諭  
和地 結花  
先生

**A1** 食を通じて人々の健康を支える管理栄養士という職にあこがれて、大学で栄養学を学びました。その中で、子どもの頃の食経験や学びが、大人になったときの健康的な食生活につながることを感じました。学童期に直接食育ができる栄養教諭の力を学生時代に感じ、栄養教諭として働くことを決めました。

**A2** 慣れない土地での初めての給食現場で、あつという間の3か月でした。想像以上に忙しく、慌たらしい毎日ですが、おいしそうに給食を食べる子どもたちの姿や、おいしかったという言葉や、栄養教諭になったという実感が湧き、胸がいっぱいになります。今日の給食もおいしかったと声をかけてくださる先生方の存在にも救われています。



**A3** 小学生の頃は、小食で食べるのが遅い子でした。給食は大好きで、中学生の頃は、栄養士の先生に給食のレシピを聞いていました。9年間自校給食で手作りの温かい給食でした。とてもありがたかったなあと今改めて思います。

**A4** 給食がおいしいだけでなく、食の大切さや喜び、将来の健康的な食生活の基礎となるような学びある給食にしたいです。そのために、毎日の給食を通して子どもたちに何を伝えたいのかを明確にすることを大切にしています。そして、給食の中で様々な食体験ができるよう、地場産物の活用や行事食等工夫を凝らした献立を作成したいです。

**A5** 給食の時間を通して、食べることの楽しさや大切さを感じることができると子どもでも多く増やしたいです。泰阜村や長野県の食を好きだと思ってもらえる献立にも挑戦したいです。子どもたちのかかわりを大切にして、泰阜の子どもたちに寄り添った給食づくりができるように努めていきます。

## フレッシュ対談

—あこがれの栄養教諭の仕事に就いて—

本年度栄養教諭の仕事に就かれた5名の先生方からお話を伺いました。

- Q1 この仕事に就きたいと願った動機と取り組み
- Q2 3か月経っての感想
- Q3 給食の思い出
- Q4 学校給食が果たす役割で大事に考えていること
- Q5 「夢」や「抱負」



飯田市学校給食  
竜峡共同調理場  
栄養教諭  
佐藤 志織  
先生

**A1** 昔から食に関心があり、家では出てこないメニューがたくさんある給食が楽しかったです。自校給食だったこともあり、給食を作っている様子を近くで見ることが、栄養士の先生と話をする機会が多かったことも興味を持って学校給食の時間が楽しかった記憶があり、栄養学を学んでいく中で、学校現場で働きたいと思うようになりました。

**A2** 慣れない土地での3か月でしたが、職場にもう一人栄養教諭がいることで分からないことはすぐに聞けるという恵まれた環境で落ち着いて仕事をすることができました。頼りっぱなしにならないよう、早く毎月の流れを覚えていきたいと思います。

**A3** 小学生の時、毎年夏と冬の年2回あった「バイキング給食」がとても楽しかったです。主食や主菜を複数



選んで回ったり、他の学年やクラスの子たちとも一緒に食べたり特別感のある給食が記憶に残っています。

**A4** 学校給食は「バランスの良い食事」の基本だと思います。子どもたちが自分で食事を選ばなくてはならない場面でも、給食のことを思い出して参考になるような献立を考えていきたいです。旬の食材を使ったり、特産品や郷土料理を取り入れたり、給食を通して、食に興味を持ってほしいなと思っています。

竜峡調理場では、地元のをらびやたけのこを調理場であく抜きして給食に使ったり、所属校の庭の梅を子どもたちと一緒に収穫し、調理場で力

**A5** 子どもたちが食に興味・関心を持てるような献立を考えていきたいです。先輩方の取り組みを参考にさせていただき、よりよい食育ができるよう、日々学ぶ姿勢を忘れないようにしたいです。







川上村学校給食  
共同調理場  
栄養教諭  
百瀬 真奈  
先生

**A1** 私自身幼い頃からスポーツに取り組んで、体をつくるのに食事が大切であると感じました。そこから食に興味を持ち、幼い頃からの食育が大切であると思いました。そこで、栄養教諭は成長期の子どもたちに給食や食育などで携われることができ、食を通じて子どもたちの成長をサポートしたいと思ったからです。

**A2** あつという間の3か月でした。以前勤務していた自治体とは衛生管理や栄養管理など給食運営の違いがあったり、共同調理場であることから、いくつもの学校の食育に携わらせていただいたりと、忙しい日々でした。ですが、毎日給食を楽しみにしてくれている子どもたちや、優しく教えてくださる調理員の皆さん、学校の先生方のおかげでなんとか頑張ることができています。



**A3** 小中学生のときは食が細く、給食を食べることがありませんでした。掃除の時間にも給食を食べているような子どもだったので、毎日給食の時間が憂鬱でした。このような経験から、少しでも食べられたらポジティブな声かけをしたり、励ましたり、少しでも給食の時間を「楽しい」と感じてもらえるきっかけを作りたいです。

**A4** 学校給食は、子どもたちにとって大切な食経験の機会だと感じています。栄養バランスのよい献立作りはもちろん、地元旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立作りを心がけていきたいと考えています。

**A5** 子どもたちが大人になったときに、自分や家族の健康を考えた食事を準備できたり、食を通じて人のコミュニケーションを楽しんだりできるといいなと思います。そのために、「食経験」や「食に関する知識」「食事の楽しさ」を伝えていける栄養教諭になりたいです。

## フレッシュ対談

—あこがれの栄養教諭の仕事に就いて—



御代田町学校給食  
共同調理場  
栄養教諭  
澤井 麻理子  
先生

**A1** 学校栄養職員として働く中で、子どもたちとふれあったり給食を食べたり様子を見たりする中で輝かしい未来に満ち溢れた子どもたちの健やかな成長を給食で支えることができる素晴らしい職業だなと感じ、働きながら栄養教諭免許を取得しました。現場に答えがあると思い、調理室内、教室など、実際に見て知ることを心がけてきました。

**A2** さまざまな研修会で調理場を空けることが多い中、安全に子どもたちが給食を食べられているのは、日々、子どもたちを思いながら給食を作ってくれる調理員の方々がいてくださるからと思っています。また、慌ただしい日々の中で、給食時に子どもたちと職員室で先生方と話している時間は本当に憩いの時間です。たくさんの方々に支えていただながら毎日を過ごせていること、本当に感謝しています。いつもありがとうございます。



**A3** 給食の話題でラジオ出演した経験があります。また、センターから香ってくる給食のにおいで今日の給食が当てられるくらい、とにかく給食が大好きでした。特に印象的だったのは、小学4年生の時に人生で初めて食べた米粉パンです。あまりの美味しさに隣の席の子と目を丸くして「おいしい〜!」と言ったことを今でも覚えています。今も大好きな給食と向き合えることを嬉しく思います。

**A4** 子どもたちの食に関する困り感に寄り添いながら答えを見つけたいことを大切にしたいと思っています。子どもたちが将来大人になったとき、「あの時のあの先生がこう言ってくれた」とふつと思いつくような、より良い選択ができるような食育を行ってきたいです。そのために給食で学ぶポイントを明確にした献立作成を行っていききたいと思っています。

**A5** 公認スポーツ栄養士の資格取得と狩猟に行くことが今の目標です。スポーツをしている子どもたちの食育や害獣による被害や駆除後の活用方法など学び続ける姿勢を大切に、子どもたちに多角的な視点から食育を行うことが私の夢です。

今回は5名の先生方に登場していただきました。地に足のついたお考えを持ち、前向きな姿勢に嬉しくなりました。職場の仲間や地域の方々とコミュニケーションを大切に、感謝の心を大切にいただき、子どもたちが毎日笑顔になる給食を期待しております。お忙しい中ありがとうございました。





佐久市学校給食  
南部センター  
栄養教諭  
かたぎり みさき  
片桐 美咲  
先生

**A1** 私は幼い頃から食べることや料理することが好きで、将来は食に関わる職業に就きたいと考えていました。大学で「栄養教諭」という素敵な職業があることを知り、生まれ育った長野県で、成長期の子どもたちに学校給食を通し、食の大切さを伝えていきたいと強く思い、目指しました。

**A2** もう3か月も経ったのかと、自分でも驚いています。大規模センターでの勤務は初めてでしたので、毎日自分のことで精一杯ですが、栄養教諭の先輩が同じ職場にいる環境にとってもありがたさを感じています。調理員さんにも様々なことを教えていただき、毎日感謝の気持ちでいっぱいです。学校訪問にも出向き、たくさんの子どもたちと関わりながら、やりがいを感じています。



**A3** 私が小中学校の頃は本当によく食べていて、特に小学生の頃は、毎日おかわりじゃんけんに参加していました。ソフト麺や揚げパンの日は朝からわくわくしていました。レバーが苦手でしたが、毎回食べやすい味付けで提供していただいたおかげで食べられるようになり、給食ですごくいいな!と感づいていました。

**A4** 高校生からは給食がなく、自分が食べるものを自分で選択していかなくてはなりません。迷った時は、学校給食を思い出して、食選択のヒントになつてくれたら嬉しいです。そのために、学校給食で様々な食品と出合い、味わえるような献立作成等を工夫していきたいです。また、旬の食材や地域の食材を使いながら、行事食や郷土食にも力を入れていきます。

**A5** 現状に満足せず、日々学び続けられる栄養教諭を目指したいです。まだ目の前のことで精一杯ですが、先のことを見据え、調理員さんと共に安全・安心な給食作りや、子どもたちにとって食べることの「楽しさ」「大切さ」を感じてもらえる食育指導等、しっかりと取り組んでいきたいです。

## 第1回 パン審査・ 品質向上研修会 報告

主催 公益財団法人長野県学校給食会  
共催 長野県学校給食パン・  
米飯製造事業者協議会  
期日 令和6年7月5日(金) 本会 会議室

長野県学校給食会では、毎年、学校給食用パンの品質向上と学校給食の改善充実を目的とした研修会やパンの審査会を実施(年2回)しています。現在、長野県学校給食会が学校給食用パンの製造を委託している加工工場は、県内で25ありますが、加工工場の皆さんが集い、共に学んでいます。令和6年度、本年度も第1回パン審査を7月5日(金)に実施しました。長野県教育委員会、県製粉協会のご列席と県学校保健会栄養教諭学校栄養職員部会のご協力をいただき、今年度も審査委員長として日本パン技術研究所の並木利文氏、審査員補助として長野県工業技術総合センターの高橋佑汰氏の協力をいただき、慎重に審査をしていただきました。並木先生からは、「長野県で作られているパンは、本年度もよく作つてあります。向上しています。」との評価をいただきました。審査の結果は、「優」のパンが25工場のうち22工場で全体の88%(昨年度は78%)、「良」のパンが3工場で全体の12%(昨年度は22%)、「可」のパンはなく、好成績でした。



それぞれのパン業者さんの努力、熱意で全県のパンの質の良さ、向上につながっているのだと思います。ただ、今回も並木先生からは「芯がある。焼きの不足、型の汚れが見られる。」等、それぞれのパンの良さと共に、改善点が指摘されました。パンは生き物であること、奥深さを感じるとともに、研修を重ねていくことの大切さを痛感しました。

この審査・研修会ですが、残念ながら業者の皆さんの参加が多いとは言えません。今回も、交通費の支給、研修会で学びたい内容の明確化、グループでの懇談会の設定等、審査・研修会の改善に取り組んできました。研修後のアンケートでは、「他社のパンを見比べるにより、当社のパンの問題点が分かった。改善していきたい。」「パン二つ一つの講評があり分かりやすかった。」等の感想が寄せられました。今回初めて行ったグループ懇談会についても、グループに分かれ、各パン屋さんの意見や抱えている問題等を話せる時間はいいと思った。「普段、やり取りのない方と交流ができてとても有意義でした。」と、概ね好評でした。今後も、多くの方々の声をお聞きしながら、更にによりよい審査・研修会を実施できるようにしていきたいと思っています。そして、子どもたちに安心安全で、更に「おいしいパン」と思ってもらえるパンを目指していきたいと思っています。学校給食会では今後とも長野県の学校給食用のパンの品質向上を願って、審査・研修会を充実させていきます。





# おいしい給食 楽しい給食

## みんなが大好きな給食

野沢温泉村立  
野沢温泉小学校 6年 富井 穂夏

私は野沢温泉小学校の給食が大好きです。その理由はメニューがたくさんあってどれもおいしいからです。毎日違う料理が出てきても給食がとても楽しみです。私の好きな給食は「サクサクみのむし」です。これはとり肉の回りにフライドポテトがついている料理です。名前の通りサクサクしていて味が少ししょっぱくてとてもおいしいです。他にも地元の食材が使われているところや、季節の行事に関するメニューが出るところも、給食が楽しみになる理由のひとつです。



給食週間では給食室の作業について学びました。

また、栄養士の先生は、リクエスト給食をやるのときにも栄養バランスを考えて献立を作ってくれていると知り、すごいなあと思いました。私はこんなにおいしい給食を毎日食べられてとてもうれしいです。



整列して調理員の皆さんに感謝の言葉を言っています。

## 給食日記

【4月30日(火)】

今日の給食は、ご飯、肉キャベツ、ツナコーンサラダ、のっぺい汁、牛乳です。一番うまかったのは、肉キャベツです。ごはんはにぶっかけて食べたら、もう最高！感激！おかわりもしました。いつもの給食に感謝！ありがとうございました！



地元の竹の子を2年生がむいて給食で食べました。

野沢温泉村立野沢温泉小学校 5年 富井 太一

【6月25日(火)】

今日の給食は、な、な、なんと、ジャージャーめん！特製肉あんかけをかけ、きゅうりともやしを付け加えたらジャージャーめの完成です！夢のような一品。それでは一口。泣くほどおいしいーまるで夢のようだ。おいしい、おいしいージャージャーめんよ...、また出てくれ...



食器は決められた場所に返します。

## 感謝の気持ちでいただく給食

上田市立真田中学校 3年 寺嶋 陸磨

僕たち真田中学校は自校給食です。毎日、作りたての温かい給食を食べています。給食の先生が毎日考えてくれる献立には、発芽玄米入りご飯やカルシウムがたくさん摂取できる小魚が出ています。

真田中学校は食育活動で、洗浄体験、お弁当作りを行っています。なかでも、僕は年一回のお弁当作りが印象に残っています。普段お母さんが作ってくれたお弁当を何気なく食べていましたが、自分で作るのとはとても大変です。作る時に栄養バランス、色どり、量や食べやすさなどを実際に考えるだけでも、苦労しました。自分の身体は自分が食べたものでできているので、好きなものだけを入れるのではなく、身体



毎年1学年が食育活動の一環として実施している洗浄体験。



給食委員が自分たちで育てたサツマイモを収穫。後日、実際に給食に使われます。



給食当番が取りに来ている様子



食育の日にちなんだ献立の日の給食



昨年度の「お弁当の日」に生徒がつくってきたお弁当