

第4分科会

健康教育

渡邊 智子 先生



<略歴>

- ◎ 現在、学校法人食糧学院東京栄養食糧専門学校 理事・校長、千葉県立保健医療大学名誉教授、千葉県学校保健学会理事長、産業栄養指導者会会長。
- ・新潟市出身
- ・博士（医学）
- ・千葉県立衛生短期大学（助手、講師、助教授、教授）、千葉県立保健医療大学（教授、学科長）、淑徳大学（教授）を経て現職。
- ・文部科学省による日本食品標準成分表の策定に食品成分委員会委員等として30年にわたり携わる。
- ・千葉県食育推進県民会議委員として食育ツール（グー・パー食生活ガイドブック等）の開発・普及も行っている。
- ・賞：日本栄養改善学会 学会賞（2007）
日本食生活文化財団 日本食生活文化賞（2021）

<著書>

1. 「食べ物と健康 食事設計と栄養・調理増補」南江堂 2021年
2. 「和食と健康」（思文閣出版）2016
3. 「ちば型食生活実践ガイドブック 本編」（千葉県）2021
4. 「ちば型食生活実践ガイドブック 資料編」（千葉県）2021
5. 「ちば型食生活実践ガイドブック 概要版」（千葉県）2021
6. 女子栄養大出版WEBマガ 「知れば知るほどおもしろい！「食品成分表」



3、4、5のQR



グーパー食生活啓発活動画QR



6のQRL

2023年8月5日 第40回教育研究全国大会（宮崎大会）
助言者ゼミナール

生きる力を育む食育 ～学校給食の活用～

学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
渡邊智子



食糧学院：大正14（1925）年「糧友会」を流沢栄一子爵、農林省などにより創設

- ・東京栄養食専門学校（1939年開校）
栄養士科（栄養教諭養成課程）
管理栄養士科（栄養教諭養成課程）
健康スイーツ研究科



- 【学是】
- 1.食糧報国:国民の健康増進, 栄養・食生活改善
 - 2.自己練磨:学術・技能と実践力を習得, 勤勉努力
 - 3.社会奉仕:博愛・礼節を尊ぶ専門技術指導者

- ・東京調理製菓専門学校（1966年開校）
高度調理技術科, 調理技術科,
パティシエ・ブーランジェ科, 国際調理ビジネス科



健康教育

食育, 学校保健, 体育（保健領域）を通じた生活習慣の改善を図る教育

文部科学省HP（信頼できる情報）

「教育カテゴリ」→

「学校保健, 学校安全, 性犯罪・性暴力対策, 食育」

→

- ・学校保健
- ・学校安全
- ・性犯罪・性暴力対策の強化
- ・学校における食育の推進・学校給食の充実
- ・栄養教諭制度
- ・健康教育・食育行政担当者連絡協議会

健康教育→学校保健

学校において、児童生徒等の健康の保持増進を図ること、集団教育としての学校教育活動に必要な健康や安全への配慮を行うこと、自己や他者の健康の保持増進を図ることができるよう能力を育成することなど学校における保健管理と保健教育です。文部科学省は、これらの充実のために様々な施策を推進しています。

文科省HP 学校保健の推進

・新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

- ・薬物乱用防止教育
- ・依存症（行動嗜癖）に関する教育
- ・変動喫煙対策
- ・がん教育
- ・健康診断
- ・アレルギー疾患対策
- ・感染症対策
- ・学校歯科保健
- ・健康観察
- ・心のケア
- ・健康教育関連資料
- ・保健主事
- ・養護教諭
- ・学校環境衛生
- ・労働安全衛生
- ・いびゆる脳脊髄液減少症に関するもの
- ・ヒアリに関する情報
- ・学校保健関連委託事業
- ・学校健康診断情報のPHRへの活用

- ・新型コロナウイルス感染症の予防に関わる指導資料
- ・わたしの健康（小学生用）
- ・かげがえのない自分, かげがえのない健康（中学生用）
- ・健康な生活を送るために（高校生用）
- ・小学校保健教育参考資料「改訂『生きる力』を育む小学校保健教育の手引」
- ・中学校保健教育参考資料「改訂『生きる力』を育む中学校保健教育の手引」
- ・高等学校保健教育参考資料「改訂『生きる力』を育む高等学校保健教育の手引」
- ・不妊予防支援パッケージ

健康教育→学校における食育の推進・学校給食の充実

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。食を通して地域等を理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することも重要です。平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

文部科学省では、栄養教諭制度の円滑な実施をはじめとした食に関する指導の充実に取り組み、また、学校における食育の生きた教材となる学校給食の充実を図るため、より一層の地場産物の活用や米飯給食の充実を進めています。

- 【食育基本法・食育推進基本計画】
- 【栄養教諭関係】
- 【食物アレルギー関係】
- 【学校給食費の公会計化】
- 【通知】
- 【教材関係】
- 【調査関係】
- 【その他】



学校における食育の推進・学校給食の充実→食物アレルギー

- ・学校給食における食物アレルギー対応指針
- 【食物アレルギーの基本的な考え方】
- 【自治体等の事例】
- 【通知等】
- 【関連調査】



学校における食育の推進・学校給食の充実→【通知】

学校給食における食品の安全確保に関する通知等

学校給食実施基準の一部改正について（令和3年2月12日）

その他



健康教育→健康教育・食育行政担当者連絡協議会

5月30日開催

・令和5年度健康教育食育行政担当者連絡協議会資料
（主な内容）

- ・学校における新型コロナウイルス感染症対策に
- ・学校保健の課題とその対応
- ・学習指導要領に基づく保健教育の推進
- ・学校環境衛生、薬物乱用防止教育の現状と課題

5月31日開催

・令和5年度健康教育食育行政担当者連絡協議会資料
（主な内容）

- ・学校給食・食育関係
- ・学校給食の管理と指導
- ・学校における食育



無形文化遺産に登録された和食と学校

2013（平成25）年12月4日に、ユネスコの無形文化遺産*として登録されました。

・文化遺産は、未来に残したい絶滅の危機にある文化財の保護を目的としたものです。

- ・文化遺産には有形と無形があります
- ・無形文化遺産の目的は保護と継承です

登録された「和食：伝統的な食文化」は、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた自然を大切にするという日本人の心が育んだ伝統的な食文化のこと

和食の保護はどこが担当

農林水産省 > 基本政策 > 食文化のポータルサイト <
和食文化の保護・継承に向けた事業の紹介

食文化のポータルサイト



食文化ポータルサイトの概要と目的、利用方法について説明しています。

事業名	概要
和食文化の保護・継承に向けた事業	和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。
和食文化の保護・継承に向けた事業	和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。
和食文化の保護・継承に向けた事業	和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

和食の保護・継承はどこが担当？

和食文化の保護・継承に向けた事業の紹介

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

★ 外食・食文化課

外食・食文化課の概要

外食・食文化課の概要と目的について説明しています。

外食・食文化課の概要と目的について説明しています。

外食・食文化課の概要と目的について説明しています。

外食・食文化課 > 和食文化の保護継承に向けた事業の紹介

和食文化の保護・継承に向けた事業の紹介

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

和食文化の保護・継承に向けた事業の概要と目的について説明しています。

☆ (一社) 和食文化国民会議

和食文化を次世代へ伝える国民運動を展開するため、日本の食を支える食品企業、料理人、研究者、地域の食文化に関する団体、調理学校、個人、地方自治体など、誰もが参加できる「一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）」が、平成27年2月に設立されました。

和食文化の保護・継承活動は、和食会議が一体となって展開する、和食文化の魅力を再発見するための活動の総称です。和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開します。日本人の健康的な食生活と豊かなライフスタイルを支えるだけでなく、人と人、地域とをつなぎ、コミュニティを守る重要な役割をも果たしています。

☆ (一社) 和食文化国民会議

和食文化の保護・継承活動は、和食会議が一体となって展開する、和食文化の魅力を再発見するための活動の総称です。和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開します。日本人の健康的な食生活と豊かなライフスタイルを支えるだけでなく、人と人、地域とをつなぎ、コミュニティを守る重要な役割をも果たしています。

和食：日本人の伝統的な文化の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事との関わり

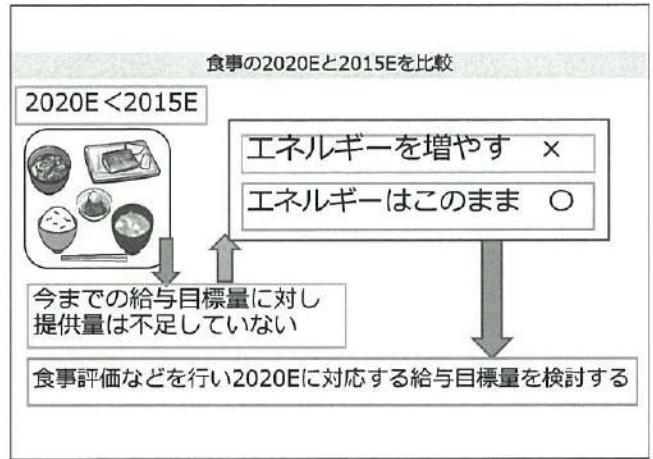
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く（地域による寒暖差が大きい）、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。また、地域の風土を活かした料理を作ってきました。

学校給食では、地産地消、鮮度のよい風味ある食材を使い素材を生かした料理を作っています。郷土料理も提供します。

「成分表2020E」と「成分表2020の2015の方法のE」の比較
成分表2020E÷成分表2020の2015E×100

	中央値	平均値	日本食品標準成分表2020年版 〔8訂〕のエネルギー値について (2023年76巻1号p.5-14)
1 穀類	95	95	月刊「臨床栄養」 139巻/2号 主食の違いとエネルギー
2 いも及びびん類	97	99	
3 砂糖及び甘味類	102	102	
4 豆類	92	92	
5 雑穀類	98	98	
6 野菜類	93	93	
7 果実類	100	102	
8 きのご類	140	133	
9 藻類	131	130	
10 魚介類	92	92	
11 肉類	93	93	
12 卵類	92	91	
13 乳類	95	95	
14 油脂類	96	96	
15 菓子類	98	98	
16 しり飲料類	99	99	
17 調味料及び香辛料類	99	97	
18 調味済み流通食品類	96	95	
全食品	95	97	

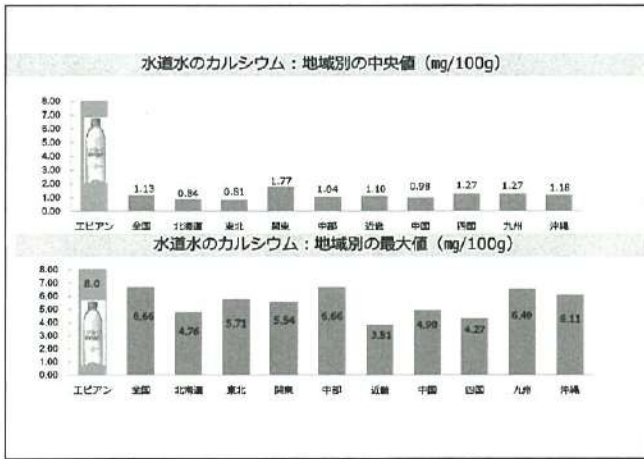


喫食者への周知の事例
小平市の給食だよりのエネルギーについての文章

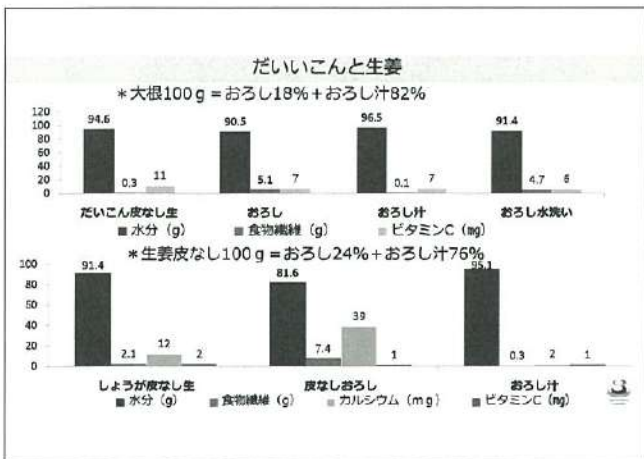
食品成分表改訂のお知らせ
食品成分表を計測する物差しが変わりました。今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーはこれまでより新しい物差しではかること少し低くなっていますが、古い物差しでは同じ値です。
ですから、食べる量を増やさなければならぬということではありません。子どもの場合は、成長曲線（発育曲線）を参照して、順調に身長、体重が増加、維持していれば食事量の不足はないと考えます。
本校では令和4年4月分の給食から、8訂食品成分表を用いて栄養価を算出いたします。
*種からしい→新しいエネルギー量は、実際に摂取しているエネルギー量にこれまでに近い値です。

給食の栄養価について
食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が毎年より低くなっていきますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足している、食べる量を増やさなければならぬということはありませんのでご安心ください。
今年度も安全で安心な給食づくりを目指していきます。学校でのおまごはんがおいしく、楽しい時間となるように1年更よろしくお願ひします。毎月献立表をお配りします。ご家庭の食事の参考にさせていただけるとうれしいです。

- 素材の味わい：主食の飯、軟飯、全粥、五分かゆ、おもゆ
- 【水稲めし】 米100g → 飯210g (もち米飯180g, インディカ200g)
・玄米 ・半つき米 ・七分つき米
・精白米インディカ米 ・精白米うるち米 ・精白米もち米
・(まいが)精米 ・発芽玄米 ・赤米 ・黒米
- 【水稲軟めし】
・精白米
- 【水稲全かゆ】 米100g → 500g
・玄米 ・半つき米 ・七分つき米 ・精白米
- 【水稲五分かゆ】 米100g → 飯1000g
・玄米 ・半つき米 ・七分つき米 ・精白米
- 【水稲おもゆ】
・玄米 ・半つき米 ・七分つき米 ・精白米



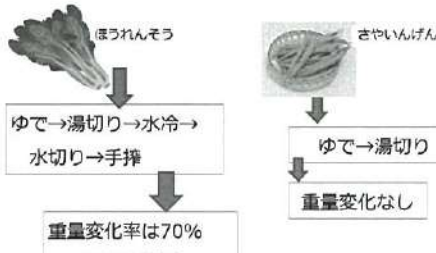
- 多様な大豆とその加工食品：全粒製品
- ・全粒青大豆国産乾
 - ・全粒黄大豆国産乾
 - ・全粒黄大豆米国産乾
 - ・全粒黄大豆ブラジル産乾
 - ・全粒黒大豆国産乾
 - ・いり大豆青大豆
 - ・水煮缶詰黄大豆
 - ・きな粉青大豆全粒大豆
 - ・きな粉黄大豆全粒大豆
 - ・きな粉砂糖入り青きな粉
 - ・大豆はいが
 - ・ぶどう豆
 - ・全粒青大豆国産ゆで
 - ・全粒黄大豆国産ゆで
 - ・全粒黄大豆中国産乾
 - ・全粒黒大豆国産ゆで
 - ・全粒黒大豆国産ゆで
 - ・きな粉青大豆脱皮大豆
 - ・きな粉黄大豆脱皮大豆
 - ・きな粉砂糖入りきな粉だいた



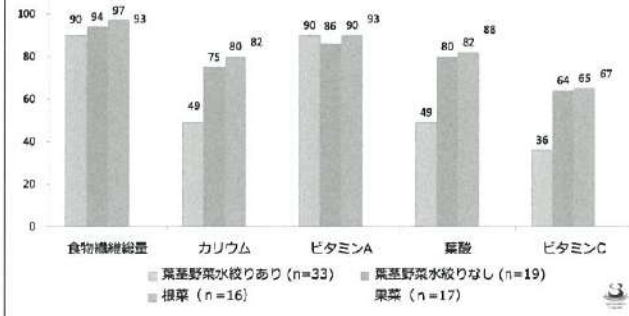
シンプルな料理（調理方法の概要および量変換率表）

食品番号	食品名	調理法	調理過程			調理に用いた水、調味料、食塩等の量及び割合の単位等	量変換率 (%)	
			下ごしらえ 要する割合	量変換に際する工程	調理後 要する割合			調理形態
06123	手しるし、ゆで	ゆで		浸漬 (12分1時間) → 水切り → ゆで → 1時間ゆで	そのま	浸漬：15倍 ゆで：2倍	659	
06125	ゆで、ゆで	ゆで		ゆで → 1時間ゆで	ゆで	そのま	2倍	190
06127	煮、ゆで	ゆで		ゆで → 1時間ゆで → 水切り → 水切り → 1時間ゆで	ゆで	そのま	2倍	90
06131	煮、ゆで	ゆで		浸漬乾煎 → ゆで → 1時間ゆで → 水切り → 1時間ゆで	そのま	2倍	79	
06133	焼、焼、ゆで、ゆで	ゆで		焼 → 1時間ゆで	ゆで	厚さ1cm 180gあたり	2倍	35

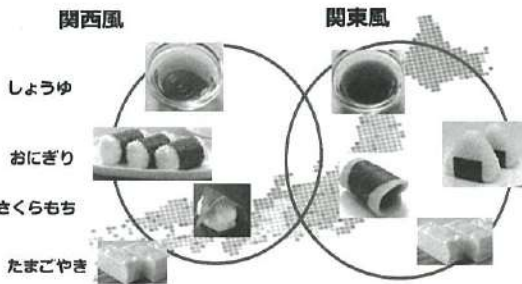
日本では野菜の「ゆで」は野菜により調理操作が違います



野菜のゆで：成分変化率(%)



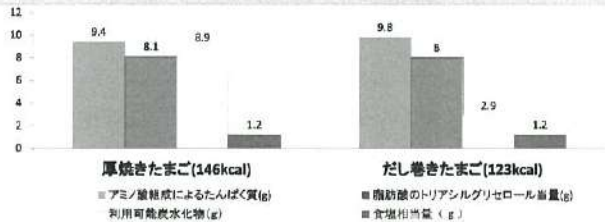
調味料や料理方法と地域



塩, しょうゆ, みそ (食塩相当量 (/100g))

ごいくちしょうゆ	14.5	米みそ甘みそ	6.1
ごいくちしょうゆ 減塩	8.3	米みそ淡色辛みそ	12.4
うすくちしょうゆ	16.0	米みそ赤色辛みそ	13.0
うすくちしょうゆ 低塩	12.8	米みそだし入りみそ	11.9
たまりしょうゆ	13.0	米みそだし入りみそ 減塩	9.7
さいしごみしょうゆ	12.4	麦みそ	10.7
しろしょうゆ	14.2	豆みそ	10.9
だししょうゆ (7.3)		減塩みそ	10.7
照りしょうゆ (4.0)		即席みそ粉末タイプ	20.6
		即席みそペーストタイプ	9.6
	食塩	99.5	
	並塩	97.3	
	減塩タイプ食塩 調味料含む	49.4	
	減塩タイプ食塩 調味料不使用	45.7	
	精製塩 家庭用	99.6	
	精製塩 業務用	99.6	

たまご焼き (/100g)



厚焼きたまご材料配合割合：全卵（ゆで）65、かつお・昆布だし27.3、上白糖4.8、うすくちしょうゆ1、食塩0.5、煎合油0.5 調理による水分損失：19.7%
 だし巻きたまご材料配合割合：全卵（ゆで）73.4、かつお・昆布だし24.5、うすくちしょうゆ1.5、食塩0.5、煎合油0.2 調理による水分損失：19.7%

和食文化の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事との関わり

②バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする
 日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。
 また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



学校給食では、対象者のアセスメントと学校給食実施基準を基本に調和のとれたおいしい食事を提供しています

日本人の食事摂取基準



健康な個人及び集団*のための、日本人の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギーおよび栄養素の摂取基準を示すもの

(*生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、高齢者ではフレイルに関する危険因子を有していても、ほとんど自立した日常生活を営んでいる者、このような者を中心とした集団を含みます)

・厚生労働省が5年ごとに策定
 最新版は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

望ましい食事の科学的根拠

参照体位（日本人の食事摂取基準2020年版参照体位）

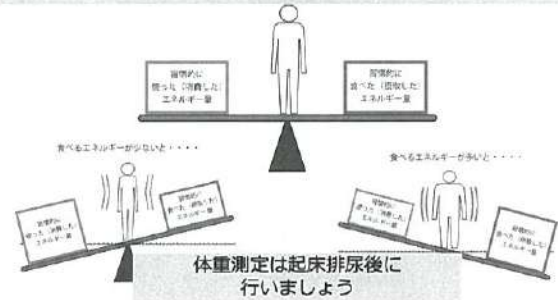
性別	男性		女性	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29 (歳)	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49 (歳)	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64 (歳)	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74 (歳)	165.2	65.0	152.0	52.1
75以上 (歳)	160.8	59.6	148.0	48.8

エネルギーの指標（参考）：推定エネルギー必要量

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル	—	—	—	—	—	—
0～5 (月)	—	550	—	—	500	—
6～8 (月)	—	650	—	—	600	—
9～11 (月)	—	700	—	—	650	—
1～2 (歳)	—	950	—	—	900	—
3～5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,600	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳)	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦（付加量）初期				+50	50	50
妊婦（付加量）中期				250	250	250
妊婦（付加量）後期				450	450	450
授乳婦（付加量）				350	350	350

自分に必要な、おおよそのエネルギー量
千葉県食育ツール「グーバー食生活検定版」を使って計算してみましょう

体重測定をすると
エネルギーの収支がわかります



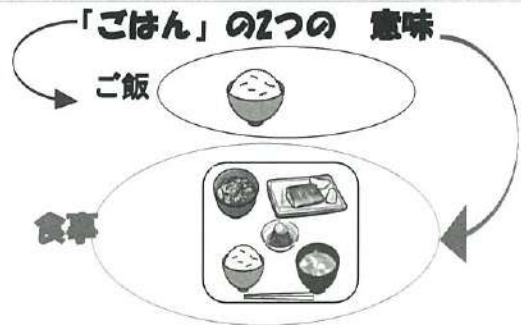
子どもの体重管理（日本学校保健学会）

成長曲線に基づく児童生徒の健康管理

簡易的にエネルギー量を計算する目安として
・肥満度・痩身度 (%)
性別・年齢別・身長別標準体重から次式で算出
= [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] ÷ 身長別標準体重(kg) × 100
肥満度が 20%以上の者を肥満傾向児
- 20%以下の者を痩身傾向児

★徳島県メディカルセンターHPでは、性別、年齢、身長、体重を入力すると自動計算できます。身長別の標準体重を計算するための係数も一覧表になっています

和食とバランスの良い食事



食事の内容・役割・食品など

主食	カや熱になる(エネルギーになる) 穀類、いも類（主に炭水化物）
主菜	血や肉になる 肉、魚、卵、大豆製品 タンパク質、脂質
副菜	体の調子を整える（体のバランスを保つ） 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく ビタミン、ミネラル、食物繊維

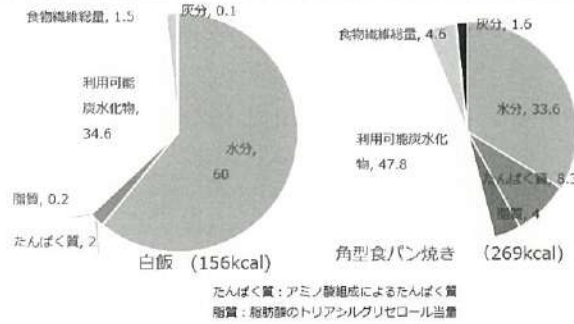
日本の食事スタイル→主食、主菜、副菜をそろえる



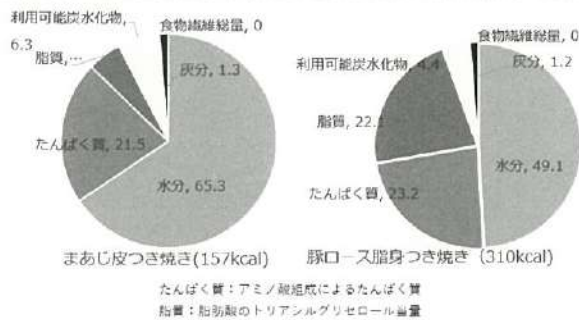
成分表2020の食品群と食事形式

食品群	数	食品群	数
1 穀類	205	10 魚介類	453
2 いも及びでん粉類	70	11 肉類	310
3 砂糖及び白味類	30	12 卵類	23
4 豆類	108	13 乳類	59
5 雑実類	46	14 油脂類	34
6 野菜類	401	15 菓子類	185
7 果実類	183	16 し好飲料類	61
8 きのご類	55	17 調味料及び香辛料類	148
9 藻類	57	18 調理済み流通食品類	50

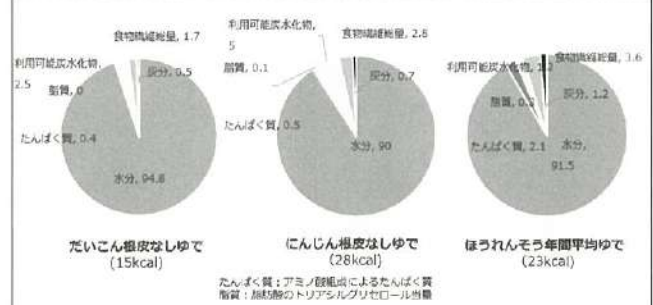
主食



主菜



副菜



穀類のパンと菓子類のパン

- ・角形食パン ・角形食パン焼き
- ・角形食パン耳を除いたもの
- ・角形食パン耳
- ・食パンリンタイプ
- ・食パンリッチタイプ
- ・山形食パン ・コッペパン ・乾パン
- ・フランスパン ・ライ麦パン
- ・全粒粉パン ・ぶどうパン
- ・ロールパン
- ・クロワッサンレギュラータイプ
- ・クロワッサンリッチタイプ
- ・くるみパン ・イングリッシュマフィン
- ・ナン ・ベーグル
- ・米粉パン食パン ・米粉パン ロールパン
- ・揚げパン
- ・あんパンこしあん入り
- ・あんパンつぶしあん入り
- ・あんパン薄皮タイプこしあん入り
- ・あんパン薄皮タイプつぶしあん入り
- ・カレーパン皮及び具
- ・カレーパン皮のみ
- ・カレーパン 具のみ
- ・クリームパン
- ・クリームパン 薄皮タイプ
- ・ジャムパン ・チョコココネ
- ・チョコパン 薄皮タイプ
- ・メロンパン
- ・菓子パン あんなし

調理済み食品に関する情報の充実

和風そう菜	〔和食物〕 青島の白和え、いんげんのごま和え、わかめとねぎの酢みそ和え 〔酢の物〕 紅白なます 〔汁物〕 豚汁 〔煮物〕 卵の花炒り (うのはな炒り)、親子丼の具、牛筋の具、切り干し大根の煮物、きんぴらごぼう、ぜんまいの炒め煮、筑前煮、肉じゃが、ひじきの炒め煮 〔その他〕 アジの南蛮漬
洋風そう菜	〔カレー〕 チキンカレー、ビーフカレー、ポークカレー 〔コロッケ〕 カニクリームコロッケ、コーンクリームコロッケ、ポテトコロッケ 〔シチュー〕 チキンシチュー (ホワイトシチュー)、ビーフシチュー (ブラウンシチュー) 〔煮込み〕 ミートボール 〔スープ〕 かぼちゃのクリームスープ、コーンクリームスープ 〔ハンバーグステーキ〕 合いびきハンバーグ、チキンハンバーグ、豆腐ハンバーグ 〔フライ〕 いかフライ、えびフライ、メンチカツ 〔その他〕 えびグラタン、えびピラフ 〔凍心〕 ぎょうざ、じゃらまい、中華ちまき 〔餅 (餅)〕 煎餅、八宝餅、麻婆餅 (マーボー豆腐)
韓国そう菜	〔和食物〕 ちやしのナムル

和風そう菜 (食塩相当量; (/100g), 平均値1.1g)

和え物類	煮物類
青島の白和え (1.3)	卵の花いり (1.1)
いんげんのごま和え (1.2)	親子丼の具 (1.0)
わかめとねぎの酢みそ和え (1.8)	牛筋の具 (1.0)
汁物類	切り干し大根の煮物 (0.9)
とん汁 (0.6)	きんぴらごぼう (0.9)
酢の物類	ぜんまいのいため煮 (1.1)
紅白なます (0.6)	筑前煮 (1.1)
その他	肉じゃが (1.2)
アジの南蛮漬 (0.7)	ひじきのいため煮 (1.4)

洋風そう菜 (食塩相当量 (/100g), 平均値1.0g)

カレー類	スープ類
チキンカレー (1.4)	かぼちゃのクリームスープ (0.9)
ビーフカレー (1.7)	コーンクリームスープ 0.9
ポークカレー (1.4)	ハンバーグステーキ類
コロッケ類 (0.8)	合いびきハンバーグ (1.2)
カニクリームコロッケ (0.8)	チキンハンバーグ (0.6)
コーンクリームコロッケ (0.7)	豆腐ハンバーグ (0.5)
ポテトコロッケ (0.7)	フライ類
シチュー類	いかフライ (0.9)
チキンシチュー (1.0)	えびフライ 0.9
ビーフシチュー (1.2)	白身フライ (0.9)
素揚げ類	メンチカツ 0.8
ミートボール (0.8)	その他
	えびグラタン (1.4)
	えびピラフ (1.2)

和風だしの特徴

材料が乾物

- ・長期間の保存が可能
- ・使用量が少ない
- ・短時間でだしがとれる
- ・だしをとった食材も食材として利用できる

だし

- ・うま味やかおりが特徴
- ・うま味や香りにより減塩できる

和風の「だし」とその食塩相当量（/100g）

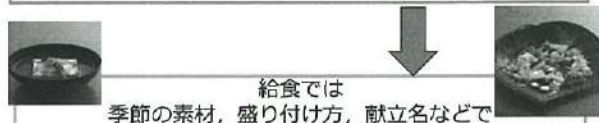
あごだし	Tr	顆粒おでん用	(56.4)
かつおだし荒節	0.1	顆粒和風だし	40.6
かつおだし本枯れ節	0.1	なべつゆストレートしょうゆ味	(1.8)
昆布だし水出し	0.2	めんつゆストレート	3.3
昆布だし煮出し	0.2	めんつゆ二倍濃縮	6.6
かつお荒節・昆布だし	0.1	めんつゆ三倍濃縮	9.9
かつお本枯れ節・昆布だ	0.1	ラーメンスープ濃縮しょうゆ味	(17.1)
しいたけだし	0.0	ラーメンスープ濃縮みそ味	(16.5)
煮干しだし	0.1		

し好飲料浸出液の主な成分値（/100g）

食品名	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミ ンC (mg)	カフェイ ン (g)
玉露	340	4	0.2	150	19	0.16
せん茶	27	3	0.2	16	6	0.02
かまいたち茶	29	4	Tr	18	4	0.01
番茶	32	5	0.2	7	3	0.01
ほうじ茶	24	2	Tr	13	Tr	0.02
玄米茶	7	2	Tr	3	1	0.01
ウーロン茶	13	2	Tr	2	0	0.02
紅茶	8	1	0.0	3	0	0.03
コーヒー	65	2	Tr	0	0	0.06

③自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



給食では
季節の素材、盛り付け方、献立名などで
自然の美しさ、季節感を表現

④年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



給食では、
年中行事で食べる料理を
献立に取り入れ、説明する
→ 集いのある楽しい食事、食文化の継承

行事等とかわかる成分表の食品

(穀類)
赤飯、餅米、餅米の飯、餅 を収載

(和菓子類)
日本の伝統的な和菓子類とその名称

(豆類の煮豆)
日本の伝統的な料理名

(し好飲料類)
日本酒の収載

(豆類の煮豆) 日本の伝統的な料理名

	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
うずら豆 金時豆および輸入の赤系中粒いんげんの煮豆	214	0.3
うぐいす豆 青えんどうの煮豆	228	0.4
おたふく豆 皮つきのそらまめの煮豆	237	0.4
ふき豆 皮なしのそらまめの煮豆	251	0.8
ぶどう豆 黄大豆および黒大豆の煮豆	265	1.6

学校給食；目標の要点

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育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。

学校給食

学校給食は、地域の伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができる「生きた教材」です。将来、児童生徒が健康で健全な食生活を営むことができるよう、様々な取組が行われています。

学校給食は、学校にとっての宝物です！

和食の特徴（1.多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用、2.バランスがよく、健康的な食生活、3.自然の美しさの表現、4.年中行事との関わり）も学校給食から身に着けることができます。地域や世界の料理も比較し学ぶことができます。

チーム学校として学校給食を大切に、活用しましょう。
給食よりも有効に利用しましょう



まとめ

望ましい食事を理解し心がけることは、
生きる力になります

学校給食は、その学校の子どものために、
おいしそうでおいしい食事が提供されています。

食べることは、誰かにかわってもらうことができません
望ましい食事を心がけると元気な心と体ができることを、
チーム学校として理解し、学校給食を教育に活用しましょう

このような機会をいただきありがとうございました

