

令和4年度

# 杉並区の学校給食



令和4年11月

杉並区教育委員会

杉並区学校栄養士会



## 発刊にあたって

学校給食は教育の一環として実施され、児童・生徒に栄養バランスのとれた安全・安心な食事を提供することにより、心身の健全な発達を促すことを目的としています。

近年、食生活をとりまく環境の変化により、児童・生徒においても朝食の欠食や不規則な食事による食生活の乱れ、やせや肥満など様々な課題が顕在化していると言われています。

そのような中、令和3年4月に学校給食実施基準の一部が改正され、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を踏まえた内容になりました。学校給食が児童・生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童・生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で、より重要な役割を果たすものとなっています。さらに、栄養教諭及び学校栄養職員においては、学校給食摂取基準に基づき、児童・生徒の健全な成長及び生涯を通じた健康の保持増進のため、適切な栄養管理及び食に関する指導を行うことが期待されています。

杉並区では「楽しく食べて心とからだを育むすぎなみの子、大人になっても健康で楽しく暮らせるすぎなみ」を総合目標に食育を推進しています。

学校給食では、食を通じて地域を知り、自然の恵みや勤労の大切さを理解するため、杉並区内産の野菜を使用した「地元野菜デー」や国内産食材のみを使用した和食の献立「国内産食材の日」を月2回設けるなど、食への関心を高めるさまざまな取り組みを行い、学校給食を食育の生きた教材として活用しています。

また、学校だけでなく、家庭や地域における食育を推進するため、料理レシピサイト「クックパッド」への給食レシピ掲載や「おうちで食べたい給食ごはん」（杉並区教育委員会監修）の発刊など、全国に向けて杉並区の給食を発信しています。

さらに、普段なかなか見ることのできない給食調理の様子をまとめた「杉並区の学校給食」という動画を作成し、学校での取り組みだけではなく家庭で保護者と児童・生徒に関心を高めてもらえるような取り組みも実施しています。

こうした取り組みを通じて、子どもたちが健康的な食生活を営むことができる判断力を培い、食を通じて生命、自然を尊重する態度を養うよう支援しています。

本冊子は、栄養教諭・学校栄養職員の日頃の研究を報告書としてまとめたものです。本冊子により、杉並区における学校給食の現状や研究成果をご覧いただくとともに、今後とも杉並区の学校給食にご理解とご支援をいただければ幸いです。

令和4年11月

杉 並 区 教 育 委 員 会

# ～ 目 次 ～

I	杉並区の学校給食	3
	・ 済美養護学校の給食	25
II	杉並区学校栄養士会研究報告	33
	－生涯を通じて健康な生活を送る 基礎を培うための学校給食をめざして－	
	・ はじめに	34
	・ 第一分科会 「多様化給食について」	35
	・ 第二分科会 「図書を活用した給食」	51
	・ 第三分科会 「減塩について」	67



# 杉並区为学校給食



杉並区教育委員会



# 1 杉並区の学校給食の状況

## 1 学校給食の目標

学校給食は、児童・生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童・生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たしています。

学校給食法では、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とし、以下の目標を定めています。

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 2 実施の状況

杉並区は全校に給食室があり、主食・おかず・牛乳の「完全給食」を実施しています。また、各学校で調理・配食する「自校調理方式」で行っています。

令和4年5月1日現在

	学校数	児童・生徒数(人)	給食形態	実施方式
小学校	40	22,060	完全給食	自校調理方式
中学校	23	6,854		
特別支援学校	1	158		

## 3 栄養職員の配置状況

東京都の栄養職員の配置基準は、昭和55年に1.5校に1名から2校に1名となりました。杉並区では、1.5校に1名の配置を確保するため、昭和60年4月に非常勤職員を採用しました。更に、食事内容の向上を図るため、昭和63年4月から未配置校全てに非常勤職員(会計年度任用職員)を配置しています。

令和4年5月1日現在

区分	人数	都費		区費	
		常勤	非常勤	常勤	非常勤
小学校	40	19	1	0	20
中学校	24	11	1	0	12
特別支援学校	1	1	0	0	0
教育委員会	4	0	0	2	2

※ 2名が小学校と兼務

※ 都費には、小学校1名、中学校2名の栄養教諭を含む

#### 4 調理職員の配置状況

杉並区では、昭和63年4月から常勤の調理職員のほかに、非常勤職員（会計年度任用職員）を配置し、平成22年4月からは、再任用職員も配置しています。

令和4年5月1日現在

	常勤	再任用	会計年度任用職員	合計
小学校	16	7	7	30
中学校	6	2	2	10
特別支援学校	4	1	1	6
合計	26	10	10	46

#### 5 学校給食調理業務の民間委託

杉並区では、厳しい財政事情の中、安全・安心でおいしい給食を維持しつつ、給食調理業務の効率化を図るため、平成13年9月から学校給食調理業務の民間委託を開始しました。

今後も各学校で働いている調理職員の定年退職などを考慮しながら、順次委託していく予定です。

開始年度	実施校名	
	小学校	中学校
平成13年度	桃井第五	高円寺、天沼
平成14年度	松庵、堀之内	井荻、和田
平成15年度	杉並第十、東田、桃井第四（※）、浜田山	高南、阿佐ヶ谷、向陽
平成16年度	杉並第六、新泉（※）、永福南（※）	荻窪、高井戸
平成17年度	杉並第四、和泉（※）	杉森、和泉（※）
平成18年度	桃井第一、三谷	井草、大宮
平成19年度	杉並第七、杉並第八（※）、四宮、杳掛	宮前
平成20年度	八成	東原
平成21年度	西田、高井戸、高井戸第三、久我山	東田
平成22年度	荻窪、高井戸東	中瀬
平成23年度	大宮、天沼	
平成24年度	杉並第二、高井戸第四	松溪
平成25年度	桃井第二、富士見丘	
平成26年度	馬橋	
平成27年度	高井戸第二、松ノ木、新泉和泉	
平成28年度		西宮
平成29年度	方南	
平成30年度	和田	
令和元年度	永福	
令和2年度	高円寺（※）	高円寺（※）、富士見丘
令和3年度	桃井第三	神明
合計	35校	21校

※南伊豆健康学園は平成20年度に委託開始し、平成23年度の閉園に伴い委託終了。

※永福南小学校は平成25年度に永福小学校との統合に伴い、委託終了。

※新泉小学校・和泉小学校、和泉中学校は平成27年度に統合し、杉並和泉学園となる。

小学校として新たに「新泉和泉小」として記入し、中学校はそのまま「和泉中」と記入。

※杉並第四小学校・杉並第八小学校、高円寺中学校は令和2年に統合し、高円寺学園となる。

小学校として新たに「高円寺小」として記入し、中学校はそのまま「高円寺中」と記入。

## 2 学校給食の献立

杉並区では、教育委員会の栄養士と各学校栄養士が協力して、月単位に「標準献立」を作成し、各学校に提示しています。

### ◎ 献立ができるまで

**標準献立作成会** …… 2～4か月先の「標準献立」の作成

作成にあたっては、以下の項目について考慮しています。

- ① 杉並区の学校給食摂取基準及び標準食品構成の確保
- ② 安全・衛生への配慮
- ③ 生きた教材になるように努める
- ④ 季節感のある食品、地場産物の使用や日本の伝統的な献立の導入
- ⑤ 児童・生徒の嗜好等
- ⑥ 家庭で不足しがちな食品の使用（豆類、藻類等）
- ⑦ 食単価への配慮

**標準献立の送付**

「献立作成会」で決定した「標準献立」を各学校に送付します。

**標準献立研究会**

各直営校の調理職員及び委託校栄養士を対象に小学校・中学校別に開催します。主な内容は、次のとおりです。

- ① 献立作成の担当学校栄養士による献立の内容及び調理方法等の説明
- ② 新献立等についての研究協議（各学校間の意見、情報交換）
- ③ 教育委員会から調理作業における安全・衛生についての確認・指導並びに事務連絡

**各学校での献立決定**

各学校では、栄養士を中心とした給食関係者による献立会議において、「標準献立」や「標準献立研究会」の内容を参考に学校行事等を考慮し、1か月ごとに独自の予定献立表を作成します。

**各家庭への給食だよりの配布**

各学校で1か月分の実施予定献立が決まると、「給食献立表」や「給食だより」として各家庭に配布します。

※ ご家庭においては、各学校で示す献立表等をご覧になり、朝・夕の食事内容等についてご配慮いただくと幸いです。

### 3 学校給食の栄養

学校給食は、児童・生徒の心身の健全な発達を基本目標にしています。従って、成長期の児童・生徒の発育に必要な栄養素を確保し、バランスのとれた食事の提供をすることが大切です。

学校給食における食事摂取基準は、児童・生徒の食事の実態や学校給食の食事内容の質的向上を考慮し、文部科学省が「学校給食摂取基準」において示しています。杉並区は、この基準に基づき実施しています。また、食品構成は、杉並区の献立作成の考え方や実態等から、独自の「杉並区標準食品構成」により実施しています。

#### ◎杉並区 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	小学校児童			中学校生徒
	低学年 (6～7歳)	中学年 (8～9歳)	高学年 (10～11歳)	
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛・・・小学校：(低学年) 2mg、(中学年) 2mg、(高学年) 2mg、  
中学校：3mg

## ◎杉並区の学校給食の標準食品構成

食品構成の割合は、おおむね小学校中学年（３・４年生）を「１」とし、低学年（１・２年生）は「０．９」、高学年（５・６年生）は、「１．１」、中学生は小学校中学年の「１．３」となっています。

(単位：g)

食品分類		小学校			中学校
		低学年	中学年	高学年	
穀類	パン<小麦粉重量>	<5>	<5.5>	<6>	<7>
	米	51	57	63	78
	米加工品	0.4	0.5	0.6	1.0
	小麦粉製品(生)	6	7	8	9
	小麦粉製品(乾)	6	7	8	9
	小麦粉	1.8	2.0	2.2	3.5
いも類	じゃがいも類	24	27	31	33
	いも加工品	2.7	3.0	3.3	4.0
砂糖類	さとう	2.3	2.5	2.8	3.3
	加工品	0.5	0.5	0.6	0.7
油脂類		3.6	4.0	4.4	6.0
種実類		1.1	1.2	1.3	1.6
豆・豆製品	豆類(戻し)	2.2	2.5	2.7	3.7
	豆製品類	14	16	17	18
魚介類	なまもの	12.5	15.0	18	20.2
	加工品	0.9	1.0	1.2	2.0
	小魚類	2.5	3	3.5	3.5
肉類	肉類	14	15	17	19
	加工品	0.9	1.0	1.1	1.5
卵		5	6	7	12
乳類	牛乳(調理用含む)	210	210	210	214
	乳製品類	1.8	2.0	2.2	4.0
野菜類	緑黄色野菜	23	25	27	35
	その他野菜	72	80	88	90
きのこ類(戻し)		3.2	3.5	3.9	4.5
藻類(戻し)		2.4	2.5	2.5	2.5
果実類		30	32	35	38

<参考>

◎杉並区の学校給食の標準食品構成

○小学校（中学年）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A ( $\mu\text{g}\text{E}$ )	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
杉並区 の標準	650	13 ～ 20	20 ～ 30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2 未満	50	2.0
摂取量	630	15.9	27.4	355	2.6	255	0.37	0.51	34	5.2	2.4	103	3.0

○中学校

	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A ( $\mu\text{g}\text{E}$ )	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
杉並区 の標準	830	13 ～ 20	20 ～ 30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7 以上	2.5 未満	120	3.0
摂取量	779	15.4	27.3	386	3.5	279	0.44	0.60	38	6.5	2.9	121	3.7

\*摂取量は、令和4年5月に行った実態調査の小・中学校別の平均値です。

\*杉並区の標準は、令和4年5月現在の基準値としています。

\*食塩相当量には、麺汁等の分も含まれています。



## 4 米飯給食

杉並区は、昭和52年に米飯給食を推進する方針を決め、米飯給食に対応するため給食室の改修、炊飯器の設置等を進め、献立の多様化や食文化を育て守ることに努めてきました。

月1回程度から始まった米飯給食も徐々に回数を増やし、平成20年度から週4回を実施目標としています。また、平成21年9月からは、飯碗の試行導入を開始し、令和4年度までに小学校23校、中学校15校に導入しました。これらの学校では、週4回の割合で米飯給食を実施しています。

また、平成16年9月から区独自に「食育」の一環として、全ての米飯に麦を加え、食物繊維摂取等の一助としています。麦は、押し麦のほか米粒麦を使い、児童・生徒に抵抗なく食べられるように全体の10～15%程度加えています。

米飯給食は、季節を表す「吹き寄せごはん」や東京の郷土食「深川めし」等のほか、「ジャンバラヤ」「ビビンバ」「パエリア」等のように様々な国や地域の料理も数多くあります。

○杉並区の米飯給食の週平均実施回数

区分	29年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度
小学校	4.1回	4.1回	4.2回	4.1回	4.1回
中学校	4.2回	4.2回	4.2回	4.1回	4.1回
平均	4.2回	4.2回	4.2回	4.1回	4.1回



## 5 オープン料理（焼き物）

焼き物料理は、献立の多様化や米飯給食のおかずとしても大切な料理の一つです。また、同じ食材を「揚げる」よりも「焼く」方が油の摂取量が少なく、脂質の摂りすぎを防ぐ面からも焼き物の献立を多く活用しています。

従来から設置されている回転釜では、煮物・蒸し物・揚げ物の調理に限られ、焼き物の調理ができませんでしたが、杉並区では、昭和57年から「コンベクションオープン」の設置を始めました。そして、平成14年からは、スチーム機能の付いている「スチームコンベクションオープン」への切り替えを進め、現在は全ての学校に設置しています。

「スチームコンベクションオープン」を蒸し物料理に使ったり、焼き物料理の種類により熱風と蒸気を合わせて使ったりと、よりおいしく、また、更に献立の幅を広げています。

## 6 学校給食用物資

学校給食で使用する食材は、より良い品質の食材をより安価に購入することを基本として、業者の規模、衛生状態、信用等を勘案して各学校が選定した業者から購入しています。また、区内産業の振興や、更には「地域ぐるみの学校づくり」の考えに基づき、品質が同等以上でかつより安価な食材の提供を受けられることを条件に、区内の業者からの購入を推進する取組を行っています。

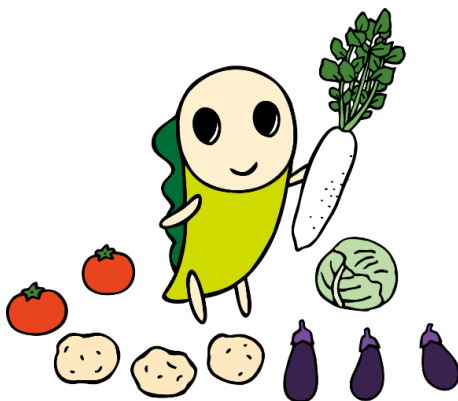
使用する食材のうち、パン、めん類、牛乳については、特に円滑かつ合理的で安定的供給を必要とするため、東京都学校給食会※が指定したパン工場、めん工場及び東京都知事が定めた乳業会社から購入しています。米については、東京都学校給食会や地域の業者等からの購入に加え、東京山手食糧販売協同組合（杉並区内の米取扱店による協会）と協議書を交わし、安定的な供給を図っています。

また、学校給食の安全性を高めるため、食材についてはできる限り国内産を使用することとし、平成20年度から、月2回程度和食の献立を「国内産食材の日」として実施しています。

さらに、地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」の考えに基づき、地場産物の活用に取り組んでいます。平成20年度から、JA東京中央城西地区青壮年部の協力を得て「地元野菜デー」事業を実施しています。

これらの取組により、子どもたちが農産物の正しい理解や農業への興味・関心を高めることができるなど、「食育」としての効果にも注目しています。

※東京都学校給食会とは、都内の学校教育活動の一環として行われている学校給食の円滑な実施及びその充実発展に努め、学校給食における食育の推進を支援することにより、児童・生徒の心身の健全な発達及び広く都民の健全な食生活の実現に寄与することを目的とした事業を行う公益財団法人をいう。



## 7 食品の安全性

杉並区の学校では食品の購入に際して、主に以下の点に留意しています。

- ① 食品添加物を使用した食品は、極力用いない。
- ② 食品衛生法等に基づく「正しい表示の有無」「表示内容」について、確認する。表示義務の無いものは、購入状態の確認や生産地製造元等について、特に注意する。
- ③ 全ての食品は、信用のある店から信用のある製造業者のものを購入する。
- ④ レモン・オレンジなどの輸入かんきつ類は、残留カビ防止剤や残留農薬等を考慮し、使用しない。

## 8 学校給食の安全・衛生及び危機管理

学校給食の衛生管理は、「学校給食衛生管理基準」に基づいて実施しています。

平成8年に多発した腸管出血性大腸菌O157による食中毒事故をきっかけに、平成9年4月1日に制定された「学校給食衛生管理の基準」は、その後3度にわたって一部改訂が行われました。そして、平成20年に改正された学校給食法第9条第1項に基づき、「学校給食衛生管理基準」として定められ、平成21年4月1日から施行されています。

また、教育委員会はこれまでの文部科学省等の通知に基づき、杉並保健所と連携の下、学校給食調理場の安全・衛生に関する事項をまとめ、更に安全に対する事項や機械機器等の特性等を加えて、平成20年度末に作成した「学校給食調理作業安全・衛生管理及び危機管理マニュアル」により、各学校における具体的な安全・衛生及び危機管理について指導を行っています。

以下は、各学校での取組です。

### 1 給食従事職員（栄養士を含む）の衛生管理

- ・O157を含む腸内細菌検査（検便）を月2回（年24回）実施しています。また、必要に応じてノロウィルスの検査も実施しています。
- ・給食従事職員の健康・衛生状態は、毎日作業前に必ず自己及び相互確認し、日常点検表に個別に記録しています。問題があった場合は業務に従事をさせないなどの対応をとっています。
- ・調理作業に当たっては、清潔な白衣、ズボン、帽子、マスクの着用はもちろんのこと、必要に応じて使い捨て手袋を使用しています。
- ・調理作業開始時等の爪ブラシを使用した手洗いと消毒、又は作業途中の手洗いと消毒等を励行し、食品等へ菌の汚染（二次汚染）をさせないように努めています。
- ・部外者の調理室への立ち入りは、原則禁止しています。やむを得ず立ち入る必要がある場合は、校長の許可を得て、給食従事職員と同様の健康観察とその記録、手指の洗浄・消毒を行います。また、調理作業中の場合は、更に白衣と帽子、マスクの着用を義務付け、これを記録し保存しています。
- ・学校の夏季休業中には、会計年度任用職員等を含む給食従事職員及び調理業務委託会社のパート職員を含む給食従事者全員を対象とした学校給食における安全・衛生及び危機管理についての講演会を実施しています。全ての給食従事者が共通の認識に立ち、給食作業における安全・衛生及び危機管理に関する知識・技術の向上を図り、事故のない給食の提供を行えるよう努めています。
- ・調理業務委託会社に対しては、委託契約書において詳細な「作業基準」「安全・衛生管理基準」「設備・機器の手入れ基準」等を示し、区の給食従事者同様の安全・衛生及び危機管理を確保しています。

### 2 施設・設備等の保守・管理

- ・教育委員会は、給食室の排水設備（グリストラップ）の清掃を年4回行っています。
- ・給食室の清掃及び保守点検は、排風設備及び釜等の大型厨房機器については、教育委員会が年1回専門業者に委託し、安全管理に努めています。また、その他の備品については、各学校で必要に応じて専門業者に委託するなど、清掃・管理等を行っています。
- ・給食室の改修にあたっては作業別に区域や部屋を明確に区分して、床を濡らさずに作業するための備品の設置などを図り、ドライシステムを導入しています。なお、施設面がドライシステムではない学校においても、調理台を次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行い、床を濡らさないような工夫をし、ドライ運用を図っています。
- ・給食室における害虫駆除は、定期的に年2回及び必要に応じて適時対応しています。

### 3 日常及び定期点検の実施

調理職員は、「学校給食日常点検表」（1～7）及び「学校給食定期点検表」（1～4）に基づき、給食作業前、中、後、更に長期休業中における安全・衛生及び危機管理についての点検を実施しています。この記録は、衛生管理責任者である学校栄養士が必ず確認し、校長の検印を受けて保存しています。

### 4 食品の安全確保

- ・食材の納入の際には必ず立ち会い、数量の確認とともに、品質、鮮度、品温、異物の混入等について点検し、その記録を保存しています。
- ・肉・魚類は冷蔵庫、牛乳は牛乳保冷庫に入れる等、食材に合わせて保管するようにしています。
- ・区内生鮮食料品納入業者の衛生管理については、杉並保健所から指導しています。
- ・食材の細菌検査・農産物の残留農薬検査（年2回・計4校）、給食の調理済み食品の細菌検査（年1回・15校程度）、HACCP（危害分析重要管理点）方式の考え方を取り入れた調理工程上における食材・手指・器具等についての検査（年1回・1校）、ATP（アデノシン三リン酸）測定により洗浄度を調べる検査（年1回・全校）、スタンプスプレッド法により細菌の付着状況を調べる検査（年1回・全校）、輸入食材の細菌検査・理化学検査（年2回・計4品目）等を、杉並保健所の協力を得て実施しています。なお、食材の細菌検査・農産物の残留農薬検査及び輸入食材の細菌検査・理化学検査については、平成28年度から民間検査機関に委託し、実施しています。

### 5 調理における食品の取扱

- ・調理作業における作業工程や作業動線は、調理職員が作業前に作成し、学校栄養士に確認を受け、調理作業がより安全で衛生的に行われるようにしています。
- ・果物は、使い捨て手袋を使用し、生食専用のまな板・包丁を使用して裁断し、提供しています。
- ・野菜は「生」では使用しません。但し、きゅうり・トマト・ミニトマト・かぶ・だいこんは、流水で3回以上洗浄した後、湯通しし、果物と同様の取扱をして提供しています。
- ・あえもの、サラダ類は調理工程が多く、その間に二次汚染される可能性が高いため、各クラスへの配缶直前にあえています。
- ・加熱調理食品は、中心温度計で食品の中心部を85℃以上で1分以上加熱したことを測定し、その時間と温度を記録しています。
- ・冷却して提供する食品等については、冷却方法及び冷却時間と温度を記録しています。
- ・肉・魚・卵などを取り扱う場合は、専用のエプロンを着用し、使い捨て手袋を使用して、二次汚染を防いでいます。
- ・出来上がった料理を配食するときや食器等を揃えるときは、使い捨て手袋を使用しています。
- ・調理後から喫食までの時間ができるだけ短くなるように、調理は給食時間から逆算して始めるようにしています。また、調理終了時間や配缶時間を記録しています。

### 6 調理器具等の衛生管理

- ・調理器具等は用途別・食品別に区分し、使用、洗浄・消毒を徹底しています。
- ・エプロンは、食材料納入時の「検収用」、野菜等を洗浄する「下処理用」、肉・魚・卵を扱う「肉魚卵用」、調理する「調理用」、出来上がった料理をクラスごとに食缶等に入れる「配缶用」、「食器具等洗浄用エプロン」と作業別に明確に色分け等しています。

### 7 保存食の保存

- ・不測の事故発生に備えて、原材料と調理済み食品を50g程度ずつ密封し、-20℃以下で2週間以上冷凍保存し、保存日、廃棄日等を記録しています。

## 9 洗剤

杉並区では、安全性と環境汚染に配慮して、天然のヤシ油を原料とした高級脂肪酸及び高級アルコールを主成分とした無リンの中性洗剤を使用しています。食器具類等の洗浄には、洗剤を必要に応じて使うこととし、標準使用濃度（0.2%）にも留意しています。

なお、洗剤の使用は食器具類等の洗浄に限り、野菜や果物等の食品には使用していません。

## 10 学校給食費

教育委員会では、杉並区の標準食品構成の確保を基本として、前年度の購入価格や予想物価上昇率などを考慮して1食あたりの標準単価を算定し、前年度末に杉並区標準学校給食費（1食単価）として各学校に通知しています。

各学校では、教育委員会で算定した1食単価に給食の実施日に乗じて、その年度の給食費を決めていますので、各学校、各学年によって年間の給食費が異なることもあります。

なお、「バイキング給食」「リザーブ給食」など給食内容の多様化が盛んになったことから、平成11年度から通常の給食の標準単価に加え、多様化給食標準単価を導入しました。

◎令和4年度標準学校給食費（1食単価）内訳（単価：円）

区分	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
主食	27.50	30.09	32.65	35.08
牛乳	58.10			58.10
おかず	173.19	189.74	206.30	242.21
合計	258.79	277.93	297.05	335.39
1食単価	258	277	297	335
多様化	335	360	386	436

※多様化は、標準単価×1.3

◎杉並区の標準食単価（1食あたりの保護者負担額）の推移

(単位：円)

年度	小学校						中学校	
	低学年		中学年		高学年			
	通常	多様化	通常	多様化	通常	多様化	通常	多様化
40	36	—	—	—	41	—	53	—
45	62	—	—	—	71	—	89	—
50	119	—	—	—	138	—	166	—
55	163	—	—	—	187	—	225	—
60	177	—	—	—	203	—	242	—
平成元	181	—	195	—	208	—	249	—
5	195	—	210	—	224	—	266	—
10	208	—	224	—	239	—	281	—
15	214	278	230	299	246	320	285	371
20	231	300	249	324	268	348	302	393
25	237	308	255	331	274	356	308	400
26	244	317	262	341	281	365	317	412
27	249	324	267	347	287	373	323	420
30	252	328	270	351	289	376	326	424
令和元	254	330	273	355	292	380	329	428
4	258	335	277	360	297	386	335	436

◎杉並区の標準学校給食費（月額）の推移（年11回徴収とした場合）

(単位：円)

年度	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
40	610	—	690	900
45	1,070	—	1,230	1,450
50	2,050	—	2,400	2,700
55	2,800	—	3,200	3,600
60	3,030	—	3,470	3,890
平成元	3,110	3,350	3,580	4,030
5	3,350	3,610	3,850	4,350
10	3,650	3,930	4,190	4,650
15	3,803	4,088	4,372	4,739
20	4,169	4,494	4,836	5,297
25	4,234	4,555	4,895	5,334
26	4,403	4,729	5,071	5,548
27	4,449	4,770	5,127	5,594
30	4,502	4,824	5,163	5,646
令和元	4,492	4,828	5,164	5,638
4	4,609	4,937	5,283	5,784

\*上記の金額は、教育委員会がその年の標準年間実施回数から算出し、参考として示した1か月の標準給食費です。

\*各学校では給食の実施回数、給食費の徴収回数がそれぞれ異なるので、上記の金額とは一致しないことがあります。

\*平成15年度以降の月額は、多様化給食を年間で小学校5回、中学校3回実施した場合を含めた金額です。

## 1 1 学校給食の多様化

学校給食は学校生活をより楽しくするものとして、食事内容や喫食場所、会食の相手等が多様で変化に富むことが求められています。教育委員会では、「学校給食の多様化等検討委員会」において、今後の学校給食の望ましいあり方について方向性が示され、平成8年度から、食事の場を野外等にも広げる「弁当給食」、その場で料理の種類を選択できる「バイキング給食」、自分の食べる献立を複数の中から選択し予約しておく「リザーブ給食」を実施しています。（令和2年度からは、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一堂に会して喫食する「バイキング給食」等については、原則として中止しています。）更に、他学級・異学年の児童・生徒等と食べる「交流給食」や、職員・保護者・地域の人々等を招待し、学校・地域とのふれあいを深めることを目的とする「招待給食」等を行っています。その他、「食事マナー教室」を実施している学校もあります。

また、区では昭和62年度に初めてランチルームを設置しました。学年・学級を越えた交流の場となるほか、招待給食やバイキング給食等に活用され、社交性や人間関係育成の一助となっています。また、学校栄養士による給食時の栄養指導等の場としても活用され、「食育」推進に貢献しています。



## 1 2 学校給食の運営経費の負担

学校給食法では、学校給食の運営に必要な設備費や人件費などは、学校の設置者（杉並区）が負担することになっています。光熱水費や食材料費（主食・牛乳・おかず）は保護者の負担とされていますが、杉並区では保護者負担の軽減の観点から、光熱水費を区の負担としています。

また、食材料費のうち、不測の事故に備えて保存する原材料や調理済み食品の保存食、及び盛り付けの参考とする展示食にかかる経費は区が負担しています。

経費	区分	学校給食法の扱い	杉並区
施設費	学校の設置者	学校の設置者	学校の設置者 (杉並区)
設備費			
修繕費			
人件費			
光熱水費	保護者	保護者	保護者
食材料費			



### 1 3 学校給食の食器

杉並区では、学校給食用の食器として、碗・皿・小皿、はし・スプーン・フォーク・ナイフを使用しています。古くは、深皿と先割れスプーンで学校給食を実施していましたが、献立の多様化に対応するため、はしや碗・皿を全校に設置しました。

その後、時代の変化とともに、時代に合わせた食生活習慣の形成や料理に合った食器の使用が図れるよう、平成元年3月にナイフ・スプーン・フォーク・小皿を導入し、平成12年から15年にかけて、従来のメラミン製食器に替わる新たな食器として、強化磁器食器を順次導入し、平成21年度には、全校にデザートスプーン・デザートフォークを導入しました。

また、月1回程度から始まった米飯給食も徐々に回数を増やし、平成20年度から週4回を実施目標としました。これに伴い、平成21年9月から飯碗を小学校2校、中学校2校に試行導入し、令和4年度までに、小学校23校、中学校15校に導入しています。汁物との組み合わせでも、ご飯を碗によそうことができ、正しい持ち方で碗が持てるなど、好評を得ています。

平成26年度には、「学校給食における食物アレルギー対応の基本方針」に基づき、全校にアレルギー対応食専用の食器とトレイを導入しました。

#### ◎杉並区の食器の歴史

昭和20年代前半	アルマイトの碗、皿、ミルクカップ、スプーンを使用
昭和30年代後半	先割れスプーンの使用開始
	ポリプロピレン製食器の使用開始
	アルマイト製個人盆の使用開始
昭和56年	全校にはしを設置
昭和60年	メラミン製食器（碗・皿）の設置開始
昭和63年	メラミン製食器の設置完了
平成元年	全校にナイフ、スプーン、フォーク、小皿を設置
平成10年	全校に木製のはしを設置
平成12年	強化磁器食器（碗・皿・小皿）の設置開始
平成15年	強化磁器食器の設置完了、個人盆の設置開始
平成16年	個人盆の設置完了
平成21年	全校にデザートスプーン、デザートフォークを設置完了 飯碗（4点目の食器）の試行導入
平成26年	全校にアレルギー対応食専用の食器とトレイの配置完了



通常食器



アレルギー用食器



## 1 4 施設整備

杉並区では、全校に給食室を設置していますが、随時備品の充実などにも力を入れています。炊飯器やスチームコンベクションオーブンの導入をはじめ、平成8年度から食材及び調理済み食品の保存基準が $-20^{\circ}\text{C}$ 以下2週間以上になったため、全校に大型冷凍冷蔵庫を設置しました。更に、「学校給食衛生管理の基準」に基づき、平成9年度から順次、包丁まな板殺菌庫・調理用具格納庫・野菜下洗い専用のシンクを設置しました。

また、平成9年度に「杉並区学校給食施設設備検討委員会」を設置し、これからの給食施設設備等のあり方について検討を行いました。教育委員会では、同検討委員会の報告を受け、平成10年度からの給食室改修等に当たっては、床を濡らさないで調理作業を行うドライシステムの施設を可能な限り導入し、より衛生面に配慮した施設設備の整備を図っています。

なお、給食施設がドライシステムではない学校においても、備品の買換え時には作業の安全・衛生面に配慮したドライ運用の作業ができるよう、ドライシステム導入校と同じ仕様の備品（水がこぼれないよう廻りに枠のついているもの）を設置しています。

### ◎ドライシステム給食室設置校

平成11年度	東田小学校	22年度	桃井第三小学校
	堀之内小学校		天沼小学校
	高井戸東小学校		松溪中学校
	井荻中学校		井草中学校
12年度	杉並第九小学校	24年度	富士見丘中学校
	高井戸小学校	25年度	和田小学校
13年度	井荻小学校	27年度	杉並第三小学校
14年度	新泉小学校		杉並和泉学園
		泉南中学校	28年度
15年度	杉並第八小学校	29年度	済美小学校
16年度	杉並第六小学校	令和元年度	桃井第二小学校
17年度	桃井第一小学校		高円寺中学校
18年度	富士見丘小学校		久我山小学校
19年度	高井戸第三小学校	令和3年度	杉並第一小学校
	高井戸第二小学校		杉並第十小学校
20年度	方南小学校	令和4年度	西田小学校
	済美養護学校		
21年度	荻窪小学校		
	高井戸第四小学校		

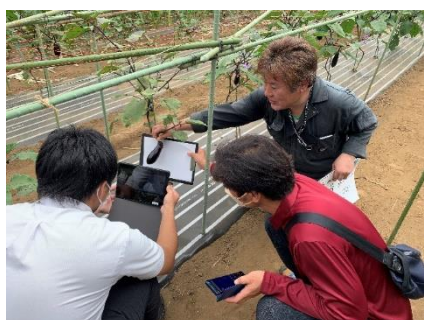


## 15 学校給食と食育

平成17年に食育基本法が制定され、前文では『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。』としています。特に第5条は、「食育は、子どもの教育を行う者にとっては、教育における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行わなければならない。」と規定しており、教育関係者の役割が強く期待されています。平成21年には学校給食法が改正され、学習指導要領にも食育が明記されたことにより、食育の取組は教育課程に基づく計画的な教育活動として位置付けられました。

杉並区では、食育を徳育・知育・体育の基礎と位置付けて「楽しく食べて心とからだを育むすぎなみの子、大人になっても健康で楽しく暮らせるすぎなみ」を総合目標に掲げて、食育に取り組んできました。平成20年度には東京都より食育推進モデル地区に指定され、全校において食育推進チーム・食育リーダーの設置、公開授業、教材開発等に努めるとともに、食育全体計画、食育年間指導計画のもと、組織的・計画的に食育を推進しています。教育委員会では年2回の食育リーダー研修を開催するなど日常生活において実践できる食育指導を目指しています。

学校給食では、米飯給食を週4回以上実施するほか、食の安全や地産地消の観点から区内農産物を使用した「地元野菜デー」(年2回)を実施しています。平成28年度からは区内の農家が希望校を訪問し、農家の仕事や野菜について授業を行い、児童・生徒と一緒に給食を食べて交流を図る事業を始めました。コロナ禍では、オンライン授業を取り入れ、畑から授業を行っています。生産者の顔が見えることで感謝の心や食への関心の高まりに繋がっています。



畑からオンライン授業を行っている様子

平成27年9月から、インターネット上の料理レシピサイト「クックパッド」へ杉並区の学校・保育園給食レシピの掲載を始めました。

平成28年6月には、学校給食の人気レシピを78品掲載した書籍「おうちで食べたい給食ごはん」を発刊しました。

令和元年7月には、杉並区の学校給食をより広く知ってもらうことを目的とし、ビデオ「杉並区の学校給食～おいしい給食ができるまで～」を作成しました。

食育は学校だけで行うものではありません。杉並区の食育推進計画も視野に入れ、家庭や地域とともに協力して食育を推進する必要があります。家庭や地域・区民の皆さんが一層、食育について理解し取り組んでいただけるよう努力していきます。

### ○ QRコードの紹介

**ビデオ** 「杉並区の学校給食～おいしい給食ができるまで～」

**クックパッド** 「杉並区の給食」



## 学校給食のあゆみ

年	杉並区	国・東京都
昭和21		<ul style="list-style-type: none"> <li>・文部・厚生・農林三省の次官通達で学校給食が再開される</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区立小学校で給食が開始される</li> </ul>	
24		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ユニセフからミルクの寄贈を受けてユニセフ給食が開始される</li> </ul>
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校26校中16校で完全給食が実施される</li> <li>・杉並区学校調理士研究会設立</li> </ul>	
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区教育委員会に栄養士を配置</li> <li>・杉並区学校栄養士会設立</li> <li>・小学校全校で完全給食が実施される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食法」公布</li> </ul>
33		<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食が「学校行事等」に位置づけられる</li> </ul>
38	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校でミルク（脱脂粉乳）給食を開始する</li> <li>・杉並第五小学校が学校給食優良学校として文部大臣から表彰される</li> <li>・アルマイト食器をポリプロピレン食器に切替える</li> </ul>	
39		<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都で主食にめん類を取り入れることを検討</li> </ul>
40	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校で完全給食が実施される</li> </ul>	
43		<ul style="list-style-type: none"> <li>・脱脂粉乳に代わり牛乳が年間を通して飲用される</li> <li>・学校給食が「特別活動の学級指導」に位置づけられる</li> </ul>
44	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校全校で完全給食が実施される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「東京都学校給食栄養摂取の標準」が策定される</li> </ul>
45		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳が1本200ccとなる</li> </ul>
48		<ul style="list-style-type: none"> <li>・オイルショックの影響で学校給食の運営が混乱する</li> <li>・中性洗剤問題が起きる</li> </ul>
49	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳代の一部を区が補助する</li> </ul>	
50		<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士が学校栄養職員となり、東京都の費用で学校に配置されることになる</li> </ul>
51		<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食制度上に米飯給食が正式に位置づけられる</li> </ul>
52	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1回学校給食展示会が開催される</li> <li>・米飯給食を段階的に推進する方策を策定する</li> <li>・輸入かんきつ類の使用をやめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「東京都学校給食栄養摂取の標準」を改定する</li> </ul>
53	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の給食室が鉄筋造りとなる</li> <li>・米飯給食がはじまる</li> <li>・高井戸東小学校が学校給食優良学校として文部大臣から表彰される</li> </ul>	
54	<ul style="list-style-type: none"> <li>・済美養護学校で給食がはじまる</li> </ul>	
55		<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都が都の全施設から有リン合成洗剤を追放することを決定する</li> <li>・学校栄養職員の配置基準が1.5校に1名から2校に1名となる</li> <li>・東京都が学校給食用パンに臭素酸カリウムを含むイーストフードを使用しないことを決定する</li> </ul>
56	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はしを全校に導入する</li> </ul>	
57	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳の補助金を廃止する</li> </ul>	
59	<ul style="list-style-type: none"> <li>・済美養護学校が学校給食優良校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
60	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メラミン製食器（皿と椀）の設置はじまる</li> <li>・米飯給食を月1回以上実施することに決まる</li> <li>・杉並第一小学校が学校給食優良学校として東京都学校給食会から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文部省から「学校給食業務の運営の合理化について」通知がある</li> </ul>
61	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校全校にメラミン食器が設置される</li> <li>・米飯給食を月2回以上実施することに決まる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文部省から「学校給食の食事内容について」通知がある</li> <li>・文部省から「学校栄養職員の職務内容について」通知がある</li> </ul>
62	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並区行財政改善計画で、①米飯給食の推進、②給食室の整備と食器の充実、③学校栄養職員の全校配置、④パートタイム職員の活用が報告される</li> <li>・米飯給食を月3回以上実施することに決まる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都学校給食栄養所要量基準が改定され小学校が低学年・中学年・高学年の3段階となる</li> </ul>

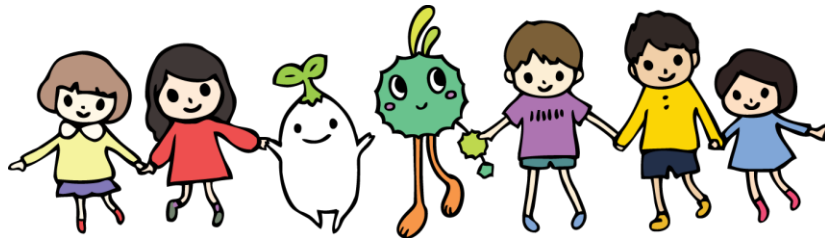
63	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校栄養職員の全校配置と調理職員パート化が行われる</li> <li>・中学校全校にメラミン食器が設置される</li> <li>・馬橋小学校、桃井第四小学校でランチルームが試行</li> <li>・米飯給食を月4回以上実施することに決まる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文部省学校保健課と学校給食課が統合して学校教育健康課になる</li> </ul>
平成 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校にナイフ・フォーク・スプーン・小皿が導入され、先割れスプーンが廃止される</li> <li>・桃井第四小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食が「特別活動の学級活動」に位置付けられる</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並第十小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食の多様化等検討委員会が設置される</li> <li>・桃井第四小学校が学校給食優良学校として文部大臣から表彰される</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並第十小学校が学校給食優良学校として文部大臣から表彰される</li> <li>・学校給食の多様化等検討委員会の報告がまとめられる</li> </ul>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並区学校栄養士会が学校給食功労者として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並区学校調理士研究会が学校給食功労者として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校に冷凍冷蔵庫が設置される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸管出血性大腸菌O157による食中毒事故が多発し、「学校環境衛生基準」が一部改訂される</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁・まな板殺菌庫・調理用具格納庫等の設置始まる</li> <li>・「学校給食施設設備検討委員会」、「学校給食地域活用検討委員会」が設置される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食衛生管理の基準」が定められる</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校のはしを「木製」に切り換える</li> </ul>	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食食器検討委員会」が設置される</li> <li>・桃井第五小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の栄養所要量（食事摂取基準）」が策定される</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強化磁器食器（椀・皿・小皿）の設置はじまる</li> <li>・「学校給食調理業務運営改善検討会」が設置される</li> <li>・桃井第五小学校が学校給食優良学校として文部大臣から表彰される</li> <li>・桃井第三小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食生活指針」が策定される</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食調理業務の民間委託が9月から実施される（小学校1校・中学校2校）</li> <li>・桃井第三小学校が学校給食優良学校として文部科学大臣から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本で初めてBSE感染乳牛が確認され、文部科学省においても全国の学校給食の実施に対しての対策指導が行われる</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並第六小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強化磁器食器が全校（1校除く）に設置される</li> <li>・FRTP（ガラス繊維強化熱可塑性樹脂）製個人盆の設置はじまる</li> <li>・杉並第六小学校が学校給食優良学校として文部科学大臣から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食衛生管理の基準」が一部改訂される</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・FRTP（ガラス繊維強化熱可塑性樹脂）製個人盆が全校に設置される</li> <li>・2学期より全校で米飯給食を麦ご飯に切り替える</li> <li>・食育推進プロジェクトが設置される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準(2005年版)」が策定される</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食育の推進について（食育推進方針）」が策定される</li> <li>・和田中学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭制度が開始される</li> <li>・「学校給食衛生管理の基準」が一部改訂される</li> <li>・「食育基本法」が施行される</li> <li>・食事バランスガイドが策定される</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和田中学校が学校給食優良学校として文部科学大臣から表彰される</li> <li>・食育推進ボランティア発足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進基本計画が決定される</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「家庭や地域とともに食育を推進するしくみ（食育推</li> </ul>	

	進委員会報告書)」が策定される	
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯給食を週4回以上実施する</li> <li>・国内産食材のみを使用した「国内産食材の日給食」を実施</li> <li>・東京都教育委員会の指定を受け、杉並区を含む4区市が「食育推進モデル地区」となり、栄養教諭が三谷小学校に配置される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食衛生管理の基準」が一部改訂される</li> <li>・学習指導要領の改訂</li> <li>・文部科学省から「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」が示される</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校にデザートスプーン・デザートフォークが導入される</li> <li>・飯椀（4点目の食器）が小学校2校・中学校2校において試行的に導入される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食法」が施行される（20年改正）</li> <li>・「学校給食実施基準」が施行される（20年改正）</li> <li>・「学校給食衛生管理基準」が施行される</li> <li>・「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が策定される</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並第九小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> </ul>	
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「区立学校におけるアレルギー疾患に対する取り組みプラン作成のてびき」によるアレルギー疾患に対する取り組みが始まる</li> <li>・10月から給食食材の放射性物質検査がはじまる</li> <li>・杉並第九小学校が学校給食優良学校として文部科学大臣から表彰される</li> </ul>	
24		
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食における食物アレルギー対応の基本方針」を策定</li> <li>・アレルギー対応食器・トレイが全校に導入される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食実施基準」が施行される（25年改正）</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「区立学校におけるアレルギー対応の手引き」によるアレルギー疾患に対する取り組みが始まる</li> <li>・三谷小学校が文部科学省「スーパー食育スクール事業」の実施校として選定され、当事業の実施と成果の検証を行う</li> <li>・桃井第一小学校が学校給食優良学校として東京都教育委員会から表彰される</li> <li>・区立小学校・中学校・特別支援学校の全ての栄養士及び調理員に対して、学校給食におけるアレルギー対応に関する感謝状が学校教育担当部長から贈られる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー疾患対策基本法が公布される</li> <li>・文部科学省から「学校給食における食物アレルギー対応指針」が示される</li> <li>・「日本人の食事摂取基準(2015年版)」が策定される</li> </ul>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月から「アレルギー対応ホットライン」を開設・導入</li> <li>・9月から料理レシピサイト「クックパッド」に杉並区の給食レシピ掲載開始</li> <li>・三谷小学校が学校給食優秀学校として東京都教育委員会から表彰される</li> <li>・「区立学校におけるアレルギー対応の手引き」を改訂（増補）する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー疾患対策基本法が施行される</li> </ul>
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6月に杉並区教育委員会監修の書籍「おうちで食べたい給食ごはん」が販売される</li> </ul>	
29		
30		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食実施基準」が施行される（30年改正）</li> </ul>
令和元	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7月から区公式ホームページで「杉並区の学校給食～おいしい給食ができるまで～」のビデオを掲載</li> <li>・FRP製個人盆の設置はじまる</li> </ul>	
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が策定される</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「学校給食実施基準」が施行される（令和3年改正）</li> </ul>





# 済美養護学校の給食



済美養護学校 栄養職員

済美養護学校保健給食部





# 1 済美養護学校の概要

本校は昭和54年4月、済美小学校・大宮中学校の特殊学級であった「済美学園」を母体に、東京都で唯一の区立知的発達障害養護学校として開校しました。開校当時の児童・生徒数は、小学部25名・中学部10名でした。

本校の給食は、昭和54年5月から、自校調理方式による完全給食が実施されています。平成9年からは、給食室からの形態食の提供を開始しました。現在では、普通食の他に、形態食および食物アレルギー除去食などの個別対応を行っています。

# 2 児童・生徒数

小学部 112名 中学部 44名 合計156名 (令和4年10月1日現在)

# 3 学校給食摂取基準

本校の学校給食摂取基準は、東京都立特別支援学校の学校給食摂取基準を参考に作成しています。(身体活動レベル：1.5 学校種別：知的障害)

済美養護学校の学校給食摂取基準

(児童・生徒一人一回当たり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
小低(1・2)	520	21	14~17	300	3.0	60	2	130	0.4	0.4	20	2.0未満	5.2
小中(3・4)	570	23	16~19	330	3.2	70	2	140	0.4	0.5	23	2.0未満	5.7
小高(5・6)	610	25	17~20	350	3.3	80	2	170	0.5	0.5	26	2.5未満	6.1
中学部	720	28	20~24	400	4.0	110	3	210	0.5	0.6	33	2.5未満	7.2

# 4 給食の特徴

## (1) 献立について

- ①児童・生徒の発達段階に合わせて、小学部低学年(1・2年)・中学年(3・4年)・高学年(5・6年)、中学部の4段階の量の給食を提供しています。
- ②米飯給食は週4回です。ほとんどの献立にみそ汁やスープ等の汁物を付けています。
- ③季節の食材や行事食も取り入れ、彩りよく食欲をそそる献立作りを心がけています。

《献立の一例》

ご飯 わかめスープ  
中華風肉だんごのあんかけ  
野菜のナムル 牛乳



シーフードピラフ  
ポタージュ  
アスパラサラダ 牛乳

なすとトマトのスパゲッティ  
こんにゃくサラダ  
りんごケーキ 牛乳



(2) 食器具について

食器はPEN樹脂（ポリエチレンナフタレート）製食器（E-エポカル）の3種類と、はし・スプーン・フォークを献立に合わせて使用しています。また、食べやすく工夫された補助食器等も個々に合わせて使用しています。

＜PEN樹脂食器＞



＜補助食器＞



《補助食器の特徴と用途》



だ円傾斜皿・・・食器の片側が、深く垂直になっており、食べ物を楽にすくうことができます。底には滑り止めがついています。



傾斜コップ・・・口を付ける側の対面の縁がカットしてあるため、鼻が当たらず、首を反らさなくても飲むことができます。

(3) 調理について

- ①素材本来の味を生かすよう、だしは煮干し・削り節・昆布・鶏がら・豚骨などでとり、味付けを薄めにしています。また、辛みなどの刺激物は控えめにしています。
- ②児童・生徒が食べやすいように切り方や大きさ・硬さ等に配慮して調理しています。

③摂食機能に障害があり、普通食を食べるのが難しい児童・生徒には、形態食を提供しています。

## 5 給食時間

<小学部>	12時15分～12時35分	日常生活の指導（給食準備を含む）
	12時35分～13時15分	給食
<中学部>	12時25分～12時40分	日常生活の指導（給食準備を含む）
	12時40分～13時15分	給食

## 6 給食費・給食回数

<一食単価> 令和4年度（給食費単価は、学年により異なります。）

小学部低学年 302円 小学部中学年 305円 小学部高学年 308円

中学部 335円

<令和4年度 給食実施予定回数> 190回

## 7 学校給食に関する学校運営組織

【保健給食部】・・・教諭・養護教諭・栄養士で構成されており、月1～2回程度の分掌会を開催しています。主に保健指導、給食指導に関する事項や、児童・生徒の様子等についての話し合いをしています。形態食や食物アレルギーについての共通理解も図っています。また、学校保健委員会や教職員対象の研修会の企画も行っています。

## 8 関係職員との連携

担任、養護教諭、栄養士、調理職員、療法士（言語聴覚士（ST）、理学療法士（PT）、作業療法士（OT））が連携・協力して、食事指導（肥満・偏食・捕食・咀嚼・嚥下等の摂食指導）を行っています。特に療法士からは専門家の立場で、児童・生徒に合ったスプーン等食器具の工夫や持ち方、食べる姿勢、食べ物の固さや大きさと顎や舌の動き・飲みこみ方など多岐にわたって指導助言も受けています。

## 9 給食試食会

年1回、保護者を対象に給食試食会を実施しています。

（令和4年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。）

## 1 0 食物アレルギー対応食について

食物アレルギー対応は、学校生活管理指導表の提出があり、給食での対応が必要な場合、除去食を提供しています。実施に際しては、保護者との面談、校内アレルギー対応委員会での話し合いを経て対応を決定します。

除去食の提供については、事前に栄養士と保護者で面談を行い、内容を確認します。給食室では調理前・調理中・配食時の確認、教室では配膳時に担任が確認し、安全に提供できるようにしています。食器具は、アレルギー専用の色の異なる食器・補助食器・食具・トレイを使用しています。

## 1 1 形態食について

本校の給食の食形態は、初期食・中期食・後期食・普通食があります。児童・生徒の実態を把握し、食材や料理に合わせて調理方法を工夫し安全に食べられるようにしています。

基本的に普通食で使う食材や、完成した料理を使って形態食を作り、どの形態もおいしく、見た目もできるだけ同じようになるように作っています。

### (1) 形態食の分類

#### 普通食

小・中学校に準ずる形態で、軟らかめに仕上げています。教室で必要に応じて各児童・生徒の食べやすい大きさに、担任が調理ばさみを使ってカットします。

#### 後期食

前歯での捕食や奥歯でかむ練習をする時期の食形態です。歯ぐきでつぶして食べられる硬さが目安です。(目安：やわらかめのハンバーグ)

#### 中期食









舌と上あごでつぶれるくらいの硬さが目安です。  
(目安：絹ごし豆腐)

#### 初期食

つぶつぶのない、なめらかなペースト状の形態です。(目安：プレーンヨーグルト)



(2) 普通食から形態食への展開例

<div data-bbox="284 226 507 271" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">普通食・後期食</div>	<div data-bbox="710 226 837 271" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中期食</div>	<div data-bbox="1136 226 1257 271" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">初期食</div>
<div data-bbox="258 280 475 315" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">【鮭の照り焼き】</div>	<div data-bbox="635 280 861 315" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ミルサーにかける。</div>	<div data-bbox="901 280 1372 315" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中期食に湯を加えてさらになめらかに。</div>
		
		
<div data-bbox="258 564 890 600" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">【抹茶パンケーキ】</div>	<div data-bbox="502 564 890 600" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水分を加え加熱しパン粥にする。</div>	<div data-bbox="925 564 1396 600" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中期食に湯を加え、ミルサーにかける。</div>
		
		

(3) 形態食の調理例

白菜と肉だんごのスープ煮

<作り方>

- ① 野菜は圧力鍋で10分加熱する。(写真①)  
この野菜をざるにあけて水気を切り、スープや調味料を加えて加熱し、味を調える。
- ② 加熱した肉だんご・春雨・たけのこを合わせて、フードプロセッサーにかける。(写真②)  
これをさらにスチームコンベクションオーブンで加熱する。



写真①



写真②



写真③

- ③ 初期食の肉だんごは、②のペーストを、ミルサーにかけてなめらかにする。(写真③)
- ④ 初期食のスープは、①のスープをざるでこして、野菜と汁に分け、野菜をミルサーでペースト状にする。



中期食の完成



初期食の完成

形態食の調理の一例です。材料や献立の組み合わせ等の条件に合わせて、調理方法を工夫し、各段階の目安の硬さになるように仕上げています。



# 令和4年度研究報告

生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための  
学校給食をめざして

杉並区学校栄養士会



# はじめに

令和4年11月

杉並区学校栄養士会会長

杉並区では、「楽しく食べて心とからだを育むすぎなみの子、大人になっても健康で楽しく暮らせるすぎなみ」を総合目標に「食育」を推進しています。学校では、児童・生徒の健やかな成長・発達の礎になることを願い、日々の給食を提供し、給食活動や食に関する指導の実践を通して「食育」を進めています。

杉並区学校栄養士会では「生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための学校給食をめざして」をテーマとして、今年度、以下の三つの分科会に分かれ研究を進めてまいりました。ここに研究内容を報告させていただきます。

- |       |             |
|-------|-------------|
| 第一分科会 | 「多様化給食について」 |
| 第二分科会 | 「図書を活用した給食」 |
| 第三分科会 | 「減塩について」    |

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、栄養士会の活動も中止せざるを得なくなりました。令和3年度からは感染拡大防止に配慮し、制約の多い中でも研究を進め、2年目の今年度、研究冊子としてまとめることができました。今後もさらなる研究と実践を続け、学校給食の充実と食育の推進に努めていきたいと考えております。

この研究報告が食育の充実と推進の一助になれば幸いです。



# 多様化給食について

## 第一分科会 メンバー

西 田 小学校

四 宮 小学校

井 荻 小学校

高井戸第二小学校

松 庵 小学校

浜 田 山 小学校

八 成 小学校

東 田 中学校

井 荻 中学校

済美養護学校

教 育 委 員 会



# I はじめに

杉並区では、平成8年度から、通常の給食とは別に、多様化給食(リザーブ給食や弁当給食、バイキング給食など)を各学校の実態に合わせて行ってきました。多様化給食は児童・生徒にとって「楽しい食事」とであると同時に、自らの食事について興味・関心を持たせるなど食育のねらいもあります。しかし、令和2年度からのコロナ禍で、給食において黙食、配膳の仕方にも規制がある中、ほとんどの学校で多様化給食を中止あるいは方法を変更しての実施となりました。

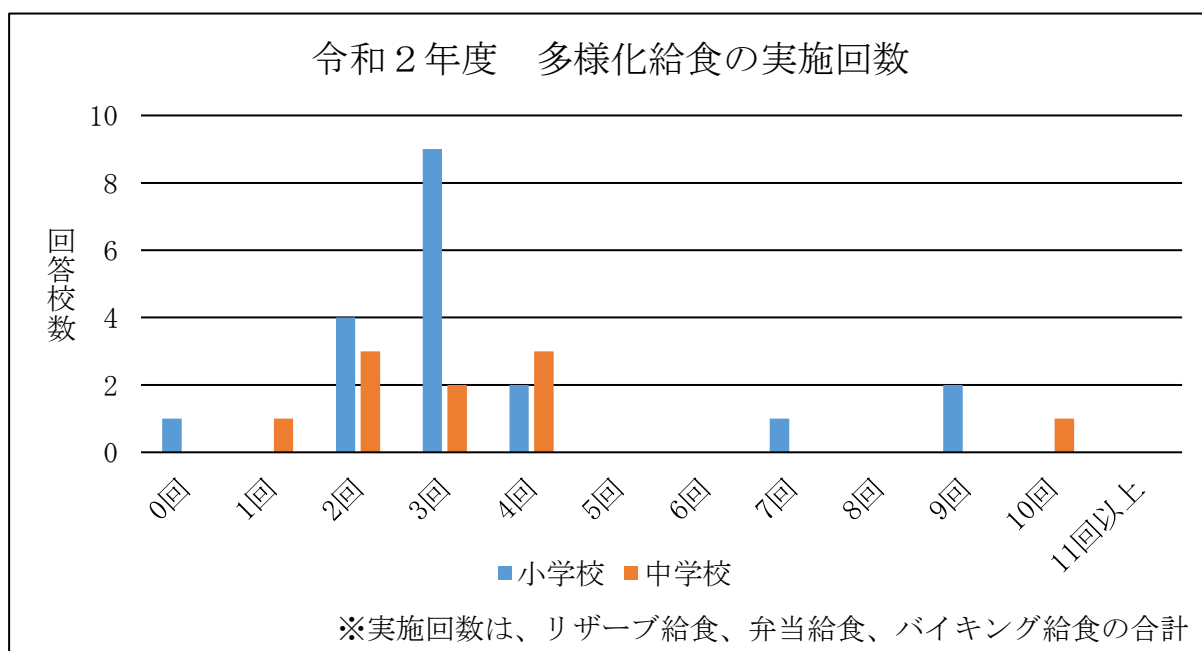
第一分科会では、コロナ禍での新しい学校生活の中で、どのようにしたら安全に多様化給食を実施できるかをテーマに研究をしてきました。多様化給食を中止にするのではなく、児童・生徒・教職員・給食調理員にとって、コロナ禍でも実現可能な方法を検討し、より一層多様化給食の充実を図りたいと考えました。

## 多様化給食とは

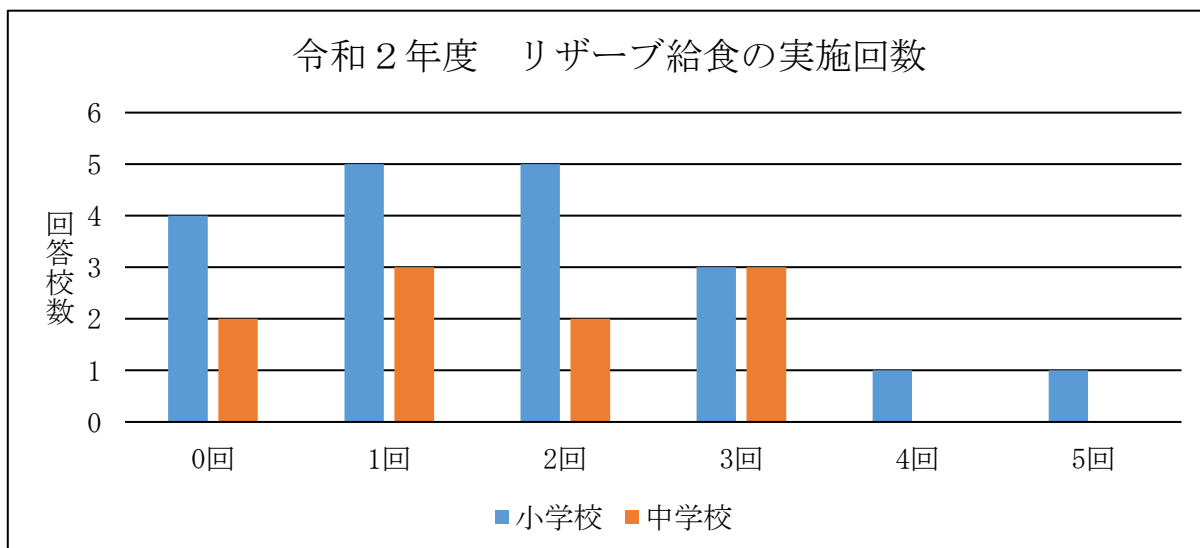
- リザーブ給食-----事前に、児童・生徒が料理の種類を選択、予約する給食
- 弁当給食-----食事の場を限定せず、野外などにも対応できる給食
- バイキング給食-----食べる際に、児童・生徒が料理の種類と量を選択する給食
- 招待給食・交流給食-----学校内外の人(他学級、異学年、職員、保護者、地域住民など)を招待または交流し、ふれあいを深める給食  
※内容は普通給食の場合もある

# II アンケート結果について

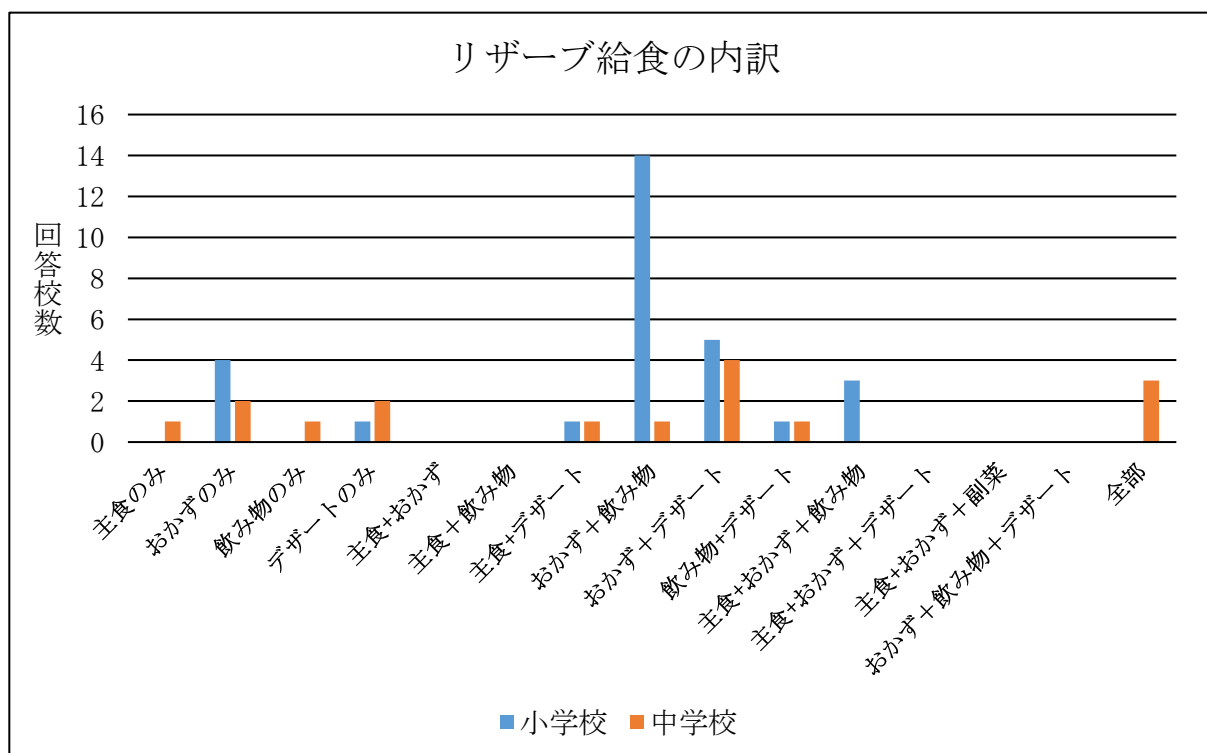
各校での多様化給食の実施状況を把握するため、栄養士会会員の29校を対象として、令和3年7月に、令和2年度の多様化給食についてアンケートを実施しました。「リザーブ給食」、「弁当給食」、「バイキング給食」について、メニュー・実施方法・提供方法・献立・通常時とコロナ禍での対応の違いなどを調査しました。



# 1 リザーブ給食について



リザーブ給食は、コロナ禍においても多くの学校で実施されました。配膳負担軽減のために、選択できるメニューを減らして実施している学校が多く見受けられました。また、通常であれば個人で選ぶ料理を、クラス単位で選択してもらうなどの工夫をして実施した学校もありました。



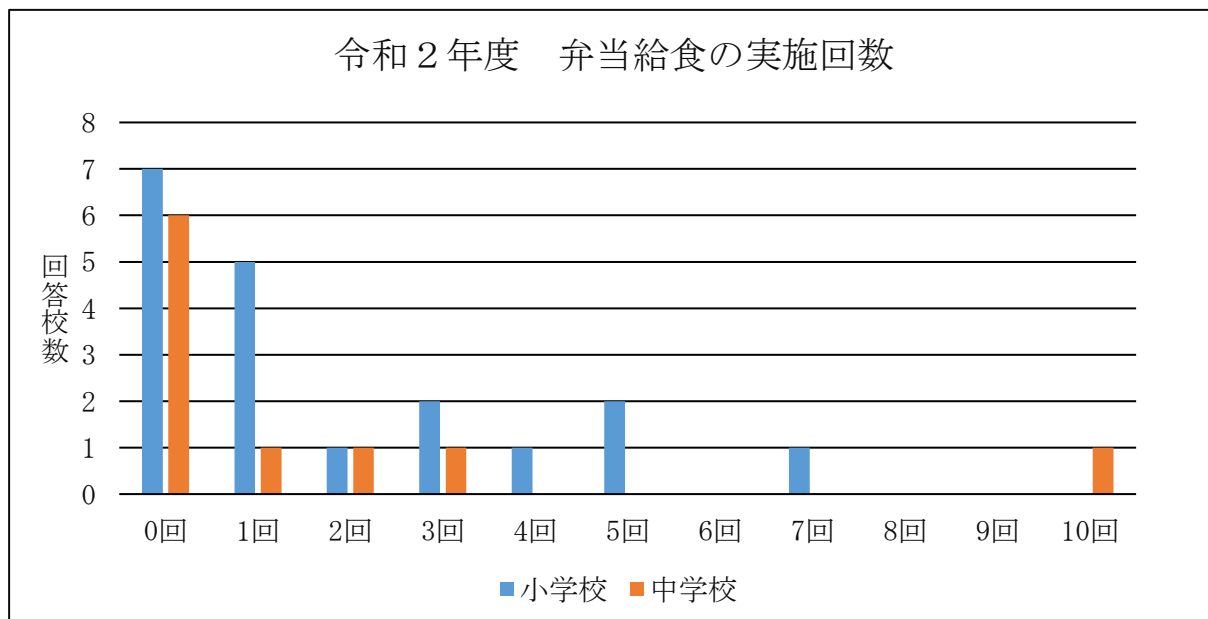
## 【リザーブ給食の実施時期】

	小学校	中学校
1学期	7	3
2学期	15	5
3学期	11	8

## 【アレルギー対応について】

	小学校	中学校
アレルギーのある児童・生徒も選択できるようにした	6	4
アレルギーのある児童・生徒が選択したものをアレルギー対応した	5	3

## 2 弁当給食について



### 【弁当給食の実施の目的】

	コロナ対応	運動会	学芸会	音楽会	展覧会	交流給食	縦割り給食	お別れ給食	開校記念日	周年行事	その他
小学校	19	0	0	0	2	0	2	3	2	0	1
中学校	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	23	1	0	0	2	0	2	3	2	0	1

弁当給食については、これまで実施されていた運動会や縦割り給食などの行事関連ではなく、コロナ対応として実施した学校が多くありました。給食が再開した6月に実施した学校が多く、分散登校への対応や、配膳方法、高温多湿な時期の衛生管理について苦心したという意見が多く見られました。

## 3 バイキング給食について

コロナ禍において原則中止されているバイキング給食については、ほとんどの学校で実施されませんでした。代わりに、一堂に会し個人で取り分ける、いわゆるバイキング形式ではなく、配膳は給食当番が行う「バイキング風給食」を実施した学校や、通常の献立におかずやデザートをプラスし、内容を豪華にするなどの工夫をした学校もありました。

### 【実施回数】

	小学校	中学校
0回	16	9
1回	3	1
2回以上	0	0

### Ⅲ リザーブ給食

#### 1 リザーブ給食実施までの流れ

##### (1) 中学校事例

- ① 実施計画を作成し、教職員へ周知します。 ②給食委員の生徒が各クラスで説明します。

**例**

令和●年●月●日  
杉並区立●●中学校  
給食担当 (※栄養士名)

セレクト給食実施計画

1. 目的 ① 給食内容に興味をもち、食生活への関心を高める。  
② 献立を選ぶ楽しさを味わう。

2. 日時 令和●年●月●日 (●) ※給食最終日

3. 対象 全学年、教職員

4. 内容 ①主菜のセレクト  
チキンカツ または フィッシュフライ  
のどちらか一方を選ぶ。  
②デザート  
みかんシャーベット または りんごシャーベット  
のどちらか一方を選ぶ。  
※夏野菜カレー、キャベツとコーンのサラダ、牛乳は全員同じ。

5. 方法  
(事前)  
① 栄養士が希望調査票を作成する。  
② 給食委員の生徒が、希望調査票を各学級に説明・配布する。  
※●●(●)の専門委員会や委員の生徒に渡す。  
③ 各クラスで生徒が希望調査票に記入する。  
④ 給食委員の生徒が希望調査票を回収・集計し、栄養士に渡す。  
※●●(●)までに行う。  
※発注の関係上、●日までに注文をしなければならぬため、生徒には期日を守るよう伝える。  
(当日)  
各クラスの給食当番が、希望したものを配食する。  
※名簿を食缶に貼り、生徒が希望したものが分かるようにする。  
※シャーベットはギリギリまで冷やしておくため、時間になったら給食委員の生徒が給食室まで取りに行く。(12時55分ごろ)

**例**

**給食委員さんへ**

**リザーブ給食の実施方法**

◆調査方法  
①調査用紙を朝学活または帰りの学活で配布し、すぐ記入してもらい、その場で回収する。  
(用紙は必ず全員に配布。担任の先生の分を忘れずに配る。)  
②クラス名簿に記入する。  
(給食委員が記入するか、掲示して各自記入してもらうか、各クラス給食委員のやりやすい方法で行ってください。)  
③主菜、デザートそれぞれの数を数えて、クラス名簿に合計数を記入する。間違えないように！  
欠席していて分からない場合は、欠席と記入する。  
④提出期限までに、栄養士の●●へ調査用紙とクラス名簿を提出する。

◆提出期限 ●月●日(●) 放課後 まで

給食委員さん、よろしくお願ひします！！

- ③ 生徒が希望調査票に各自記入し、給食委員が名簿で集計します。  
栄養士が数量に間違いがないか確認します。

**例**

●● **リザーブ給食 希望調査表**

年 組 番 名 前

主菜とデザートを予約します。食べたいものをそれぞれから1つずつ選び、○をつけましょう。その他の献立は古代米のお赤飯、牛乳、すまし汁、野菜の辛子しょうゆです。

主 菜	<b>鶏肉の松笠揚げ</b> <input type="checkbox"/>	<b>メンチカツ</b> <input type="checkbox"/>
	カリカリのコーンフレークが衣の唐揚げです！ ・カロリー 258kcal ・タンパク質 11.2g ・脂質 14.6g ・カルシウム 14mg ・鉄 0.6mg	豚肉と野菜がたっぷり！ジューシーなカツです。 ・カロリー 260kcal ・タンパク質 11.8g ・脂質 15.9g ・カルシウム 19mg ・鉄 0.4mg

デ ザ ー ト	<b>バナナアイス</b> <input type="checkbox"/>	<b>みかんシャーベット</b> <input type="checkbox"/>	<b>いちごアイス</b> <input type="checkbox"/>
	1個90ml 91kcal	1個80ml 80kcal	1個60ml 53kcal

記入したら、クラスの給食委員に提出してください

**例**


セレクト給食 希望調査票 (案)


年 組 氏 名

7月19日(月)は、セレクト給食を行います。今回は、「主菜」と「デザート」のセレクトです。夏野菜カレー・キャベツとコーンのサラダ・牛乳は全員同じです。

〈主菜〉★A・B どちらかに○をつけてください。


A) チキンカツ  B) フィッシュフライ


たまご・小麦粉・パン粉につけてカラッと揚げます！ 

メルルーズを使用する予定です！ 

〈デザート〉★C・D どちらかに○をつけてください。

C) みかんシャーベット  D) りんごシャーベット

果汁100%のシャーベットです！ 

果汁100%のシャーベットです！ 

- ④ 希望調査票は、リザーブ給食実施前日に各クラスの給食委員を通じて返却し、生徒が各自保管します。集計した名簿は当日、ワゴンにのせます。

※リザーブ給食を、セレクト給食と称している学校もあります。

(2) 小学校事例

【個票配布方式】

- ① 希望調査票を児童に配布し、各自記入します。



- ③ 当日自分の希望調査票を確認して、料理を受け取ります。

【クラス集計方式】

- ① クラス掲示用のポスター (A3版) を作成し、メニューを紹介します。



- ② 学級担任が回収して確認し、集計して栄養士に提出します。

セレクト給食のお知らせ (学級用)

令和2年11月27日 栄養士 ○○ ○○

※学期の給食終了の日、12月24日(木)にセレクト給食(即ちメニューを選ぶ給食)を実施します。お手紙をおかけいたしますが、各クラスで児童に希望を聞いてください。  
なお、だれがどのメニューを選んだかを名簿等で記録しておいてください。

\*実施する日: 12月24日(木)

\*メニュー ①主菜(キャロットライス).....全員食べます  
②主菜(ローストチキン).....全員食べます。  
※ローストチキンは、骨付きではありません。

③副菜・汁もの(ほうれん草のサラダ・ミネストローネ).....全員食べます。  
④飲み物の(牛乳、ミルクコーヒー).....のどちらか一つ。  
⑤デザート(オレンジゼリー・グレープゼリー).....のどちらか一つ。

\*提出期限: 12月4日(金) (厳守)までに、服部までご提出ください。担任の先生も数に入れてください。  
【学級控】 ※注: 牛乳アレルギー・乳糖不耐症で飲み物が出せない人は数に入れてください。デザートは食物アレルギーのある人も、どちらでも選ぶことができます。

記入例	A		B		計
	10	担任	10	担任	
① 主菜			キャロットライス 全員食べます。		22
② 主菜			ローストチキン 全員食べます。		
③ 副菜・汁もの			ほうれん草のサラダ・ミネストローネ 全員食べます。		
④ 飲みもの	牛乳	担任	ミルクコーヒー	担任	計
⑤ デザート	オレンジゼリー	担任	グレープゼリー	担任	計

きりとらせん

【提出用】

記入例	A		B		計
	10	担任	10	担任	
① 主菜			キャロットライス 全員食べます。		
② 主菜			ローストチキン 全員食べます。		
③ 副菜・汁もの			ほうれん草のサラダ・ミネストローネ 全員食べます。		
④ 飲みもの	牛乳	担任	ミルクコーヒー	担任	計
⑤ デザート	オレンジゼリー	担任	グレープゼリー	担任	計

- ② 集計用のクラスの名簿を配布します。担任に転出入児童の確認をしてもらいます。

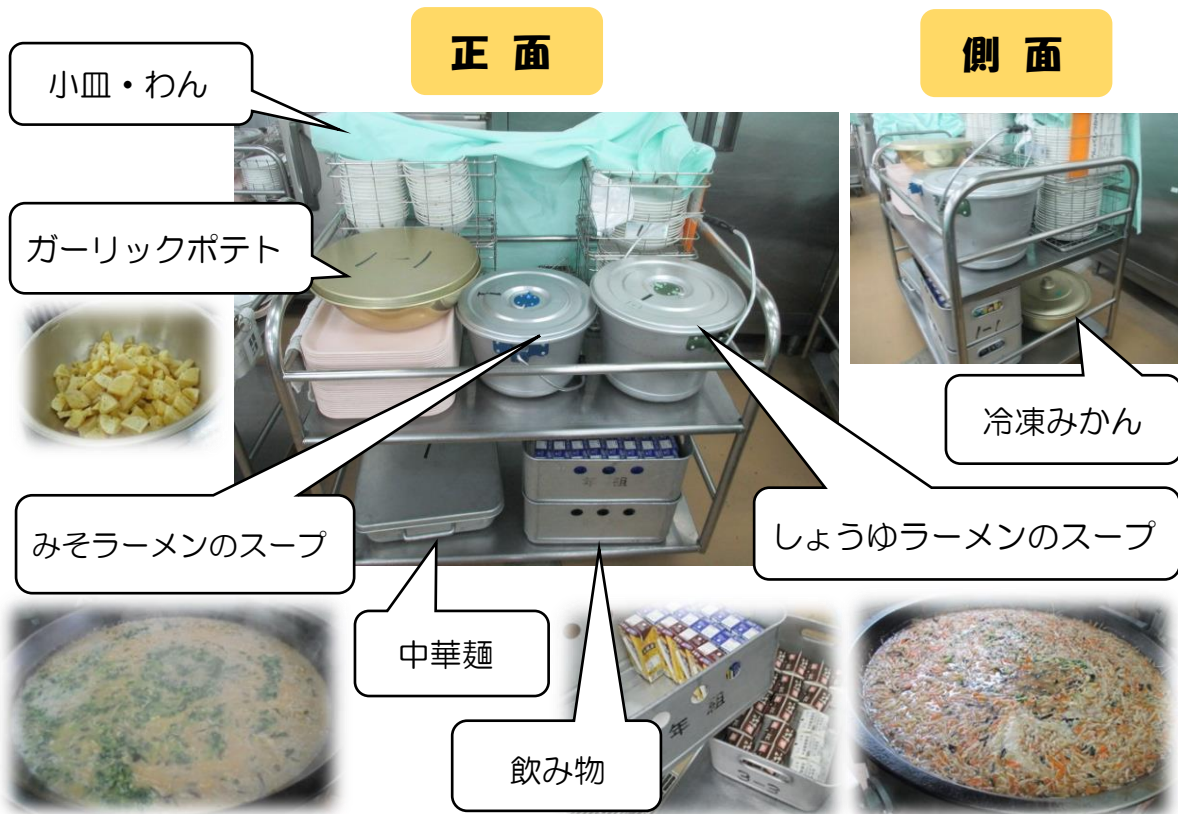
	みそラーメン	しょうゆラーメン	東京牛乳	ミルクコーヒー	ウーロン茶	グレープジュース
100 000						
200 000						
300 000						
400 000						

※アレルギー対応のある児童に印をつけて渡す。

- ③ 集計した名簿は当日、ワゴンにのせます。



## 2 ワゴンのセットの仕方



## 3 盛り付けの様子

<実践例>

(1) 麺の献立 (小学校)

【メニュー】

選ぶもの：主食 (みそラーメン・しょうゆラーメン)

飲み物 (東京牛乳・ミルクコーヒー・ウーロン茶・グレープジュース)

共通：ガーリックポテト・冷凍みかん



【献立作成時のポイント】

- ・1学期に実施のため、人気のメニューで、配りやすい簡単なものにした。
- ・アレルギー対応がないように、ラーメンのスープに使用していたアレルギー食材のうずら卵、オイスターソース、ごまを除いて作った。



(2) 米飯の献立 (小学校)

【メニュー】

選ぶもの：《グレープランチ》 ヤンニョムチキン・グレープシャーベット  
《アップルランチ》 豚肉のスタミナソースかけ・りんごシャーベット  
共通：麦ごはん・牛乳・わかめスープ・春雨サラダ



《グレープランチ》



1つのバットに  
仕切りをつけて入れる。



《アップルランチ》

【献立作成時のポイント】

- ・主菜とデザートセットにし、栄養価と金額が同じくらいになるようにした。
- ・1学期に実施のため、配りやすいメニューにした。
- ・アレルギー対応がない組み合わせにした。

(3) パンの献立 (中学校)

【メニュー】

選ぶもの：主食 (ピザトースト・ツナトースト)  
飲み物 (東京牛乳・ジョア・ミルクコーヒー・オレンジジュース)  
共通：ポトフ・バジルドレッシングサラダ・くだもの (プラム)



ツナトースト



ピザトースト



1つのバットに  
シートを敷いて分ける。

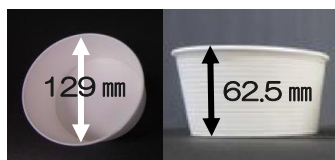
【献立作成時のポイント】

- ・調理作業工程で無理のないようにした。
- ・生徒が配缶しやすいようにした。
- ・見た目でもボリュームに差が出ないようなメニューにした。

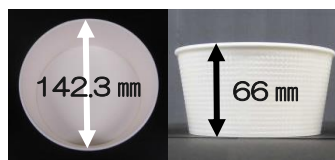
## IV 弁当給食

### 使用した弁当箱

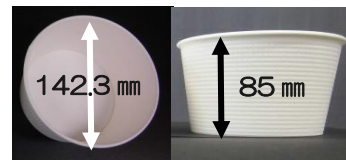
- ① サンナップ フードボウルエンボス（ボウル型）  
 ※中皿・フタ 別注文 ※（小）には中皿使用不可



（小） 565ml

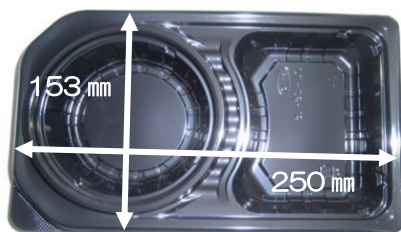


（中） 700ml

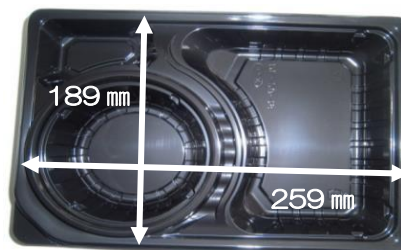


（大） 900ml

- ② エフピコチューバ デリカランチ（弁当箱型）  
 ※フタ 別注文



（小） 25-15



（大） 26-19

- ③ エンピカップ ※フタ付き（フルーツ盛り合わせ用）  
 （小） 120ml （大） 200ml

### 副菜データ

料理名	主な材料	一人分量 (g)	一人分 出来上がり量 (g)
ガーリックポテト	じゃがいも	80	54
青のりポテト	じゃがいも	90	60
粉ふきいも	じゃがいも	80	118
小松菜のいそあえ	小松菜・もやし・コーン	35・10・8	47
小松菜のおかかあえ	小松菜・もやし	40・10	45
三色ピクルス	大根・きゅうり・にんじん	10・10・10	35
きゅうりの華風炒め	きゅうり	40	38
華風きゅうり	きゅうり	35	39
ミニトマト	ミニトマト	1 個	13
ブロッコリーの甘しょうゆあえ	ブロッコリー	20 (正味)	20

## スタミナ丼弁当

### 《スタミナ丼》

#### 【 材 料（一人分量） 】

- ・米 …………… 59g
- ・麦 …………… 11g
- ・炒め油 ……… 1g
- ・豚肉（こま）… 45g
- ・しょうが …… 0.7g（おろす）
- ・にんにく …… 0.7g（おろす）
- ・しょうゆ …… 2.6g
- ・酒 …………… 1.2g
- ・たまねぎ …… 27g（横一筋切）
- ・にんじん …… 10g（短冊）
- ・しめじ …… 6g（小房分け）
- ・キャベツ …… 35g（短冊）
- ・しょうゆ …… 5g
- ・みりん …… 2.3g
- ・酒 …………… 1.2g
- ・さとう …… 0.6g
- ・こしょう …… 0.01g
- ・白炒りごま … 0.5g
- ・にら ……… 5g（2cmカット）
- ・ごま油 ……… 0.4g

#### 【 作 り 方 】

- ① 洗米し、炊飯する
- ② 豚肉にしょうがから酒で下味をつける
- ③ キャベツは蒸しておく
- ④ 油を温め、下味をつけた豚肉を炒める
- ⑤ 野菜を加えて炒め合わせる
- ⑥ 調味する
- ⑦ 蒸したキャベツ、にら、ごま油を加えて仕上げる

#### 【出来上がり量】

ごはん 168g 具 127g



### 盛り付け例



#### エフピコチューバデリカランチ （大）26-19

- ・ごはん：168g
- ・具：127g
- ・粉ふきいも：118g
- ・きゅうりの華風炒め：38g
- ・ミニトマト：1個

#### サンナップフードボウルエンボス 中皿使用 （大）900ml

- ・ごはん：180g
- ・具：127g
- ・小松菜のいそあえ：47g
- ・青のりポテト：60g
- ・ミニトマト：1個



## ドライカレー弁当

### 《大豆入りドライカレー》

#### 【材料（一人分量）】

- ・米 …………… 55g
- ・麦 …………… 8g
- ・カレー粉 …… 0.2g
- ・酒 …………… 0.8g
- ・スライスマッシュルーム … 8g
- ・炒め油 …… 1g
- ・にんにく …… 0.2g（みじん）
- ・しょうが …… 0.35g（みじん）
- ・たまねぎ …… 70g（みじん）
- ・豚ひき肉 …… 20g
- ・にんじん …… 15g（みじん）
- ・レーズン …… 3g（粗みじん）
- ・カレー粉 …… 0.6g
- ・塩 …………… 0.8g
- ・こしょう …… 0.03g
- ・中濃ソース … 3g
- ・ケチャップ … 6g
- ・赤ワイン …… 2g
- ・大豆 …………… 10g（みじん）

#### 【作り方】

- ① 米はカレー粉と酒を加えて炊く
- ② 大豆はゆでて、みじん切りにする
- ③ 油で香味野菜、ひき肉、野菜、大豆、レーズンを炒める
- ④ 調味料を加えて炒め煮る

#### 【出来上がり量】

ごはん 143g ルウ 118g



### 盛り付け例（フードボウル）



サンナップフードボウルエンボス  
中皿使用 (中) 700ml

- ・ごはん：143g
- ・ルウ：118g
- ・青のりポテト：60g
- ・三色ピクルス：35g
- ・ミニトマト：1個

サンナップフードボウルエンボス  
中皿使用 (大) 900ml

- ・ごはん：180g
- ・ルウ：118g
- ・ガーリックポテト：60g
- ・小松菜のいそあえ：47g
- ・ミニトマト：1個





## 盛り付け例（弁当箱）

エフピコチューバデリカランチ  
（小）25-15



- ごはん：143g
- ルウ：118g
- ガーリックポテト：60g
- ブロッコリー：20g
- ミニトマト：1個

エフピコチューバデリカランチ  
（大）26-19



- ごはん：143g
- ルウ：118g
- ガーリックポテト：60g
- ブロッコリー：20g
- ミニトマト：1個

## フルーツ盛り合わせ

お楽しみ給食時などに、フルーツの盛り合わせをクリアカップで提供することを考慮し、容器の大きさとフルーツの組み合わせの検討をしました。

（小）120ml （小）120ml （大）200ml



いちご 20g  
メロン 1/64  
オレンジ 1/8

いちご 20g  
メロン 2/64  
パイナップル 1/48

いちご 28g  
メロン 1/64  
パイナップル 1/48  
オレンジ 1/8  
りんご 1/16



天ぷらバット（41 cm×31 cm×11 cm）  
（小）120ml カップ  
15個×2段＝30個収納可能

### 【弁当容器の選び方のポイント】

- 小学校低学年では、フードボウルは（小）565ml 使用がちょうどよいと考える。
- （小）565ml のフードボウルには中皿は使えないので、全てのおかずをごはんの上に盛り付ける。
- （中）700ml のフードボウルにはごはんは168g までに入る。
- 中学校では、フードボウルの（大）900ml に規定量のごはんを入れ、中皿を使い、具もすべて入れられる。

## V 卒業お祝い特製弁当

～コロナ禍における卒業バイキング給食に代わるお祝い給食の実施～



以前のバイキング給食



形式を弁当に変えて実施



座席は向かい合わず二人掛けにし、間にアクリルパネルを設置。



弁当・フルーツカップ・パック入りの飲み物は、各自で受け取るようにした。汁物のみ栄養士が教室で盛り付けて渡した。

調理員が児童の前でお祝いの言葉を伝える代わりに、ビデオメッセージを制作して、会食時に映した。

おもてなしの気持ちはそのままに。一人一人に手作りの箸袋と、メッセージ入りのランチョンマット。



### 【コロナ禍での実施において工夫した点】

- ・学年合同で行っていたバイキング給食を、密を避けるために1クラスごとで実施。
- ・飲み物は注ぎ分ける形式から、パック入りのジュースを事前に各自で選ぶ形式にした。
- ・デザートはクリアカップに一人分ずつ盛り付けて、各自で取る形式にした。

## VI おわりに

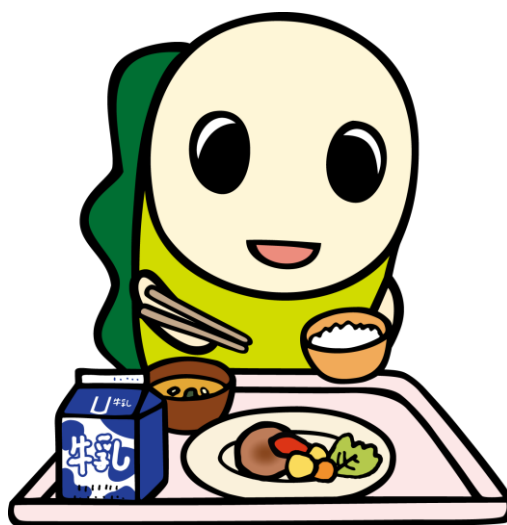
第一分科会では、コロナ禍において、会食の禁止や配膳方法の制約があるなかで、多様化給食をいかに安全に実施できるかの研究に取り組みました。

本分科会で行ったアンケート結果からは、令和2年度は多様化給食を中止するか、実施しても、通常の給食に近い形で簡素化した内容で行っていた学校がほとんどでした。

その中で、コロナ禍でも以前と変わらず、比較的实施されていたのが、「リザーブ給食」でした。今回は、実施計画から学校での提案方法、集計方法、配缶方法などを各学校で取り組みやすいようにまとめました。その中で、新しい方法としてタブレット端末を利用して料理を選択し、そこで集計も行うやり方をしている学校もありました。今後その方法について、各学校で活用できるように検討していきたいと思えます。

次に、「弁当給食」は、コロナ禍で運動会など行事に関連したものは実施しない学校が多くありました。一方で、料理の組み合わせや弁当箱のバリエーションを広げたい、という声もありました。弁当給食では、弁当箱に対する料理の適正量を知っておくことも大切です。そこで、今回の研究では、通常給食の時と弁当給食の時での料理の出来上がり量を比較すること、次にその料理を何種類かの弁当箱に詰めて、適正量を検証しました。その結果、弁当箱の種類や大きさによって、同じ料理でも入る量、見た目が大きく変わることがわかりました。栄養価はもちろん、調理作業のしやすさ、見た目のバランスなども考慮した弁当給食の献立作成をするための目安になれば幸いです。

多様化給食は、児童・生徒にとって楽しい給食であると同時に、日常の給食とは異なった形で、食事についてのマナーを学んだり、自分で食事を選択したりするなど、自己管理能力を身につけるよい機会です。しかし、現状では、多様化給食ならではの食育の視点や、食事の楽しみという面の課題があり、それについては、今後の課題として研究をさらに深めていきたいと考えています。







# 図書を活用した給食

## 第二分科会 メンバー

杉並第九 小学校

桃井第一 小学校

桃井第二 小学校

荻 窪 小学校

済 美 小学校

中 瀬 中学校

井 草 中学校

和 田 中学校

高 円 寺 中学校



# I はじめに

現在、学校給食では行事食や季節の献立、郷土料理、世界の料理など献立のレパトリーは多岐にわたります。このような、多様な学校給食のひとつとして「図書に関する給食」に取り組んでいる学校もあります。「図書に関する給食」とは、本や絵本の中に出てくる料理やお菓子を給食の献立に取り入れ、併せてその本を紹介するというものです。しかし、これらの取り組みは学校栄養職員が各校で個々に行っており、情報共有が難しいという課題がありました。

また、学校給食実施基準の一部改正により3の「学校給食の食事内容の充実等について」においても、学校給食は各教科等と意図的に関連させることが求められています。

そこで、第二分科会ではこれまで各校で行われてきた献立や本の選定の現状を把握し、「図書に関する給食」の充実を目指し活動してきました。

昨年度は、杉並区で図書や教科書に関する給食を実施したことがある学校への実態調査を行いました。今年度は、調査結果を基に、各校で図書や教科書に関する給食を提供し、活動を進めました。さらに、図書や給食により一層興味をもってもらえるよう、給食時間の放送や掲示物・教材を作成するなど、各校で学校司書・教諭や図書委員会と連携し取り組みました。

学校給食で教科書や身近な図書に登場する料理や食材を提供することで、児童・生徒が教科や図書、食への興味関心をもち、理解を深めるきっかけにしたいと考えています。また、この取り組みは、給食から教科・図書へ、教科・図書から給食へと双方向でアプローチでき、各校の実態に合わせた様々な活用の可能性が期待されます。

## II アンケート結果

図書を活用した給食の実施状況や、取り組みにおける課題を調べるためにアンケートを実施しました。

- 実施時期 令和3年7月
- 回答者 杉並区立小中養護学校  
栄養教諭・栄養士
- 回収率 69.4%  
(64校中43校)
- アンケート内容  
以下アンケート結果参照

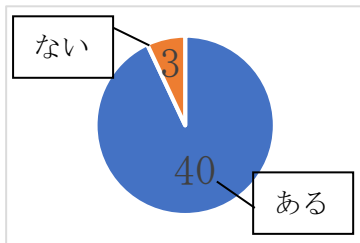
**図書を活用した給食についてのアンケート**

学校名 \_\_\_\_\_

- 図書に関する給食を出したことがありますか？  
現在の読書週で出した・以前の読書週で出した・出したことなし  
↓  
これで質問が以上です、ありがとうございます。
- どのようなタイミングで図書に関する給食を出しましたか？  
学校給食週間・読書週間・毎月実施している・時期が決まっている  
その他( )
- 図書に関する給食を提供する際に、ほかに行った取り組みはありますか？  
読み聞かせ・レシピ配布・掲示・教科との連携(教科: )  
その他( )
- 図書の出定が強い行いましたか？  
栄養士・司書・教員・児童生徒・その他( )
- 図書の出定で賞を付けていることがあればご記入ください。
- 図書に関する給食についての自由意見。(苦情したこと・悩みなど)
- 今まで取り組んだ図書に関する給食をご記入ください。(教科書含む)

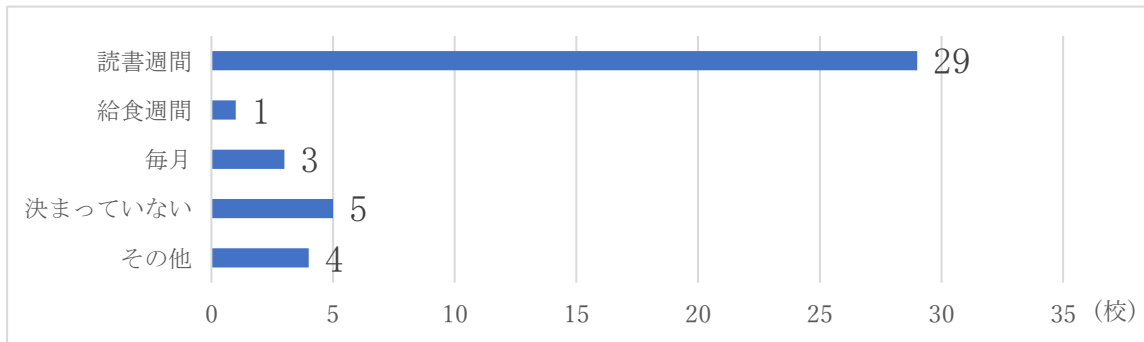
本のタイトル	料理名(可能であれば一食分の献立・読書料理に木)	校 種
(明) 6年国語 カレーライス	*カレーライス ヒュニサラダ りんご	(小) 中
(明) ぐりとぐら	ちゃんぽん 小松菜のいしな和え *カステラ	(小) 中

### 1. 図書に関する給食を出したことがありますか？



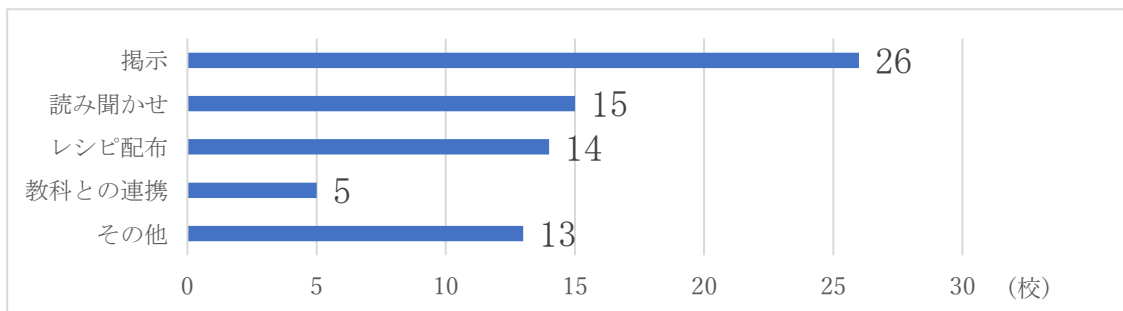
図書に関する給食を実施したことがある学校が、アンケートを回収した43校中40校と多くありました。杉並の小・中・養護学校64校中、2/3の学校で実施していることになります。

### 2. どのようなタイミングで図書に関する給食を出しましたか？



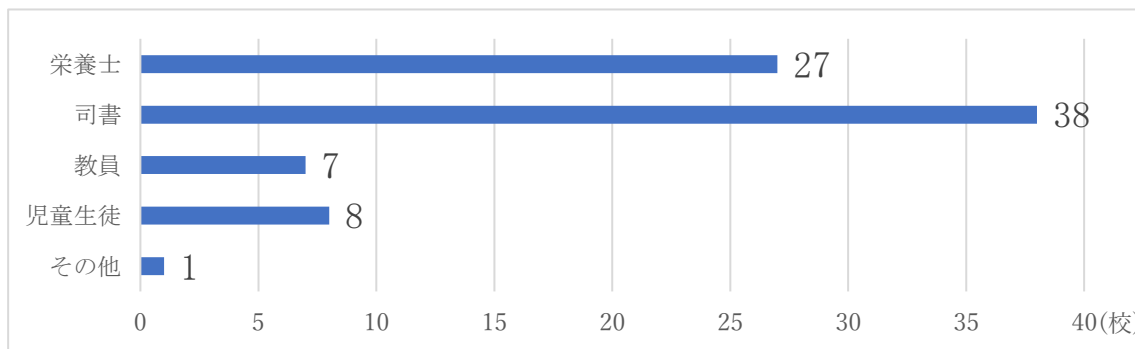
読書週間に合わせて実施している学校が多く、年に数回行っている学校もありました。決まっていないと回答した学校では、教科書の指導内容に合わせて行っているという回答もありました。

### 3. 図書に関する給食を提供する際に、ほかに行った取り組みはありますか？



教科との連携では、国語・社会科・総合・生活科での実践例がありました。また、その他の回答の中には、児童生徒による放送・ランチメールや給食だよりでの紹介・本の展示がありました。

#### 4. 図書の選定は誰が行いましたか？



栄養士や司書という回答が多くありました。その他には、調理員という回答がありました。

#### 5. 図書の選定で気を付けていることはなんですか？（一部抜粋）

- ◆ 食物アレルギー児童が通常児童とできるだけ同じ料理を食べられるように、選定時に配慮している。
- ◆ 低学年向けから高学年向けの本まで、いろいろなジャンルから選ぶため、司書や司書教諭と相談して実施している。
- ◆ 低学年、高学年の学年別課題図書の中からそれぞれ、料理が登場する本を選んだ。
- ◆ 学校の図書館にある本で行う。
- ◆ 本に出ている料理をきちんと再現できそうなものを選んでいく。
- ◆ 調理員の無理のない範囲で選定する。

#### 6. 図書に関する給食についての自由意見（一部抜粋）

- ◆ 教科書に出てくる料理は、進度とぴったりに合わせるのが難しい。
- ◆ 図書の先生と協力して行えるとスムーズにできた。
- ◆ 子どもたちのわくわく感を大事にしたい。
- ◆ 何年か続くと、一人ではとても探しきれず、司書の方をお願いして、数か月前より気にかけてもらい、本を探してもらった。自分では見つけ出せなかっただろうと思う本なども出していただき、助かった。
- ◆ 新しい料理をチャレンジするのもいいが、いつもやっている料理を本に結び付け、名前をちょっと変えてもできると思う。
- ◆ 本の選定や、レシピ作成に苦労した。司書の先生は本の内容を重視して選定してくれるが、実際出てくる料理を給食として提供するには難しいことがある。
- ◆ 本を読んで、物語に出てくる料理のイメージに沿っているかを考えながら献立やレシピをおこすのが難しい。司書の先生に本に登場する料理のレシピ本を紹介していただき、参考にしている。
- ◆ 図書室に足を運んでくれることもねらいのひとつにしている。
- ◆ 生徒への伝達方法について、事前によく話し合う必要がある。
- ◆ 文豪ごとに作品や好み、出身地なども取り入れて献立を考えた。
- ◆ 中学校では読み聞かせに関連させるということが難しいので、一般図書から選ぶ場合に、どう選定するか悩む。本の中に出てくる料理を再現させる、というよりは料理にちなんだ内容が出てくる図書を給食や食育だよりで紹介し、読書に親しんでもらう方が目的になっている。

#### 7. 今まで取り組んだ図書に関する給食

各校で取り組んだ図書に関する給食を調査しましたが、紙面の都合により割愛いたします。

### Ⅲ 各校の図書を活用した給食

※下線のあるものが図書と関連したメニューです。

#### 『小さなスプーンおばさん』



アルフ・ブリョイセン 作/  
ビョーン・ベルイ 絵/  
大塚 勇三 訳/ Gakken

#### 【献立名】

チキンライス  
マカロニ・スープ  
マセドアンサラダ  
牛乳

杉並第九小学校



#### 『ふしぎ駄菓子屋銭天堂 16』



廣嶋玲子 作/ jyajya 絵/  
偕成社

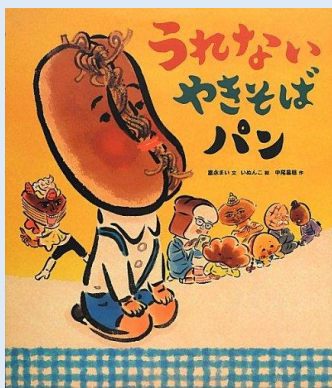
#### 【献立名】

鮭ときのこの  
ソイクリームスパゲティ  
カラフルサラダ  
いいものナゲット  
牛乳

桃井第一小学校



#### 『うれないやきそばパン』



富永まい 文/ いぬんこ 絵/  
中尾 昌稔 作/ 金の星社 刊

#### 【献立名】

やきそばパン  
チリコンカン  
オレンジゼリー  
牛乳

桃井第二小学校





『給食番長』



よしなが こうたく 作/  
好学社

済美小学校

【献立名】  
ビーフカレー  
ひじきサラダ  
オレンジゼリー  
牛乳



『桃太郎』



にほんのおとぎ話

高円寺学園

【献立名】  
わかめごはん  
ししゃものピリ辛焼き  
きび団子汁  
甘じょうゆ和え  
ももゼリー  
牛乳



『ツバキ文具店』



小川糸 著/  
幻冬舎

中瀬中学校

【献立名】  
和風キーマカレー  
大根サラダ  
カスタードプリン  
牛乳



『そして、バトンは渡された』



瀬尾まいこ 著/  
文藝春秋

【献立名】  
オムライス  
ガルバンゾスープ  
ぶどうゼリー  
牛乳

井草中学校



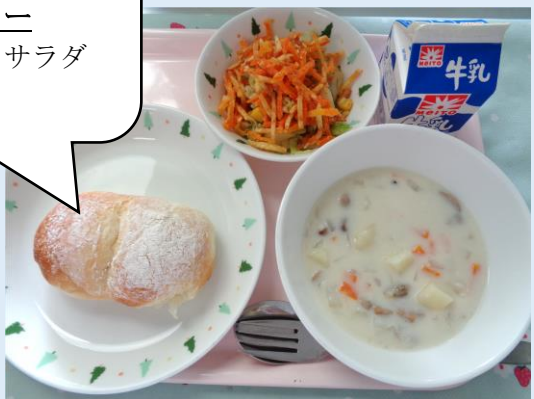
『ハイジ』



ヨハンナ・シュピリ 作/  
上田真而子 訳/ 岩波少年文庫

【献立名】  
ハイジの白パン  
チーズシチュー  
パリパリにんじゃサラダ  
牛乳

和田中学校



5年生 社会 『水産業がさかんな地域』



東京書籍

【献立名】  
麦ごはん  
かつおの磯揚げ  
野菜の煮物  
豆腐とわかめのみそ汁  
牛乳

荻窪小学校





## IV 実践例

おしごとのおはなし コックさん のはらキッチンへぜひどうぞ  
まはら三桃作／木村いこ絵／講談社

【小学校】



### 【内容（あらすじ）】

主人公の「さやか」は「のはらキッチン」の一人娘です。お父さんの作った料理は嫌な気分も吹き飛ばしてしまうくらいおいしいです。この「のはらキッチン」は月に2回、キッチンカーで病院に温かい食事を届けています。さやかがお父さんの食事を食べてみると「あれ？知っている料理だけど、なんだか味が違う…？」お父さんはいつも出している料理とは違う、患者さんを考えた料理を出していました。味は違いますが、いろいろな人をおいしさで笑顔にできるコックさん、そんなコックさんの日常がわかる本です。

### 【献立名】

- ・キャロットライス
- ・チキンガーリックソテー
- ・コンソメスープ
- ・ポテトサラダ
- ・牛乳



### 【チキンガーリックソテー】

【材料（中学年1人分）】

とりもも肉	50g
にんにく	0.5g（みじん切り）
白ワイン	1g
塩	0.45g
こしょう	0.03g

【作り方】

- ①とりもも肉ににんにく、白ワイン、塩、こしょうを漬け込む。
- ②オーブンで焼く。（180℃15分程度）

アレルギーなどの心配も少なく、調理工程に負担もあまりない献立であった。  
児童からは好評だった。

### 【取組紹介】

本校ではチキンガーリックソテーの他にもコンソメスープ、ポテトサラダの計3種類の料理を同じ日に提供しました。また、司書や図書委員と連携し、児童により関心を持ってもらえるように取り組みました。

#### ①給食時の放送

コラボメニューを出した日の給食の時間に図書委員から放送で本のあらすじを紹介しました。

#### ②図書館だより

司書が毎月発行している「図書館だより」にてコラボメニューについて紹介をし、保護者への周知を行いました。

#### ③図書館へ掲示

図書館で本の掲示を行いました。



『ハリー・ポッターと秘密の部屋』  
J.K. ローリング作／松岡佑子訳／静山社

【小学校】



【内容（あらすじ）】

hogwarts魔法魔術学校2年生の新学期を待ちわびるハリーでしたが、恐ろしい罠が仕掛けられているからhogwartsに戻ってはいらない、という伝言が届きます。

校則を破ったことで、マクゴナガル先生に罰を言い渡されていたハリーはおいしいそうなシェパード・パイを見ても食欲がわきません。

【献立名】

- ・レーズンパン
- ・シェパード・パイ
- ・スコッチブロス
- ・メロン
- ・牛乳



【シェパード・パイ】

〔材料（中学年1人分）〕

炒め油	0.5g
にんにく	0.25g
豚挽き肉	25g
にんじん	15g（みじん切り）
たまねぎ	30g（みじん切り）
ホールのトマト（缶）	25g
ケチャップ	2.5g
ウスターソース	2.5g
赤ワイン	1.5g
塩	0.35g
こしょう	0.01g
小麦粉	2.5g
じゃがいも	65g
豆乳	10～15g
オリーブ油	2g
塩	0.35g
こしょう	0.01g
グラタン皿	1枚

〔作り方〕

- ①じゃがいもは蒸してしっかりとつぶし、豆乳、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。オリーブ油を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ②油を熱してにんにくを炒め、香りが出たらひき肉～玉ねぎを加えて炒める。
- ③ホールのトマト～こしょうを加えて煮込み、小麦粉をふるい入れて加熱する。
- ④カップに1人分の④を入れ、マッシュポテトをのせる。
- ⑤オーブンで焼く。（240℃13分）

【献立について】

- ・シェパード・パイはイギリスの家庭料理ということで、イギリスの野菜スープであるスコッチブロスを組み合わせた。
- ・シェパード・パイの調理はミートソースの上に薄く広げたマッシュポテトをかぶせるようにのせて焼いた。マッシュポテトはやわらかすぎない方が広げやすい。



【取組紹介】

- ①給食だより、図書だよりでの本、献立の紹介
- ②図書館での本の展示、掲示
- ③レシピア配布

『そして、バトンは渡された』  
瀬尾まいこ著／文藝春秋

【中学校】



【内容（あらすじ）】

優子は、幼くして実の母親を亡くし、父とも海外赴任を機に別れ、育ての親と暮らすことを選択した。その後も親たちの都合で次々と親が変わり、高校生の今は20歳しか離れていない父と暮らしている。けれど決して不幸ではなく、出会う家族みんなに愛情を注がれてきたと感じていた優子。優子自身が新たな家族を築こうとしたとき、これまで育ててくれた親たちの様々な愛の形をあらためて知ることになる。

【献立名】

- ・生姜ごはん
- ・マスの天ぷら
- ・わかめときゅうりの和え物
- ・具だくさんみそ汁 ・牛乳



【生姜ごはん】

〔材料（中学生1人分）〕

精白米	70g
米粒麦	15g
生姜	4g（せん切り）
油	0.4g
とり肉	12g（こま切れ）
にんじん	8g（細短冊）
油揚げ	10g（細短冊）
酒	1g
みりん	2g
薄口しょうゆ	2.5g
塩	0.4g

〔作り方〕

- ①米は洗って、生姜・水を加えて炊飯する。
- ②油を熱し、とり肉から順に炒める。
- ③調味料を加えて味を調える。
- ④炊き上がったごはんに③の具を混ぜ合わせる。

【取組紹介】

本著の中には、義父の森宮さんが優子に作る料理がたくさん登場します。その中から、オムライス、ぎょうざ、生姜ごはんを給食献立に取り入れ、図書委員会との共同企画『給食×学校図書館コラボ企画』を実施しました。

①給食放送

献立提供当日、図書委員の生徒が料理の登場する部分の朗読を行いました。

②食育だより

本校では、毎月の食育の日に朝読書の時間を利用して、給食委員の生徒がクラスで食育だよりの読み合わせをしています。コラボ企画を実施した月は、その内容を組み込み、ふり返りを行いました。

③図書館掲示

学校司書が著者の瀬尾まいこさんの書籍を紹介したほか、図書委員が館内の掲示物を作成しました。









## V 児童・生徒・司書の声

図書を活用した給食を実施後に寄せられた、児童・生徒、学校司書や教諭からの感想を紹介します。

### 1. 児童・生徒より

#### 〈 給食について 〉

- ◆ いいものナゲットを食べたら頭痛が治った気がする（いいことが起きた）。
- ◆ どの場面に料理が出てくるのかに興味を持ちながら食べた。
- ◆ ももたろうとコラボするという発想は、とてもおもしろくていいと思った。
- ◆ ももゼリーが甘くておいしかった。
- ◆ きびだんご汁とももゼリーが、ももたろうの味がした。
- ◆ きびだんごがもちもちしていて、すごくおいしかった。

#### 〈 本の内容について 〉

- ◆ 銭天堂の他のシリーズを持っている。
- ◆ 先生は銭天堂に行ったことある？紅子さんに会ったことある？と気になった。
- ◆ 家にハリー・ポッターのシリーズの本があり、読んだことがあった。

#### 〈 取り組みについて 〉

- ◆ 明日は何のコラボかな？と期待が膨らんだ。
- ◆ 図書委員の本の朗読がとても上手で楽しかった。また別の本でもやってほしい。
- ◆ 放送で朗読に挑戦してみて、緊張したけれどまたやりたい。
- ◆ 関連掲示で給食を作るときの工夫を知ることができた。

### 2. 学校司書・教諭より

- ◆ 給食でコラボした本を借りる児童がいた。
- ◆ 給食と関連したことで子供たちの関心は高かった。
- ◆ 実施後、展示した著者の本を借りた生徒がいた。
- ◆ 今回取り組みをした本を借りに来た児童が増えた。給食の感想を伝えに来たり、おかわり報告に来たりする児童も多かった。
- ◆ 図書の時間に読み聞かせをしていたので、子供たちは読み聞かせの時間も実際に給食に出ることも、楽しみにしていた。
- ◆ 図書委員が積極的に活動してくれた。以前は司書と栄養士で計画・実施したが、生徒と一緒に活動することで内容が充実した。
- ◆ 関連掲示や本の紹介を先に行ってから、給食提供・朗読放送をした方が興味を持ってもらえると思う。
- ◆ 取り扱った本は6年の課題図書だったが、低学年の児童も読んだことある、知っているという興味を持っていた。

## VI おわりに

本分科会では、図書に関する給食について令和3年度より活動してきました。コロナ禍のためできる活動に制限はありましたが、各校での実施状況調査や実施における課題の抽出を行いました。

### 【一般図書について】

アンケート結果より、区内の多くの学校で図書に関する給食を出していることがわかりました。児童・生徒が楽しみにしているという声も多い一方で、図書の選定や給食用レシピの作成に苦慮していることもわかりました。

小学校では学年によって読む本に差があります。絵本を中心に選定しがちなので、低学年向けの本ばかりになりすぎないように注意が必要です。

中学校では、小説等の読み物が中心となるため、読み聞かせが難しいという課題もありました。放送委員会や図書委員会等、生徒の活動も交えながら、学校全体で取り組むことが大切です。

図書に関する給食の提供にあたっては、学校司書との連携が必須です。読書週間における取り組みや本の選定、図書館での掲示など、栄養士だけではできないことが多々あります。学校司書・栄養士それぞれの専門性を生かすことで、図書・給食の相互作用につながると考えました。

### 【教科書について】

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）では、学校給食の実施基準が示されています。3の学校給食の食事内容の充実等については、「(1) 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任や教科担任と栄養教諭が連携しつつ、給食の時間はもとより、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮すること。また、食に関する指導の全体計画と各教科等の年間指導計画等とを関連付けながら、指導が行われるよう留意すること。献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。」等と明記されています。すなわち、学校給食は各教科等と意図的に関連させなければならないということです。教科書の内容を確認し学校給食と関連できるかどうか調べることは大変重要な事項です。

今後は、図書を活用した給食レシピを提案し、様々な学校で取り組みを広げられるように活動していきたいと考えています。

最後になりますが、アンケートにご協力をいただいた皆様に、心より感謝申し上げます。





# 減塩について

## 第三分科会 メンバー

高井戸 小学校

高井戸第四小学校

和田 小学校

方南 小学校

三谷 小学校

久我山 小学校

大宮 中学校

西宮 中学校

和泉 中学校

高円寺 中学校

教育委員会

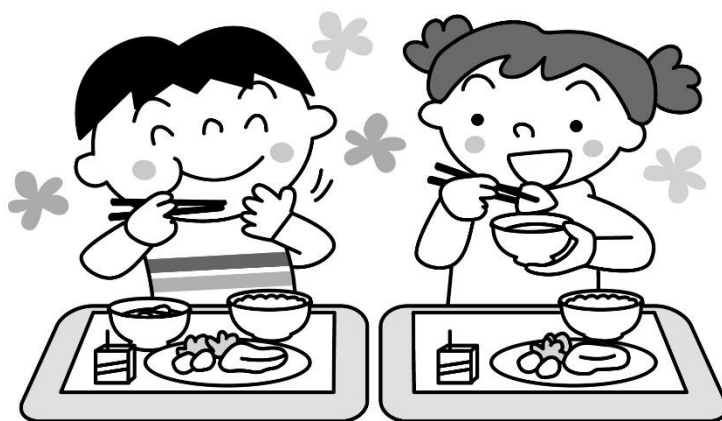


# I はじめに

日本はかつて食文化や食品保存の関係から食塩摂取量がかかなり多い国でした。摂取量は1972年には14.5g/日でしたが、1980年には12.9g/日、2016年には成人男性で10.8g/日、成人女性で9.2g/日と減少しています。これは、全国の減塩対策の効果に加えて、食品の加工・保存技術の向上や冷蔵庫の普及、流通の発達や食生活が欧米化していることなどが理由に挙げられます。しかし最近10年ではこの減少傾向は横ばいとなり、さらなる努力が必要になっています。

さらに令和元年の食事摂取基準の改定では成人男性では7.5g未満/日、成人女性で6.5g未満/日と設定されました。それに伴う学校給食摂取基準の改定により一人一回当たり、小学校中学年児童は2.0g未満、中学校生徒は2.5g未満となりました。これにより献立作成時からさらに減塩を意識して行うようになりました。単純に塩分を減らした献立では残菜が増えてしまうことや、減塩メニューの考案や調理面の工夫だけでは、基準となる食塩相当量の達成が難しいことが以前からの問題点でした。

そこで私たち第三分科会では減塩でも美味しく食べられる給食を提供するために、減塩メニューの開発に取り組み、研究を深めました。

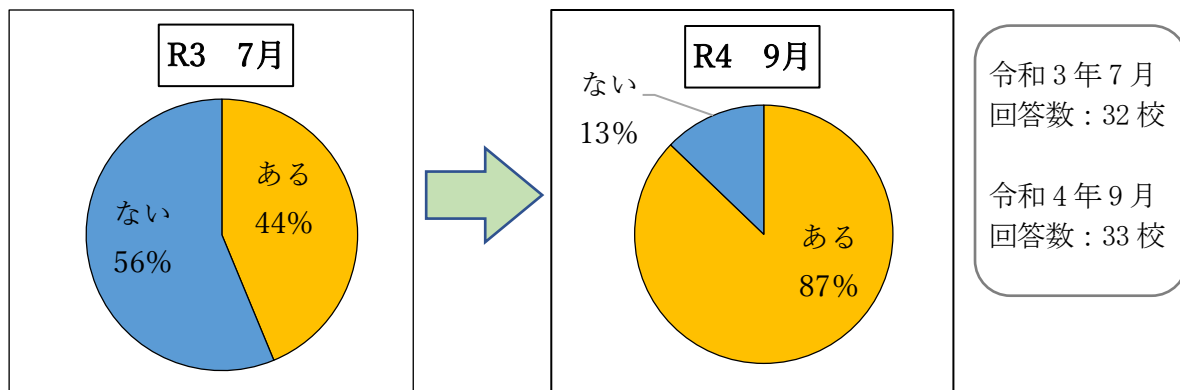


## Ⅱ アンケート調査について

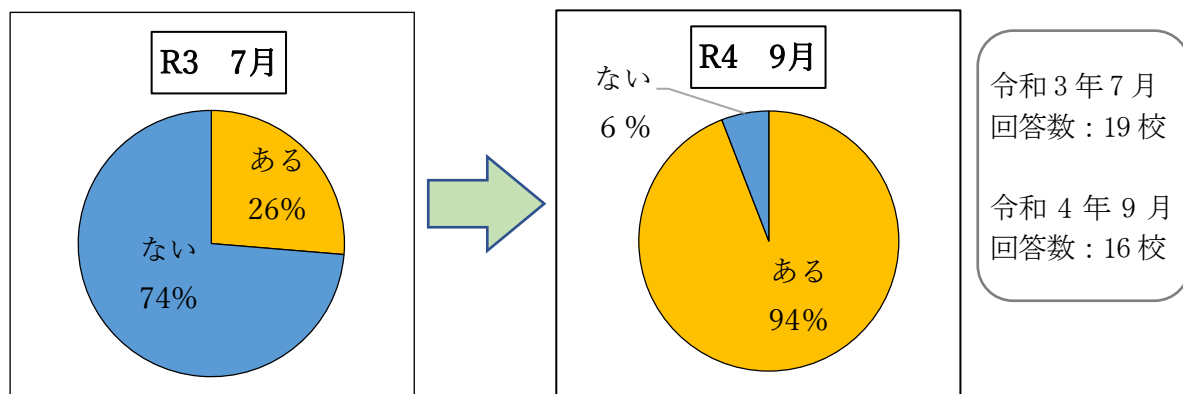
- 1 調査時期 令和3年7月、令和4年9月（無塩パンのみ）
- 2 対象 杉並区立学校61校（小学校41校、中学校21校）  
小中一貫校2校は小学校に含めて集計しています。
- 3 集計結果

### ① 無塩パンを使用したことはありますか。

<小学校>



<中学校>



令和3年7月時点のアンケート調査結果では、小学校、中学校ともに「無塩パンを使用したことがある」という回答は半数以下でしたが、令和4年9月には約9割の学校で使用されていました。小学校では令和4年2月、中学校では令和3年12月以降、標準献立に無塩パンが取り入れられたことにより、その活用方法が周知されたことが結果につながっていると考えられます。

### <実際に各校で献立に取り入れられた無塩パンのメニュー>

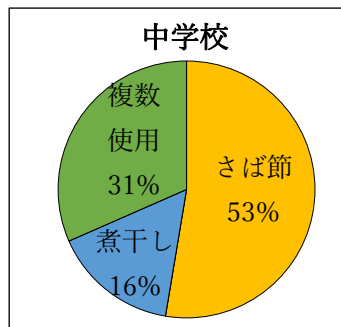
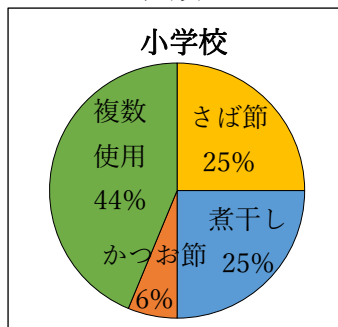
- ・きなこ豆乳トースト ・ピザトースト ・レモントースト ・ツナコーントースト
- ・二色サンド ・フィッシュフライサンド ・フライドチキンサンド ・フレンチトースト
- ・モンティクリスト ・ミートドック ・ホットドック ・焼きカレーパン

### 【アンケート結果より ～無塩パンを使用した感想・工夫や課題～】

- ・特に普段のパンと変わりなく、よく食べていた。
- ・サンドなどにした場合、パンの部分だけを食べると味気なさが気になる。
- ・フレンチトーストなどのパン全体に味が付く料理や、ピザトーストなどの具に塩分のある調理パンに使用するとおいしく食べられる。
- ・焼いてから時間が経つと、具などがのっていない部分は硬くなってしまうため、ホイルを巻いて焼いたり、パン全体に具をのせたりすると良い。
- ・漬け込み液に一人当たり0.15～0.2g程度の塩を追加すると味がしまる。

② みそ汁に使っているだしの種類と量・水分量・みその分量を教えてください。

<だしの種類>



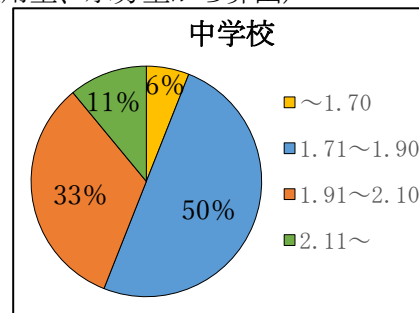
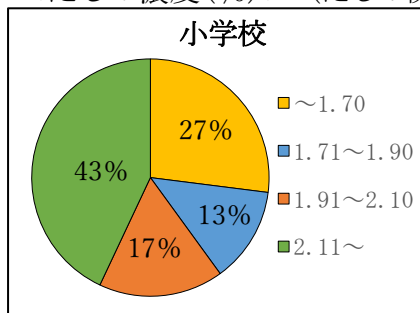
回答数：

小学校 32 校、中学校 19 校

※「複数使用」には、さば節や昆布などの 2 種類のだしを混合して使用している場合や、具材によってだしの種類を変えている場合が含まれます。

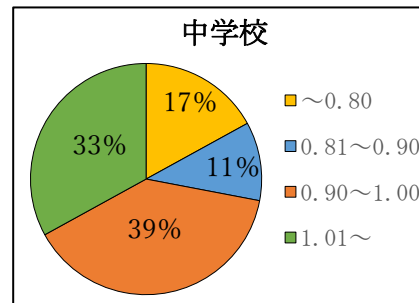
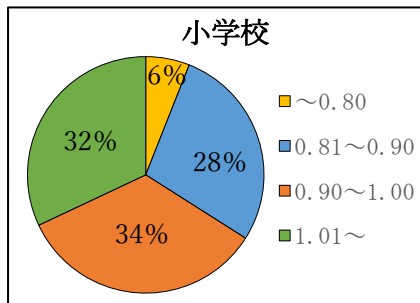
小学校では、半数の学校がさば節または煮干しを使用していました。中学校では半数以上の学校がさば節を使用していました。また、みそ汁の具材によって使用するだしの種類を変えているという回答も一定数みられました。

<だしの濃度 (%) > (だしの使用量、水分量から算出)



◎だし濃度の目安  
 合わせだしで 3%  
 〔 昆布 0.5%  
 干し椎茸 0.5%  
 削り節 2% 〕

<塩分濃度 (%) > (みその使用量、水分量から算出)



◎塩分濃度の目安  
 みそ汁  
 → 0.6~0.8%  
 すまし汁  
 → 0.5~0.7%

だしの濃度は、中学校よりも小学校の方が濃い傾向にありましたが、塩分濃度を見てみると、中学校に比べて小学校の方が濃くなっており、だしとみその使用量に相関性がない結果となっていることがわかります。杉並区では標準献立を作成し、各校の栄養士が学校の実態に合わせて、給食を実施していますが、アンケートでは各校の使用量がバラバラな実態があり、今後は、適正なだしの濃度とみその量について標準化できるよう検討していく必要があります。塩分濃度については、小学校、中学校ともに大半の学校が目安となる 0.6~0.8%を超えていましたが、分科会の研究として実際に塩分計を用いて汁物の塩分濃度を測ったところ、みそ汁は 0.5~0.7%、その他の汁物は 0.5~0.8%という値になりました。みそは種類やメーカーによっても塩分濃度が異なるため、食品成分表上の塩分の値だけにとらわれるのではなく、汁物の塩分濃度を実際に計測し、最適なみその量を調整することが必要であることも考えられます。また、さば節やかつお節、昆布などの分量を増やし、より濃いだしをとることで減塩につなげられることが想定されますが、予算が限られている給食では、費用とのバランスを考える必要もあります。人間の味覚閾値(いきち)を使った実験では、複数種類のだしを使用した場合、「それぞれ単独のだしの 7 倍ほどのうま味増強効果がある」とされています。だしの濃度だけでなく、複数のだしを組み合わせたり、だしの取り方を改善したりすることで、さらに汁物の塩分を減らせるよう検討していきたいと思ひます。

### III 実践例紹介

#### 1 小学校のレシピ

##### (1) さんまごはん (小学校中学年分量)

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
米	55.00 g	0.0 g		①米と麦を炊飯する。
米粒麦	10.00 g	0.0 g		②さんまは下味をつけ、でんぷんをまぶしてカリッと揚げる。
水	0.00 g	0.0 g		
さんま (角切り3cm)	25.00 g	0.1 g		③たれを作る。
しょうが	0.50 g	0.0 g	おろす	④たれの全量を②にからめてから、ごはんに混ぜる。
酒	1.50 g	0.0 g		
でんぷん	3.00 g	0.0 g		
揚げ油	3.00 g	0.0 g		
さとう たれ×0.7	2.10 g	0.0 g		
しょうゆ	2.80 g	0.4 g		
みりん	0.70 g	0.0 g		
酒	1.05 g	0.0 g		
山椒 追加	0.02 g	0.0 g		
水	3.50 g	0.0 g		
でんぷん	0.50 g	0.0 g		
		0.5 g		

0.2gの減塩  
(塩分量 0.7g→0.5g)

#### 減塩の工夫

- ・たれの分量を0.7倍に変更した。
- ・香りづけに、山椒を追加した。(下味またはたれに使用)
- ・たれを全量さんまにからめてごはんに混ぜることで、たれを減らしても、味にメリハリをつけておいしく食べられるようにした。



##### (2) きな粉入りみそ汁 (小学校中学年分量) ◎一人当たり：みそ9.0g きな粉0.7gで実施

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
さば節	3.00 g	0.0 g		①さば節でだしをとる。
水	120.00 g	0.0 g		②油でごぼう、にんじん、たまねぎを炒める。
炒め油	0.30 g	0.0 g		
ごぼう	6.00 g	0.0 g	斜め半月	③だしを加えて煮る。
にんじん	7.00 g	0.0 g	いちよう	④じゃがいも、えのきたけを煮る。
たまねぎ	20.00 g	0.0 g	横一スライス	⑤みそにきな粉を混ぜ、だしを入れてよく溶きほぐす。
じゃがいも	20.00 g	0.0 g	いちよう	
えのきたけ	5.00 g	0.0 g	1/3カット	⑥汁に加えて調味し、こまつなを入れて仕上げる。
こまつな	10.00 g	0.0 g	2.5cm幅	
淡色みそ	5.00 g	0.6 g		
赤色みそ 減	4.00 g	0.5 g		
きな粉 追加	0.70 g	0.0 g		
		1.1 g		

0.2gの減塩  
(塩分量 1.3g→1.1g)

#### 減塩の工夫

- ・香ばしさを出すため、きな粉を加えてみその量を減らした。

#### 【課題】

- ・みその量を戻した学校もあり、減塩につながるか判断が分かれた。
- ・大豆アレルギーの除去対応が増えてしまう。

## 2 中学校のレシピ

### (1) みそラーメン (中学校分量)

献立名/食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
蒸し中華めん	170.00 g	0.7 g		①めんはサラダ油をまぶして蒸す。
サラダ油	1.00 g	0.0 g		
豚骨	20.00 g	0.0 g		②豚骨、とり骨、野菜でスープを
とり骨	20.00 g	0.0 g		とる。
野菜の切り落とし	0.00 g	0.0 g		③ごま油～酒までに水を少量加えて
しょうが	0.50 g	0.0 g		30分程弱火で加熱して、練りみそを
水	150.00 g	0.0 g		作る。
ごま油	0.40 g	0.0 g		④油でにんにく、しょうがを炒め香
炒め油	0.80 g	0.0 g		りが出てきたら豚肉を炒め、にんじ
赤色辛みそ	20.00 g	2.6 g		んとたまねぎも炒めたらスープを加
酒	2.00 g	0.0 g		えて煮込む。
炒め油	1.00 g	0.0 g		⑤もやしと木茸も加え、火が通った
にんにく	1.00 g	0.0 g	みじん切り	ら練りみそとこしょうを加え味を調
しょうが	1.00 g	0.0 g	みじん切り	える。
豚肩肉 (せん切り)	20.00 g	0.0 g		⑥でんぷんでとろみをつけ、ホール
たまねぎ	20.00 g	0.0 g	横一スライス	コーン、ながねぎ、こまつな、ラー
にんじん	10.00 g	0.0 g	せん切り	油、白炒りごまを入れて仕上げる。
もやし	60.00 g	0.0 g		
木茸	0.50 g	0.0 g	せん切り	
塩	削除	0.10 g		
こしょう	0.03 g	0.0 g		
でんぷん	2.00 g	0.0 g		
ながねぎ	20.00 g	0.0 g	斜め小口	
こまつな	15.00 g	0.0 g	2.5cm幅	
ホールコーン (缶)	10.00 g	0.1 g		
ラー油	豆板醤から変更	0.10 g		
白炒りごま	1.00 g	0.0 g		
		<b>3.4 g</b>		

**0.2gの減塩**  
(塩分量 3.6g→3.4g)

#### 減塩の工夫

- ・みその風味がしっかりしているため塩0.1gを削除した。
- ・辛味のために加えていた豆板醤0.3gを削除することで0.1gの塩分を減らせるが、全体的に味がぼやけてしまったため、ラー油0.1gを追加した。
- ・塩を減らしても、ラー油を加えることで味がしまり、十分おいしく食べられることが分かった。



#### 【アンケート結果より ～麺の献立の際の減塩の工夫～】

- ・だしを濃くとる、油揚げやきのこなどうま味が出る食材を入れる、香辛料を追加する。
- ・練り製品を減らす、汁の量を調整する。
- ・塩分の少ない料理と組み合わせる。(フルーツ、デザートなど)
- ・あんかけにしたり、つけ麺にしたり、提供方法を変える。

など



### 3 無塩パン（公益財団法人東京都学校給食会商品）を使用したレシピ

#### 減塩の工夫

- ・無塩パンを使用することにより、パンに含まれる塩分を減らすことができた。
- ・無塩パンを使用することによる塩味の物足りなさを補うため、フレンチトースト液に塩を追加して、おいしく食べられるように工夫した。
- ・フレンチトースト液にしっかりと浸すことで、硬くならずしっとりと焼きあがった。  
\*無塩パンは焼くと耳が硬くなるのでトーストはコンビモードが良い。

#### (1) きな粉豆乳トースト（小学校中学年分量）

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
無塩食パン 粉50g（中）	1.00 食	0.0 g		①きな粉・さとう・豆乳・塩をよく混ぜ合わせる。
きな粉	4.00 g	0.0 g		②無塩食パンを①に浸す。
さとう	8.00 g	0.0 g		③オーブンで②を焼く。
調製豆乳	36.00 g	0.0 g		
塩 追加	0.20 g	0.2 g		
		0.2 g		

**0.6gの減塩**  
(塩分量 0.8g→0.2g)

#### (2) ピザトースト（小学校中学年分量）

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
無塩食パン 粉50g（中）	1.00 食	0.0 g		①油でんにくを炒め、香りが出てきたら調味料も加えて加熱する。
炒め油	0.10 g	0.0 g		②油でベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒める。
にんにく	0.10 g	0.0 g	みじん切り	③無塩食パンに①を塗って②とピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。
ケチャップ	3.50 g	0.1 g		
トマトピューレ	3.50 g	0.0 g		
ウスターソース	1.00 g	0.1 g		
炒め油	0.40 g	0.0 g		★コンビモードで焼くと無塩パンの耳が硬くなりにくい。
ベーコン	5.00 g	0.1 g	短冊	【200℃6～8分蒸気量100%風量3】
たまねぎ	30.00 g	0.0 g	スライス	
ピーマン	5.00 g	0.0 g	せん切り	
ピザ用チーズ	18.00 g	0.4 g		
		0.7 g		

**0.8gの減塩**  
(塩分量1.5g→0.7g)

きな粉豆乳トースト



ピザトースト





(3) オレンジフレンチトースト (中学校分量)

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
無塩食パン 粉70g	1.00 食	0.0 g		①バターを溶かす。
オレンジジュース	15.00 g	0.0 g		②オレンジジュース～塩まで混ぜる。
バター	0.70 g	0.0 g		③パンの片面に②をつけ、天板に並
たまご	19.00 g	0.1 g		べて焼く。
さとう	4.30 g	0.0 g		
塩 追加	0.20 g	0.2 g		
		0.3 g		

0.9gの減塩  
(塩分量 1.2g→0.3g)

(4) モンティクリスト (中学校分量)

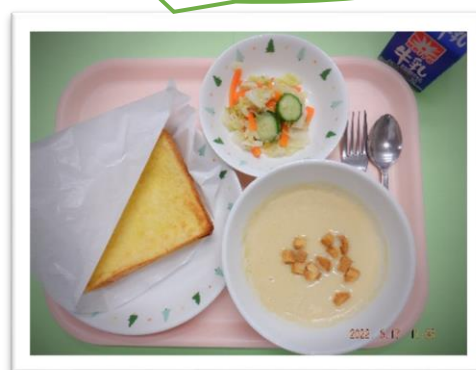
献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
無塩食パン 粉70g2枚切	1.00 食	0.0 g		①バターを溶かす。
ボンレスハム 30g	1.00 枚	0.8 g		②①とたまご～塩までを混ぜる。
スライスチーズ 15g	1.00 枚	0.4 g		③パンにハムとチーズを挟み、②に
バター	1.00 g	0.0 g		両面を浸し、天板に並べて焼く。
たまご	22.00 g	0.1 g		(ホット180℃15分目安)
調理用牛乳	28.00 g	0.0 g		
さとう	6.00 g	0.0 g		
塩 追加	0.15 g	0.1 g		
		1.4 g		

1.0gの減塩  
(塩分量 2.4g→1.4g)

オレンジフレンチトースト



モンティクリスト



★モンティクリストってどんな料理？

「モンテ・クリスト」、「モンテ・クリスト・サンドイッチ」ともいいます。フランスのホットサンド「クロックムッシュ」の北米版ともいえる「モンティ・クリスト」。カナダではメープルシロップのほか、生クリームをかけて食べることも多いです。アメリカでも昔から広く知られている定番サンドイッチのひとつです。

『世界のサンドイッチレシピ』より

#### 4 液体塩麴（減塩タイプ）を使用したレシピ

##### (1) 塩麴入り月見団子汁（小学校中学年分量）

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
〔さば節	3.00 g	0.0 g		①だしをとる。
〕水	130.00 g	0.0 g		②こまつなは下茹でする。
〔白玉粉	18.00 g	0.0 g		③とり肉は酒をふる。
絹とうふ	20.00 g	0.0 g	水切り	④かぼちゃを蒸し、皮を除く。
〕かぼちゃ	15.00 g	0.0 g		⑤白玉粉を豆腐で練り④のかぼちゃ
炒め油	1.00 g	0.0 g		を加えて練り、団子に丸める。
にんじん	10.00 g	0.0 g	いちょう	⑥⑤を沸騰した湯で茹で水にとる。
だいこん	30.00 g	0.0 g	いちょう	⑦油を熱し、にんじんを炒める。
〔とりもも肉	10.00 g	0.0 g		⑧だしを加え、だいこんととり肉も
〕酒	1.00 g	0.0 g	下味	入れて沸騰させ、灰汁をとる。
塩 減	0.60 g	0.6 g		⑨調味し、団子を加える。
しょうゆ 減	1.00 g	0.1 g		⑩ながねぎ・こまつなを加えて仕上
液体塩麴（減塩タイプ）追加	3.50 g	0.2 g		げる。
ながねぎ	10.00 g	0.0 g	小口切り	
こまつな	10.00 g	0.0 g	2.5cm幅	
		<b>0.9 g</b>		

**0.3gの減塩**  
(塩分量 1.2g→0.9g)

#### 減塩の工夫

- ・液体塩麴（減塩タイプ）を加えることで、塩やしょうゆの使用量を減らすことができた。
- ・塩麴のうま味が加わり、コクのあるおいしい味わいに仕上げることができた。



#### 【アンケート結果より ～汁物での減塩の工夫～】

- ・だしの量を増やし、しっかりとる。（だし濃度平均：小学校 2.03%, 中学校 2.00%）
- ・油揚げや野菜のうまみを活かし、具材を増やす。
- ・喫食量に合わせて水分量と調味料の量を調整する。
- ・みその量を減らし、薄味にする。（塩分濃度平均：小学校 0.94%, 中学校 0.93%）

(2) キャベツの塩麴漬け (中学校分量)

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
キャベツ	40.00 g	0.0 g	短冊切り	①野菜は茹でて冷却する ②調味料は加熱する。 ③水切りした①と②を和える。
きゅうり	10.00 g	0.0 g	小口切り	
塩 減	0.25 g	0.2 g		
液体塩麴 (減塩タイプ) 追加	3.00 g	0.2 g		
しょうゆ 減	0.30 g	0.0 g		
しょうが	0.70 g	0.0 g	おろし汁使用	
		<b>0.4 g</b>		

0.2gの減塩  
(塩分量 0.6g→0.4g)

減塩の工夫

- ・塩としょうゆを減らし、液体塩麴を活用したが、減塩タイプなので塩分控えめで甘味があり、やや薄味に感じた学校もあった。しっかりと野菜の水を切る方法が課題である。



【アンケート結果より ～和え物での減塩の工夫～】

- ・野菜の水分をできるだけ絞り、ぎりぎりの時間で調味料と和え、素早く配缶する。
- ・こしょうやカレー粉、粒マスタードなどの香辛料や、レモンやりんご、たまねぎなどの風味がでる食材、ごま、ごま油、かつお節、のりなどを活用する。 など

(3) 塩麴入り卵焼きのあんかけ (中学校分量)

献立名／食品名	一人分量 単位	塩分量 単位	切り方	調理方法等
たまご	70.00 g	0.3 g	割りほぐす	①だしをとる。 ②たまご～万能ねぎまでを混ぜ合わせる。 ③計量し、天板に分けて入れ、オーブンで焼く。(160°C30分目安) ④①と調味料を合わせて煮立たせ、水溶きでんぷんとじて、あんを作る。 ⑤焼き上がった卵焼きをカットしてバットに並べ、あんをかける。
さとう	1.50 g	0.0 g		
液体塩麴 (減塩タイプ) 変更	3.00 g	0.2 g		
酒	2.00 g	0.0 g		
しょうゆ	0.40 g	0.1 g		
だし汁	5.00 g	0.0 g		
ホールコーン (缶)	8.00 g	0.0 g		
万能ねぎ	2.50 g	0.0 g	小口切り	
さば節	0.40 g	0.0 g		
水	14.00 g	0.0 g		
しょうゆ	1.30 g	0.2 g		
さとう	0.48 g	0.0 g		
みりん	0.30 g	0.0 g		
でんぷん	0.70 g	0.0 g		
		<b>0.8 g</b>		

0.1gの減塩  
(塩分量 0.9g→0.8g)

減塩の工夫

- ・塩 0.3g を液体塩麴 3g に変更した。
- ・あんがかかるので卵焼きが薄味でもおいしく食べられて好評だった。
- ・アレルギー対応でだしを除去して作ってもおいしく仕上がった。




## IV 減塩についての啓発資料

### 健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病（非感染性疾患：NCD）対策のための会合が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2つ目には、何とある食べ物（ヒント：調味料）が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- ① たばこ
- ②
- ③ 肥満・不健康な食事・運動不足
- ④ 飲酒
- ⑤ 心疾患のリスクを下げる



正解は「食塩」です。

この「5つのアクション」のポイントを整理してみると…

- 食塩が「不健康な食事」から切り離されて単独で扱われていること。しかも、たばこに次いで2番目にあげられたこと。
- 食習慣に関わる「不健康な食事」は、「肥満」「運動不足」と一緒に1つにまとめられていること。
- 医薬品がかかわる「心疾患のリスクを下げる」は、たばこや食塩に比べ、重要度が低いこと。



高血圧はとても多い病気です。そして高血圧を抑える薬の降圧剤は、日本で最も処方される薬剤の1つだそうです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。しかし、症状が出てから薬で抑えるより、高血圧にならない食生活をきちんと送ることの方が大切です。「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」という研究結果もあります。つまり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象によるものではなく、それまで摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているというのです。ですので、減塩の要点とは、単に「1日〇g」と考えることだけではないようです。



### 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

学校給食では、だしのうま味を利かせた汁物や、味のアクセントになる香辛料の活用、減塩食材の使用などを通して、薄味でもおいしく食べられるよう、献立の工夫をし、減塩に取り組んでいます。

## V おわりに

学校給食において学校給食摂取基準に基づく減塩を継続して達成していくためには、単純に塩分を減らすだけではなく、美味しく食べられる減塩メニューの開発が必要だと考えました。

今回のメニューの開発にあたり、旨味や酸味、辛味、香味などを加えることで減塩でも美味しく食べられる工夫を行うこと、「液体塩麹（減塩タイプ）」や、公益財団法人東京都学校給食会で取り扱っている「無塩パン」を活用すること、また、塩分計を使用して汁物の塩分を測定すること、この3つに焦点を絞り、研究を進めてきました。例年、給食のない夏期休業期間等を利用して調理実習・試作を行いますが、ここ数年はコロナ禍で実施が難しかったため、分科会でレシピをよく検討した上で各学校の給食に取り入れて実施し、その結果をふまえて検討を進めました。まだ開発途中のメニューもありますが、研究の結果、旨味や辛味をうまく活用することで塩分を減らしても美味しく食べられるレシピを作成することができたとともに、汁物については塩分計を用いて数値化することで、適正な味付けを標準化する手立てをみつけることができました。また、無塩パンを使用したメニューは杉並区の標準献立に取り入れられ、減塩に一役買っています。

児童・生徒が適正な塩分量の食事に慣れ親しみ、生涯健やかな食生活を送れるようにするためには、自己管理能力を身につけることが必要です。そのためには、学校給食だけでなく、家庭にも働きかけ、学校と家庭とが連携して進めることが大切です。保護者会や試食会の場で減塩の工夫や大切さについて呼びかける、給食だよりなどで減塩メニューを紹介するなど、保護者とも協力しながら減塩につなげていきたいと思えます。また、小学校のうちから減塩した食事になれることが、中学校での減塩にもつながるため、小学校と中学校が連携して取り組んでまいります。

最後になりますが、今回の研究にあたり、アンケートにご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

### 《参考文献》

- ・「食育フォーラム」2016年3月号 健学社
- ・「食育フォーラム」2022年5月号 健学社
- ・「八訂 食品成分表2021資料編」 女子栄養大学出版
- ・「だしの神秘」伏木亨著 朝日新書
- ・「学校給食」2022年1月号 全国学校給食協会
- ・「理論から実践まで 減塩のすべて」日本高血圧学会減塩委員会 南江堂
- ・「世界のサンドイッチレシピ」 島本美由紀著 成美堂出版



[杉並区ホームページ](#) > [杉並区教育委員会](#) > [学校教育](#) > [学校給食](#)

URL : <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kyouiku/gakko/1007751.html>

ホームページへの掲載は、令和4年11月末頃を予定しています。





杉並区の学校給食

令和4年度

令和4年11月発行

編集・発行

杉並区教育委員会事務局学務課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

電話 03(5307)0387 (直通)

☆杉並区のホームページでご覧になれます。

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kyouiku/gakko/1007751.html>

登録印刷物番号

04-0070

