

おし しょくい く 教えて食育

～川上北小学校の食育～

川上北小学校では、感染症対策をしながらも、楽しく学校生活を過ごしたり、食に関する様々な学びにつなげたりできるよう工夫をしています。今回は委員会活動や給食での取組について紹介します。

給食委員会の取組～今できることを考えよう～



これまで給食委員会では、食器返却時の補助、牛乳パックや牛乳缶の片付け、ごみの分別など、主に低学年を中心に手伝えることを「常時活動」として取り組んでいました。

コロナ禍で給食委員会での活動にも工夫が必要となり、委員会として新たにどんなことに取り組むことができるのか活動内容について児童と一緒に考えました。

川上北小では、放送委員会がお昼の放送でぱくぱくだよりをアナウンスすることが常時活動の一つになっています。そこで給食委員会の年間活動計画を決める際、昨年度から取り組んでいた、その日の給食のメニューや身近な食べ物に関する給食クイズを作成し、お昼の放送で流すことにしました。

給食時間が楽しくなるような給食クイズにしたいな。

その日の給食に使っている野菜をクイズにするのはどうかな。



学校栄養職員から献立表を提供してもらい、委員会活動時に献立の内容や実施日を確認しながら、クイズ作りに取り組みました。



1年生でも分かる言葉にするといいね。

第1回目の放送は7月に行いました。
9月の委員会活動では、1回目のクイズの改善点を話し合い、第2回目に向けて再びクイズ作りを行いました。
また、1年生でも答えられるようにしようと、内容や言葉を選びながら作りました。



～ 献立に合わせて作った給食クイズを紹介します！

『給食委員会からのお知らせです。きょうの給食は夏野菜カレーです。ここでなぞなぞです。』

第1問 いつもからい食べ物はなんだ？

答えは、カレーです。

第2問 浜辺にあって、逆立ちすると野菜になる食べ物はなんだ？

答えは、なすです。

きょうの夏野菜カレーの中には、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、なすなどが入っています。

よく噛んでおいしく食べましょう。

これで給食委員会からのお知らせを終わります。』



この他にも給食クイズを作り放送しました！



クイズは好評で、みんなに楽しんでもらえました。

この中でお豆腐を使ったものはどれでしょう？

- ①杏仁豆腐 ②卵豆腐 ③焼豆腐

答えは、③の焼豆腐です。

杏仁豆腐は杏子の種の中身を粉にしたものを使い、卵豆腐は卵とだし汁を合わせたものです。どちらも豆腐と見た目が似ているところから豆腐とついています。

梨が旬の季節は何月から何月でしょうか？

- ①10月～11月 ②2月～3月 ③7月～10月

答えは、③の7月～10月です。

産地や品種によっても変わりますが、だいたい7月～10月位まで楽しむことができます。

給食前にも正しい手洗いを！

～ 保健委員会の児童と養護教諭の連携による手洗い指導 ～

「全校児童がしっかり手洗いをできるようにしたい」との思いから、保健委員会の児童が『手洗い歌』を作成しました。iPad に保存し、毎年新入生に見てもらい、正しい手洗いができるようにしています。

養護教諭は、この手洗い歌を活用して1・2年生に手洗いの指導を行いました。また、3年生の保健学習では調理員の手洗いの様子を iPad で撮影し、手洗いのスペシャリストとして紹介しました。

給食前にも正しい手洗いを行うことで、【食育の視点②心身の健康】を育むことにつながっています。

ほげんいんかいがかんがえた
手あらいかえうた！

どんぐりまろころのうたのリズムでうたいましょう。

1ばん

まずは手のひらあらいましょう。

つぎは手のこうあらいます。

ゆびでばってんつくったら、

ゆび先 つめ先 あらいましょう。

2ばん

おやゆびにぎってまわしたら、

手くびをくるくるまわしましょう。

水でごしごし流したら、

せいげつ ハンカチでふきましょう。

保健委員会より



指先 つめ先 あらいましょう



安心して給食時間を過ごすために

配膳台用のふきの工夫

週に1回給食室で洗濯していた配膳台のふきを毎日洗濯し、配膳台をより衛生的に使用できるようにしました。ふきを3色用意することで毎日違う色のふきを使用することになり、回収忘れも防げるようになりました。



ふきの色は食べ物
のなかま分けと同じ
赤・黄・緑の3色です



食具を個人でとるための工夫

各クラスにアルミ製トレイを3枚ずつ購入しました。給食の配膳時にアルミ製トレイに食具(はし・スプーン・フォーク)とストローを担任が並べ、そこから児童が自分の分をとることで、他の人の食具を触らないで準備できるよう工夫しています。

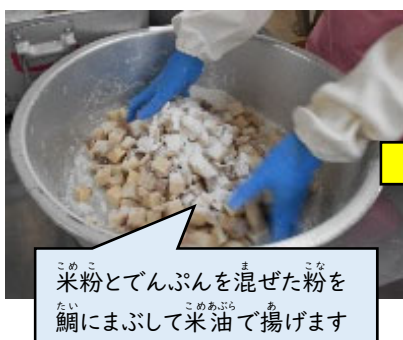
給食献立の工夫 ~鯛のあんかけ~

新型コロナウイルス感染拡大により需要減少の影響を受けている農林漁業者等を支援するための国の補助事業を活用して、本校では愛媛県産の養殖真鯛を給食に取り入れ、提供しました。



鯛の皮目を生かし、柔らかい身が崩れないように
にいてねいに作りました

児童から「皮がパリッとしているところ
がおいしかった」との声がありました。



米粉とでんぷんを混ぜた粉を鯛にまぶして米油で揚げます



クラスごとに揚げた鯛とたれをはかり、ボールでからめます

保護者との連携

近年、給食に不安がある新生児も多いため、給食の様子を丁寧に伝えることでスムーズに学校生活を始められるようにしています。新生児の保護者対象の入学説明会は対面での開催を中止しましたが、資料を郵送した上で、YouTubeで給食についてお知らせしました。入学のしおりは、外国につながる保護者でも理解できるように、国際教室担当教諭がルビをつけて作成しています。また、YouTubeにしたことで、手元の資料を見ながら、聞き逃したものを期間中ならば何度も見直し、再確認できるようになりました。

YouTubeの1コマです

4. 給食について

- 4/13(水)~給食開始
- メニューチェック
- 食べ方の練習
- 3色の冊子をよく読む



コロナ禍で制限がある中でも、委員会活動では児童と相談したり、創意工夫したりすることで、様々な新しい取組ができました。また、児童が安心して給食時間を過ごすための取組も工夫することができました。

これからも児童の安全・安心を第一にしながら、給食を生きた教材として活用し、児童の食に関する興味・関心を高められるような取組を進めていきたいと思ひます。

おし しょくいく 教えて食育

～みなと総合高校における食育～

みなと総合高校は、特色ある選択科目が多い総合学科の高校です。各教科や行事、部活動など様々な場面で食育を実施していますが、今回は特に「総合的な探究の時間」での取組を中心に紹介します。

「総合的な探究の時間」での取組

みなと総合高校ではキャリア教育の一環で、1年次は「産業社会と人間」という科目で幅広く体験活動を行い、SDGsに関するレポート作成やプレゼンテーションに取り組みます。2年次、3年次では「総合的な探究の時間」にて自己実現に向け、行動できる力を身に付けます。令和4年度の3年次は、県内7社・団体に協力をいただきながら企業探究に取り組んでいます。その中でも「食」に着目した活動を紹介します。

企業連携企画
株式会社
横浜ビール

株式会社横浜ビールはSDGsやフードループにも取り組んでいる企業であり、その活動に興味を持った生徒たちが企業理念を勉強した上で「地域素材を活用したソフトドリンクづくり」を課題とした商品開発に携わった。

リンゴとブドウの浜ジュース🐾チーム

商品のアピールポイント

- 戸塚区にある小間果樹園産の浜ブドウと、泉区にある矢澤農園産の浜リンゴを使用した横浜の魅力あふれる浜ジュース。
- 凍らせた浜ブドウを使用することで氷の代用にし、濃度を変えないだけでなく、食感にもこだわりがある。
- 近年の動向を踏まえ写真映えにも力を入れている。
- おしゃれでインスタ映えするソフトドリンクをつくりたいと思い生まれた商品である。

リンゴとブドウの夏にぴったり爽やかジュース!
の
浜ジュース

小間果樹園さんの
浜ブドウ果肉!

炭酸でお酒っぽく

グラーションでカクテルっぽさを演出

矢澤農園さんの
浜リンゴを絞ったジュース

TikTok
Instagram
で宣伝!

¥880



ば しゃみち
馬車道あいのクリームソーダ[🐾]チーム

みなと総合高等学校3年生が考案！
地域素材を活かしたソフトドリンクメニュー



¥770

馬車道あいの
クリームソーダの

みなと総合高等学校3年生「夢色パティシエール」チームコメント



横浜の海をイメージしたさわやかなサイダーと、日本のアイスクリーム発祥の地である横浜の名を冠した「馬車道あいの」クリームソーダです。

かぶしがいしゃ よこほま うまや しよくたく
株式会社横浜ビール「驛の食卓」にて
R4 8/22~9/30販売しました！

しょうひん
商品アピールポイント

- 日本のアイスクリーム発祥の地である横浜の名を冠した「馬車道あいの」を使用している。
- 横浜の海をイメージしたサイダーと、混ぜり合う色彩で多様性を表現している。
- ストローで混ぜると、レモンとバラフライピー※が反応し色に変化する。さらにクリームも溶け合い、彩色とともに味も変化する。

※バラフライピー…花を使ったハーブティー。鮮やかな青色が特徴。



かだい き
課題や気づき
「変化」がポイント！
彩色変化のため、
バラフライピーと
レモンを使用した。

よこほま
横浜フラッペ[🐾]チーム



よこほま めいか
横浜の銘菓ありあけハーバーを使用したフラッペを考案。ナッツを使用した食感も工夫した。

あしがら いちじく サイダー[🐾]チーム



かながわけんせん
神奈川県産のあしがらいちじくを使用し、見た目も爽やかなサイダーを考案。地元のおいしいいちじくを多くの方々に知ってもらいたいと思い、このテーマにした。

ほか
他にもバイオマスストローの使用や横浜ブルーベリーを使用したチームなど全8チームが商品を開発した。

NPO法人
フードバンク浜っ子南

2020年6月より活動を開始した「NPO法人 フードバンク浜っ子南」は、戸塚区、磯子区、港南区、栄区、南区を主な拠点とし、食品ロス削減と食品支援を必要としている方々への社会貢献活動を行っている。その活動について学び、提示された問題点についての解決方法を提案する。

フードバンクとは・・・

各家庭や企業で食べきれない食品を回収し、衛生的に保存、必要な方へ届ける活動である。食品ロスの削減と食品を通した社会貢献活動である



“浜っ子南”から提示された問題点・・・

- 1 認知度が低い(フードバンク浜っ子南を知るきっかけが少ない)
- 2 資金調達が難しい(ボランティアが自費でまかなっている)
- 3 利用者を増やしたい(必要な人が必要な支援を受けるために)

【クラウドファンディング】
プロジェクトを立ち上げ、不特定多数の方々から募金を集めることが可能、ボランティア募集告知も可能

【利用者を増やすために】

- ①心理的な障害の軽減: SNS や動画を活用
- ②物理的な障害の軽減: 各町内会等、身近な施設に常設ブースを開設
- ③食品や寄付品の増加: 回収ボックスの活用、公共施設掲示、学校だよりを活用した情報発信

【動くポスター作り】

QR コードを使用し、動画を配信する「動くポスター」を考案。話題性から認知度を上げ、募金やボランティア参加者、利用者増加を目指す。

【公式LINE アカウント】

多くの方々が使用しているアプリを活用し、認知度を上げる⇒採用され公式アカウントが作成された。

【募金自動販売機】横浜市内の駅や学校に募金が可能な自動販売機を設置する。

寄付額は1本につき1円～設定可能

QRコードを添付し、寄付状況を把握できるよう工夫。身近なツールを活用することで賛同者を増やしたい。



自動販売機の設置については「伊藤園」と検討中



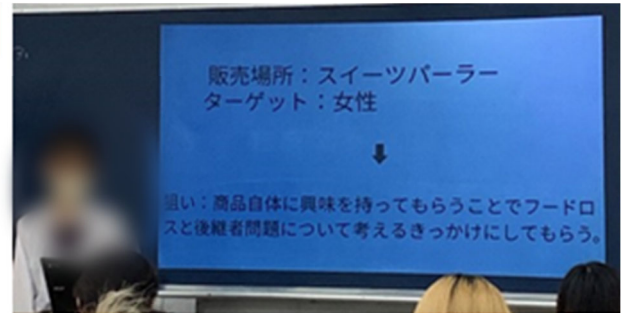
えびす屋ダイニング 「高校生食堂」

「社会と企業に幸せをもたらそう」を経営理念として掲げているえびす屋ダイニングと共に商品開発に取り組んだ。ターゲットは「地域食材を活用した一品料理」と「スイーツ」の2つ。高校生らしい発想とSDGsを融合させ、企業での採用を目指し、商品開発に取り組む。

神奈川県産のフルーツを使ったタルト

【商品の概要】

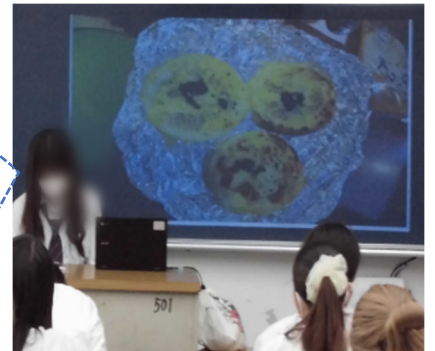
味は良いのに色や形など見た目の問題で廃棄されてしまう等級の低い小田原みかんに着目したタルト。SNSで「映える」工夫としてドーム型の餡をのせたフルーツタルトを考案し、多くの人が商品自体に興味を持ってもらうことでフードロスに繋がると考えた。実際に試作したところドーム型の餡を作るのが難しく、アレンジとして餡細工をトッピングした。作業工程が多く、手間がかかる点とコストの安定化が課題である。



餃子の皮を使用したピザとスイーツ

【商品の概要】

神奈川県産のしらすを使用した「しらすピザ」と、神奈川県産のフルーツを使用した「スイーツピザ」を考案。どちらも餃子の皮を使用することによりコストの削減を目指した。さらに「しらすピザ」には、3つのうち1つだけ辛みを効かせたピザにしており、パーティを盛り上げる要素も取り入れている。



【メニュー開発での気づき】

- ・スイーツピザでは、アイスのトッピングで失敗を経験した。焼いた餃子の皮の熱でアイスが溶けてしまうためだ。温度調整やホイップへの変更を行った。
- ・メニュー開発にはターゲットの確定、ニーズの調査、コストの計算、価格設定、人件費等、多くの労力がかかることを知り、経験することで深い学びとなった。

R4.9月初旬～10月中旬 「いろいろスモールピザ」として販売されました。生徒のアイデアから「おすすめ月替わりメニュー」として商品化されました。

