

令和3年度 第71次印旛地区教育研究集会

学校給食研究部栄養士部会 提案資料

## 研究主題

栄養教諭・学校栄養職員を中核とした食育の充実を目指して  
—給食の時間の指導資料の作成・活用と評価—



二・四・酒々井部会学校栄養士会

## 研究主題

栄養教諭・学校栄養職員を中核とした食育の充実を目指して  
—給食の時間の指導資料の作成・活用と評価—

### 二・四・酒々井部会学校栄養士会

#### 1 はじめに

二・四・酒々井部会は、成田市、富里市、八街市、栄町、酒々井町の5市町が集まる部会で、給食センター7施設と親子方式共同調理場4施設を有する。現在栄養教諭等18名が所属している。調理場の新設や栄養士の減員があるなど、毎年変化の多い部会となっている。

平成25年4月	成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場 運用開始
平成26年4月	成田市立本城小学校学校給食共同調理場 運用開始
9月	成田市学校給食センター下総分所管内小学校の統合による配送変更 富里市学校給食センター 新センターへ移設 運用開始
平成27年4月	栄町学校給食センター 児童生徒数減少による栄養教諭等の 配置数削減（2名→1名） 富里市学校給食センター センター統合による栄養教諭等の 配置数削減（3名→2名）
平成28年4月	成田市立公津の杜小学校学校給食共同調理場 運用開始
平成31年4月	酒々井町学校給食センター 児童生徒数減少による栄養教諭等の 配置数削減（2名→1名）
令和2年6月	成田市立美郷台小学校学校給食共同調理場 運用開始

#### 2 主題設定について

二・四・酒々井部会は、センター方式の調理場が多いため、学校とは距離があり、作り手の顔も見えにくい。また、一人の栄養教諭・学校栄養職員が複数校の指導を担当している。そのため、学校への訪問回数が限られてしまい、継続した指導を行うことが難しい。

このような状況から、効率よく指導の準備を行うこと、そして短時間の訪問の中で、わかりやすく効果的な指導を実施することが全施設での共通した課題となっている。

そこで平成25年度より、給食の時間の指導について、栄養教諭等が食育コーディネーターとなり、学級担任を通じて指導を実践、継続できるよう指導用資料を作成してきた。その活用状況と指導効果を検証し、資料や指導方法のさらなる向上につなげたいと考え、取り組んでいる。

しかし、一連の取り組みを計画・実践・評価・改善する際に今までの研究では、5市町が集まる部会ということもあり、部会内で統一することができず、苦勞してきたところである。そのことを踏まえ、今回は、文部科学省の「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」を活用して進めていくことにした。この冊子は、栄養教諭の配置状況が各自自治体で異なる中、各学校が食育を推進するために活用できるよう、栄養教諭をはじめ、管理職

や学級担任など全教職員を対象に作成されたものである。これからの学校の中で栄養教諭を中核にして、食育を推進する際の一連の取り組みを「計画」「実践」「評価」「改善」のPDCAサイクルに基づき明確に示されている。

本部会は、自治体が異なるため、全体計画や年間計画も異なっている。そこで、食育を推進する上でこの冊子の活用が適しているのではないかと考え本主題を設定した。

### 3 研究仮説

#### (1) 仮説1

栄養士会で作成した「給食の時間の指導資料」を用いて、学級担任に協力を依頼し、継続した指導を実施することで、児童生徒の意識の変化と知識の定着が図れるだろう。

#### (2) 仮説2

「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」の冊子を活用し、PDCAサイクルに基づいた取り組みを行うことで、それぞれの学校における食育をより推進させることができるだろう。

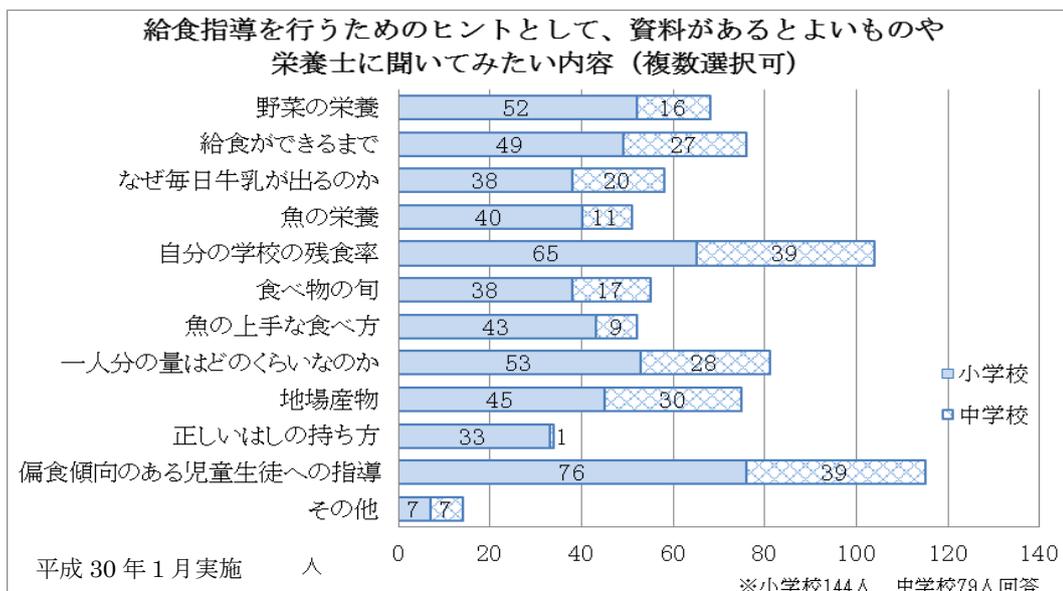
### 4 研究計画

研究計画			
令和元年度	5月	・実態把握「指導前食生活アンケート」実施 ・目標値設定	・教室掲示用給食だより、家庭向け給食だより配付
	7月	・「家庭向け野菜料理レシピ集」作成	
	10月	・「給食の時間の指導資料」を活用した指導開始（～1月）	
	11月	・5市町統一献立の実施	
	1月	・「指導後食生活アンケート」実施及び比較 ・「給食の時間の指導についてのアンケート（担任対象）」実施	
	2月	・評価、見直し、改善	
令和2年度	5月	・「家庭向け魚料理レシピ集」、 「家庭向け野菜料理レシピ集」配付	

### 5 実践内容について

#### (1) 仮説1 についての手立て

平成29年度に栄養士会で実施した学級担任向けアンケートの結果では、野菜のおかずの食べ残しが気になるという意見が多くみられた。そのため、給食でも残食が多く、学級担任から資料提供の要望も多かった野菜についての指導を行うこととした。



#### ア 給食の時間の指導資料作成

小学校4年生，中学校2年生の学級担任に実施してもらった野菜についての紙芝居形式の資料を栄養士会で作成した。野菜の栄養やその働きだけでなく，千葉県の特産物についても知ってもらえるような内容にした。また，給食を生きた教材として活用できるように指導テーマの野菜を献立に多く取り入れた。

<指導テーマ> (参考資料1)

10月 小松菜	11月 れんこん	12月 大根	1月 人参
---------	----------	--------	-------

#### イ 学級担任へ給食の時間の指導を依頼

小学校4年生，中学校2年生の学級担任に「給食の時間の指導資料」を活用して月一回の継続した指導を四ヶ月間実施してもらったよう依頼した。指導実施後，アンケートを行い，学級担任および児童生徒の意識の変化と知識の定着を把握することとした。



小学校指導風景



中学校指導風景

ウ 給食を生きた教材として活用するための献立及び資料作成（参考資料2—①）

栄養士会で考案した統一献立「千葉のめぐみいっぱい給食」を令和元年11月の千産千消デーに実施した。この統一献立は、本部会の特産物（さつまいも・人参・大根など）を取り入れた献立となっている。また、給食の時間に活用できる資料を作成し、校内放送や各学級で担任が紹介するなどしてもらった。



八街市



成田市



富里市

(2) 仮説2についての手立て

ア 全体計画や年間指導計画に関連付けて、活動指標の評価項目を設定した。家庭との連携では、中学校1年生の保護者へ野菜料理レシピ集を作成、配付した。

(参考資料3)

【評価】 4：できている 3：おおむねできている 2：あまりできていない 1：できていない

活動指標（アウトプット）の評価項目		評価			
給食の時間における食に関する指導	栄養教諭等と学級担任が連携して指導を実施できたか。	4	3	2	1
	学級担任による給食の時間における食に関する指導を計画どおり実施できたか。	4	3	2	1
	献立を通して食品の産地や栄養的な特徴等を指導できたか。	4	3	2	1
	手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指導を実施できたか。	4	3	2	1
調整・連携	栄養教諭を中心として家庭と連携を図ることができたか。	4	3	2	1

イ 成果指標の評価項目と目標値の設定（参考資料2-②③）

全体計画や年間指導計画から成果指標の評価項目を設定し、小学校4年生、中学校2年生に対して食生活アンケートを実施した。実態を把握し目標値の設定を行った。

【評価】 4：目標値に達した 3：おおむね達した 2：変化がみられなかった 1：大幅に下がった

成果指標（アウトカム）の評価項目		R 1 実態値	R 1 目標値	評価			
食に関する意識の改善状況	「野菜が好き」と回答した割合	小 58.7%	小 60.0%	4	3	2	1
		中 60.5%	中 65.0%	4	3	2	1
	給食に出る野菜を「全部食べる」と回答した割合	小 69.6%	小 80.0%	4	3	2	1
		中 83.7%	中 90.0%	4	3	2	1
食に関する知識の習得状況	千葉県で多く作られている野菜の数（平均値）	小 10.1 種類	小 12.0 種類	4	3	2	1
		中 13.2 種類	中 15.0 種類	4	3	2	1
	野菜の働きについて（平均値）	小 2.9 項目	小 4.0 項目	4	3	2	1
		中 4.1 項目	中 5.0 項目	4	3	2	1

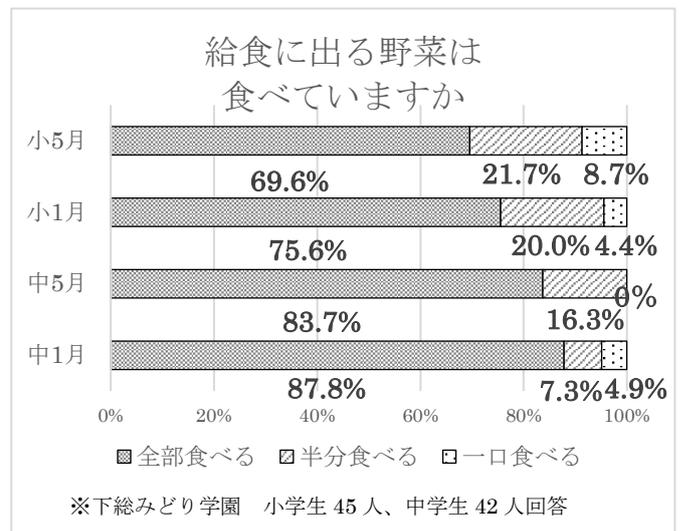
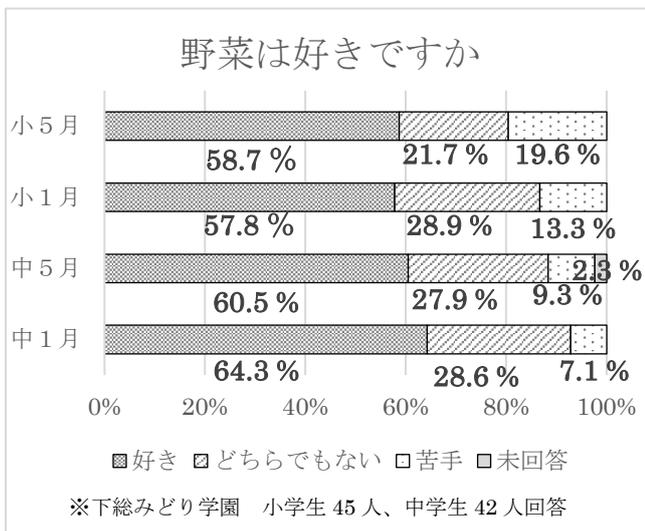
（下総みどり学園）

6 結果と考察

(1) 児童生徒への「食生活アンケート」結果 成果指標の評価

ア 「野菜は好きですか」の問いでは、小学生中学生ともに全体的にみると、「苦手」と答えた割合が減少した。「好き」と答えた割合は小学生では、ほぼ横ばい状態であるが、中学生では4%ほど増加が見られた。

「給食に出る野菜は食べていますか」の問いでは、5月調査と1月調査を比較すると、小学生中学生共に「全部食べる」の割合の増加を見ることができた。苦手と答えた児童生徒も、千葉県の特産物である野菜やその働き、おいしさを知ることによって「積極的に食べよう」など、良い方向に考えることができるようになったのではないかと考えられる。

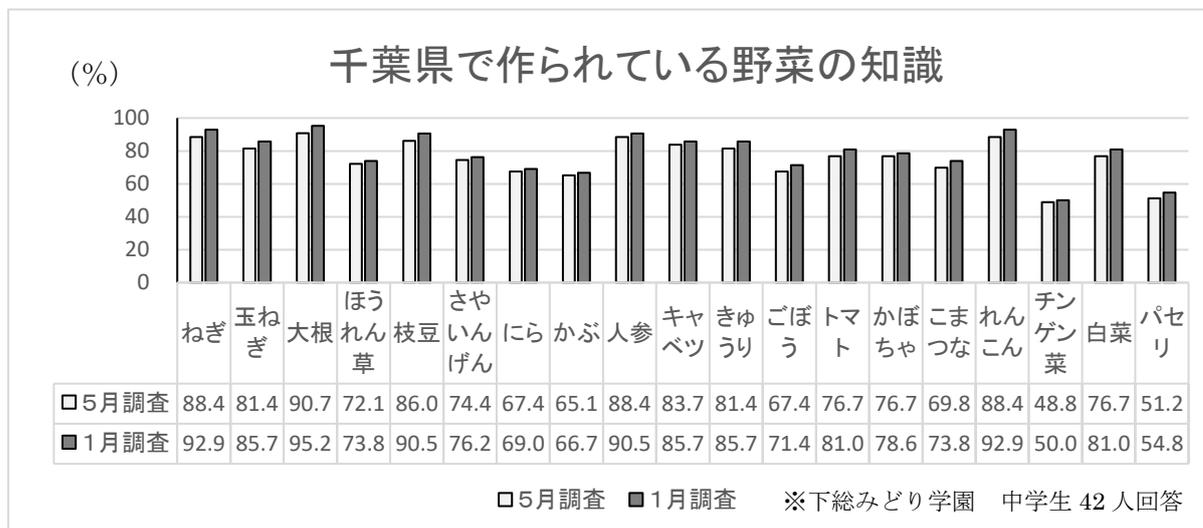
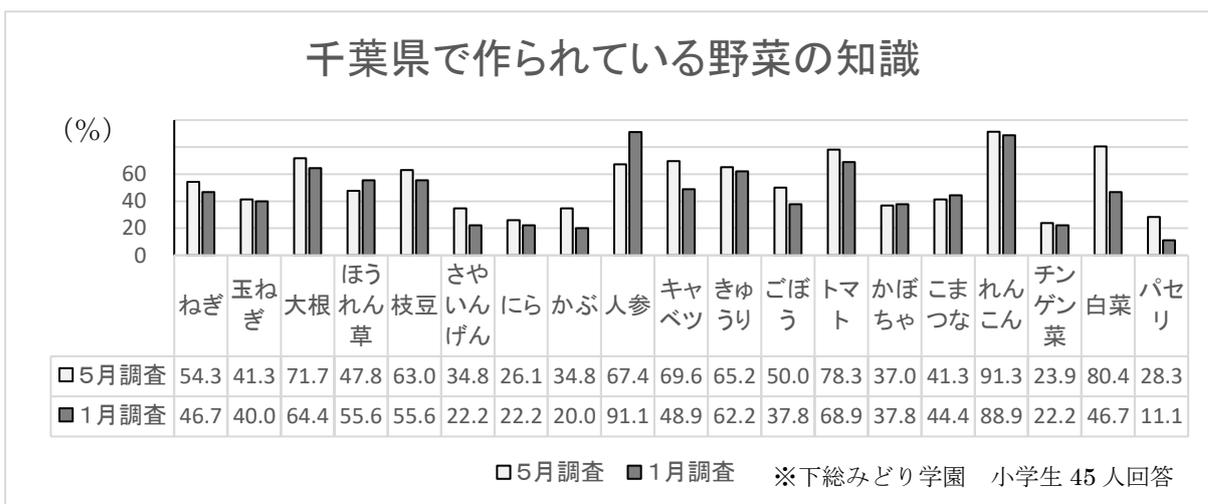


【評価】 4：目標値に達した 3：おおむね達した 2：変化がみられなかった 1：大幅に下がった

成果指標（アウトカム）の評価項目		R 1 実態値	R 1 目標値	R 2.1 月結果	評価
食に関する意識の改善状況	「野菜が好き」と回答した割合	小 58.7%	小 60.0%	小 57.8%	2
		中 60.5%	中 65.0%	中 64.3%	3
	給食に出る野菜を「全部食べる」と回答した割合	小 69.6%	小 80.0%	小 75.6%	3
		中 83.7%	中 90.0%	中 87.8%	3

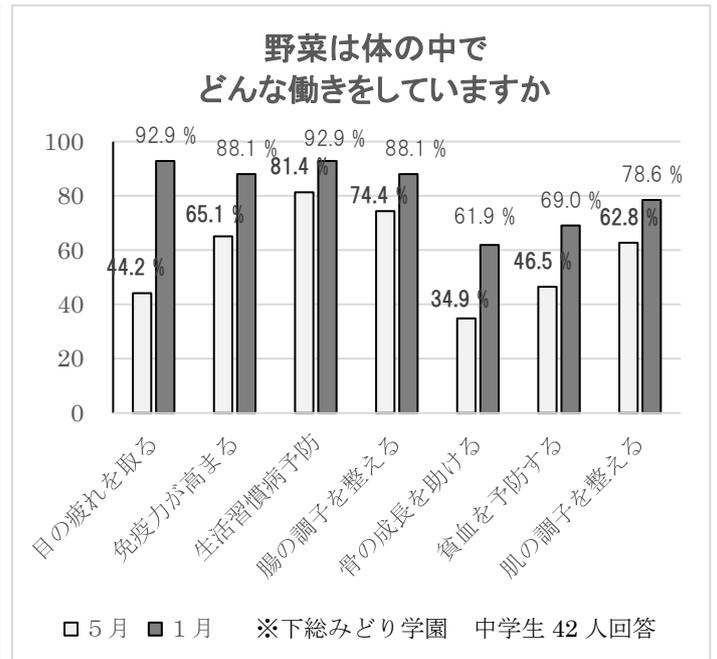
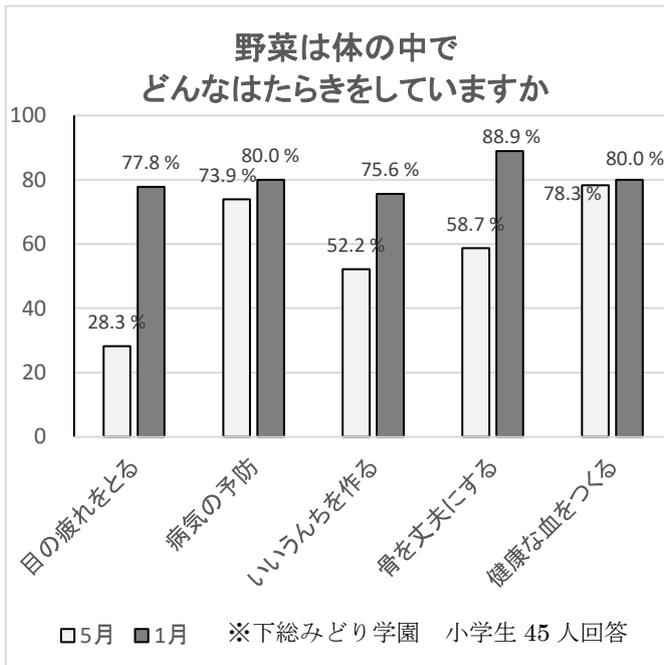
イ 千葉県で作られている野菜の認知度は、小学生では5月調査と1月調査を比較すると、ほうれん草、人参、かぼちゃ、小松菜では増加が見られたが、それ以外の品目では減少がみられた。これは、4つの野菜は千葉県で作られているという指導を行ったが、それ以外のもは作られているという認識にはならなかったのではないかと考えられる。

中学生では、5月調査と1月調査を比べるとわずかではあるが、全ての項目で増加が見られた。もともとの認知度が高かったが、千産千消デーの資料がうまく活用されたのではないかと考えられる。



ウ 「野菜は体の中でどんな働きをしていますか」の問いでは、小学生中学生ともにすべての項目で増加が見られた。特に「目の疲れをとる」の項目では、小学生 28.3%から 77.8%，中学生 44.2%から 92.9%へ大幅に増加し、野菜の働きとして理解することができたと考えられる。また、調査の結果から小学生の「病気の予防」や中学生の「生活習慣病予防」などは指導前から知っていた児童生徒も多く見られた。

それぞれの働きは紙芝居の中で伝えられるように作成したため、全ての項目で増加が見られ、指導資料の効果を見ることができた。



成果指標 (アウトカム) の評価項目		R 1 実態値	R 1 目標値	R2. 1月結果	評価
食に関する知識の習得状況	千葉県で多く作られている野菜の数(平均値)	小 10.1 種類	小 12.0 種類	小 8.9 種類	1
		中 13.2 種類	中 15.0 種類	中 15.0 種類	4
	野菜の働きについて(平均値)	小 2.9 項目	小 4.0 項目	小 4.0 項目	4
		中 4.1 項目	中 5.0 項目	中 5.7 項目	4

(2) 学級担任への「給食の時間の指導についてのアンケート」結果 活動指標の評価

参考資料 4

ア 「給食の時間の指導」については、月 1 回の継続した指導は小学校、中学校ともにほぼ計画どおり実施できていた。しかし小学校では、「問 5 1 1月の統一献立の配付用資料を活用できたか」においては目標としていた平均値を下回っていた。給食時に全クラスに配付したが、事前の周知が不足してしまったため活用できなかったクラスもあったのではないかと考えられる。

【評価】 4：できている 3：おおむねできている 2：あまりできていない 1：できていない

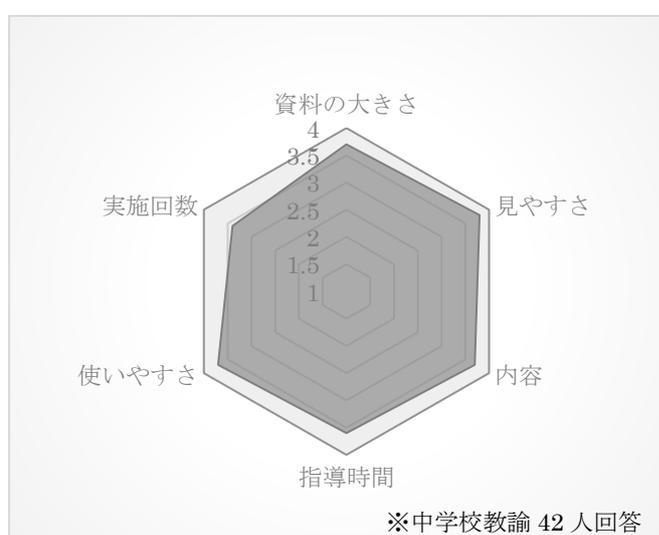
1	設問項目 給食の時間の指導についてお答えください	目標値	平均値（4点満点）	
		小・中	小学校	中学校
問1	給食の時間における食に関する指導 （10月 小松菜）を計画どおり実施できたか。	3.0以上	4.0	3.5
問2	給食の時間における食に関する指導 （11月 蓮根）を計画どおり実施できたか。	3.0以上	3.5	3.5
問3	給食の時間における食に関する指導 （12月 大根）を計画どおり実施できたか。	3.0以上	3.5	4.0
問4	給食の時間における食に関する指導 （1月 人参）を計画どおり実施できたか。	3.0以上	4.0	4.0
問5	11月の統一献立の配付用資料を活用できたか。	3.0以上	2.5	3.0
問6	献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を 指導できたか。	3.0以上	3.5	3.0
問7	手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指 導を実施できたか。	3.0以上	3.5	3.5

イ 設問項目2「給食の時間の指導資料についてお答えください」では、今回提供した「給食の時間の指導資料」について学級担任からは、「短い言葉、キーワードで表されていて、分かりやすかった」「クイズ形式の紙芝居で子ども達の興味を高められた」などという意見があり小学校、中学校ともに高い評価が得られた。実施回数は、「月に1回がちょうどよかった」「毎月楽しみにしている子も多く、担任の負担も少なかった」という意見もあり、月1回の指導は手軽に食育に取り組めるきっかけとなったようだ。

### 小学校



### 中学校



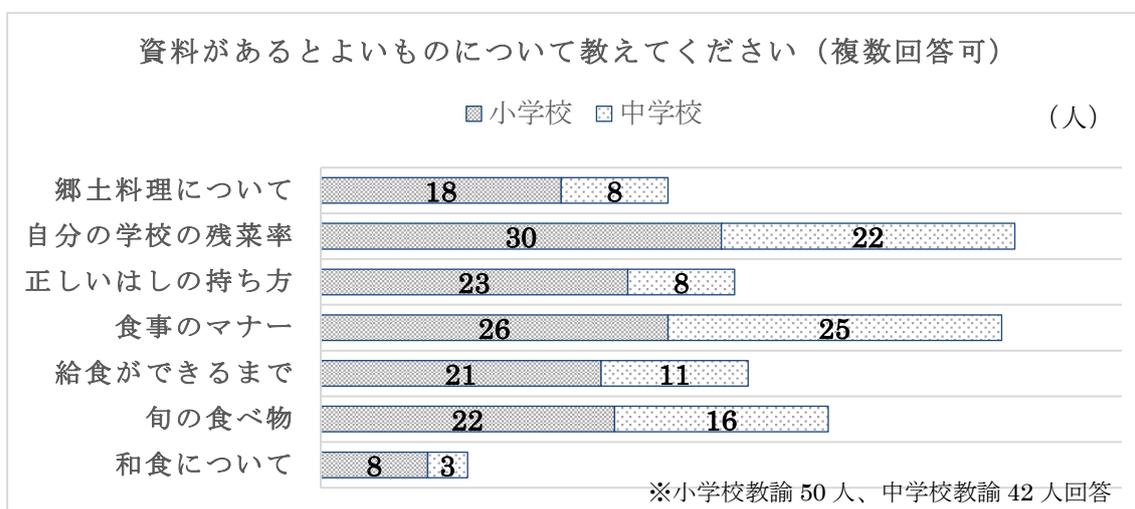
ウ 設問項目3「児童生徒の様子についてお答えください」では、すべての設問項目で平均値が3.0以上であった。今回の指導で学級担任から見て児童生徒の興味関心・知識がおおむね増えたとの評価が得られた。また、問4に関しては資料の中に共通して千葉県地図を取り入れて、視覚的に印象づけるものであったことから、他項目より高い評価であったと考えられる。

3	設問項目 児童生徒の様子についてお答えください	目標値	平均値（4点満点）	
		小・中	小学校	中学校
問1	配膳されたものを残さず食べられた。	3.0以上	3.5	3.5
問2	野菜への興味関心が高まった。	3.0以上	3.0	3.0
問3	野菜を食べようとする児童・生徒が増えた。	3.0以上	3.5	3.0
問4	千葉県でとれる野菜を知ることができた。	3.0以上	4.0	3.5
問5	野菜の働きについて知識が増えた。	3.0以上	3.5	3.5

エ 普段の給食時間については、すべての設問項目で高い評価が得られた。これは日頃から栄養教諭等との連携がとれており、給食指導を学級担任が自ら日常的に行っていた結果と考えられる。

4	設問項目 普段の給食時間についてお答えください	目標値	平均値（4点満点）	
		小・中	小学校	中学校
問1	栄養教諭等と学級担任が連携して指導を実施できたか。	3.0以上	3.5	3.5
問2	献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を指導できたか。	3.0以上	3.5	3.5
問3	手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指導を実施できたか。	3.0以上	3.5	3.5

オ 資料があるとよいものについては、自分の学校の残菜率や、食事のマナーについて必要としていることがわかった。また、平成30年度のアンケート結果より、今回は旬の野菜の指導を学級担任と連携して実施したが、旬の食べ物についての資料も必要としていることがわかった。



## 7 成果と課題

### (1) 成果

#### ア 「給食の時間の指導資料」の活用について

クイズ形式の紙芝居としたことが、児童生徒の興味を高めるものとなっていた。月一回の指導で担任の負担も少なく継続した指導につながり、有効に活用できていた。

#### イ 給食時間における指導資料活用の効果について

5月と1月のアンケート結果の比較により、野菜を苦手と答える児童生徒の減少がみられた。また、給食で野菜を食べる量が増加した児童生徒も見られ、意識だけでなく行動変容も確認することができた。知識の定着についても野菜の種類や働きについてよい効果を得ることができた。短時間の指導でも回数を重ねることでいずれも十分な効果が得られたと思われる。

#### ウ P D C Aサイクルに基づいた取組について

P D C Aサイクルに基づいた取組を行うことで活動指標・成果指標を数値化して評価することができた。

また、指導効果を数値化することで次年度の目標や課題がより明確になった。

### (2) 課題

#### ア 「給食の時間の指導資料」の内容の見直し

紙媒体の資料は手軽に取り組める点で好評価が得られたが、作成は栄養教諭等の負担となるため、今後はI C T教材を活用していくことも有効であると考え。効率よく指導を広げるために部会内で具体的な方法を検討していきたい。

#### イ 各学校における食育の推進について

今回は栄養教諭等が所属する学校を中心として取り組みを行うことができた。しかし、二・四・酒々井部会では、センター方式の調理場が多いため、一人の栄養教諭・学校栄養職員が複数校の指導を担当しており、すべての学校の食に関する指導の全体計画を確認したり、コーディネーターとして動いたりすることは難しかった。また、評価が栄養士独自のものになってしまったため、今後は学校評価の中に位置付けることで、食育の推進につなげていきたい。

#### ウ 指導効果の継続

指導効果を維持するためには、継続した指導が必要である。今回の指導後にも給食に出る野菜料理を食べないと答える児童生徒がいることや、紙芝居で指導した内容が知識として定着しなかったものも見られた。そこで、児童生徒の指導効果の維持や行動変容につなげるため、引き続き学級担任による声かけおよび「給食の時間の指導資料」を活用した指導により、指導効果が維持されているか調査していきたい。

### (3) まとめ

本研究では栄養教諭等が食育コーディネーターとなり、学級担任が必要とする指導資料を作成し、その効果を見るために「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」を活用した。一連の取り組みをP D C Aサイクルに基づき、資料の活用状況と指導効果を検証したことで、各学校に適した食育の推進を図ることができた。

また、毎年新小学1年生の保護者を対象に配付していた魚料理レシピ集に加え、新中学1年生の保護者向けに、野菜料理レシピ集を作成し配付した。これにより、家庭での魚料理、野菜料理の提供頻度向上を目指していきたい。

引き続き給食センター及び共同調理場において食に関する指導を継続的に行うためには、栄養教諭等の力だけでは難しいため、学校や担任の先生方の力を借り、栄養教諭等が食育コーディネーターとして活動することの必要性を改めて感じた。

今後は、I C T教材も取り入れながら、他学年および教職員・保護者への働きかけも進めていきたい。

★クイズ★  
これは、<sup>びん</sup> 何の花でしょうか。



小①

クイズです。  
この花は、何の花でしょうか。

ヒント  
穴のあいた野菜ができます。  
その野菜は白っぽい色をしています。

★クイズ★  
これは、<sup>びん</sup> 何の花でしょうか。



小②

★答え★  
れんこん



ないだし 成田市  
ちよんまち 長南町

小②

答えは、れんこん（はす）の花です。

千葉県では、成田市や長南町で多く作られています。

★答え★  
れんこん



小③

★クイズ★  
れんこんは <sup>どこ</sup> ？ ？  
どこで育つのかな？

① 畑  
② 水田  
③ 森



小③

では、次のクイズです。  
れんこんは、どこで育つのでしょうか。

① 畑  
② 水田  
③ 森

★クイズ★  
れんこんは <sup>どこ</sup> ？ ？  
どこで育つのかな？

① 畑  
② 水田  
③ 森



小④

★答え★ ②水田



花  
れんこん

小④

答えは、②の水田です。

れんこんは蓮田と呼ばれる泥活のような所で栽培されています。  
れんこんの葉や花は、水の上に顔を出していますが、私たちが食べる部分は、泥の中で育ちます。  
冬の寒い時期に収穫するため、冷たい水の中でのとても大変な作業です。

★答え★ ②水田



小⑤

やさしい た けんき  
野菜を食べて元気いっぱい！

いい うんちをつくる

かぜを よぼうする



小⑤

野菜には、からだの調子を整えるはたらきがあります。  
れんこんには、いいうちを作る栄養素や、風邪を予防してくれる栄養がたくさん含まれています。  
今日の給食では、〇〇に使われています。  
シャキシャキした食感が楽しいれんこんを、よくかんで味わっていただきましょう。

〇〇には、献立名を入れて読んでください。

やさしい た けんき  
野菜を食べて元気いっぱい！

いい うんちをつくる

かぜを よぼうする



小⑥

# 千葉のめぐみいっぱい給食!

①

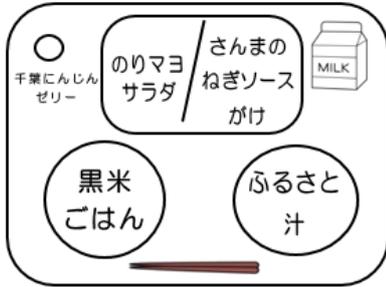
今日の献立は成田市、富里市、八街市、酒々井町、栄町や千葉県でとれる野菜や魚などの食材を多く使っています。たくさんの生産者のご協力新鮮な食材を給食に取り入れることができました。感謝しておいしくいただきます。

**飲み物：牛乳**  
千葉県で育った牛からとれた牛乳だけを使っています。

**主食：黒米ごはん**  
地元産（千葉県産）の米と黒米を混ぜて炊き上げました。

**副菜：のりマヨサラダ**  
千葉県でとれる野菜やのりを使ったサラダです。

**デザート：千葉にんじんゼリー**  
千葉県でとれたにんじんを使用したゼリーです。



**主菜：千葉県産さんまのねぎソースがけ**  
千葉県でとれた旬のさんまを使用しています。ごはんがすすむねぎソースにも千葉県産のねぎを使用しています。魚が苦手な人でも食べられるように作りました。

**汁物：みるさと汁**  
周辺の市や町（栄町・酒々井町・成田市など）の食材をたくさん使ったみそ汁です。みるさとの味がギュッと詰まっています。  
・豚肉：千葉県  
・さつまいも：成田市  
・にんじん：富里市  
・だいこん：酒々井町  
・江戸菜：八街市  
・黒豆みそ：栄町



千葉県PRマスコットキャラクター「チーバくん」 ※材料入荷の都合により、産地が変更になる場合があります。

別紙①児童用

②

## 食生活アンケート

問1 (1) 野菜は好きですか。  
好き ・ どちらでもない ・ にがて  
(2) (1) で、にがてと答えた人に質問します。  
にがてな理由は何ですか。  
野菜の味がにがて ・ 色がにがて ・ 食感がにがて  
においがにがて ・ その他 ( )

問2 給食に出る野菜は食べていますか。  
全部食べる ・ 半分くらい食べる ・ 一口は食べる  
食べない

問3 千葉県で作られている野菜に○をつけましょう。(いくつでも)  
ねぎ・玉ねぎ・だいこん・ほうれん草・えだまめ・さやいんげん・にら  
かぶ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・ごぼう・トマト  
かぼちゃ・こまつな・れんこん・チンゲンさい・はくさい・パセリ

問4 野菜はからだの中でどんなはたらきをしていますか。(いくつでも)  
目のつかれをとる ・ びょうきのよぼう  
いいうちをつくる ・ ほねをじょうぶにする  
けんこうな血をつくる ・ その他 ( )

ごきょうりょくありがとうございました。

別紙①生徒用

③

## 食生活アンケート

問1 (1) 野菜は好きですか。  
好き ・ どちらでもない ・ 苦手  
(2) (1) で苦手と答えた人に質問します。  
苦手な理由は何ですか。  
野菜の味が苦手 ・ 色が苦手 ・ 食感が苦手  
においが苦手 ・ その他 ( )

問2 給食に出る野菜は食べていますか。  
全部食べる ・ 半分くらい食べる ・ 一口は食べる  
食べない

問3 千葉県で作られている野菜に○をつけましょう。(複数回答可)  
ねぎ・玉ねぎ・大根・ほうれん草・枝豆・さやいんげん・にら  
かぶ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・ごぼう・トマト  
かぼちゃ・小松菜・れんこん・チンゲン菜・白菜・パセリ

問4 野菜はからだの中でどんなはたらきをしていますか。(複数回答可)  
目の疲れをとる ・ 免疫力が高まる ・ 生活習慣病予防  
腸の調子をととのえる ・ 骨の成長を助ける  
貧血を予防する ・ 肌の調子をととのえる  
その他 ( )

ご協力ありがとうございました。

# おすすめレシピ集

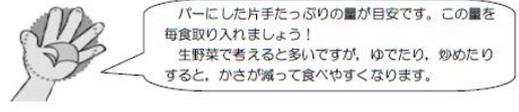
## ～もっと食べたい野菜編～



### ★野菜の主な栄養素と働き

<b>&lt;カロテン&gt;</b> 緑黄色野菜に多いカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化したりする働きがあります。	<b>&lt;ビタミンC&gt;</b> コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜を強くします。また、体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。
<b>&lt;無機質&gt;</b> カルシウムやカリウム、鉄などの無機質が多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。	<b>&lt;食物繊維&gt;</b> 便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。

### ★1回の食事でとりたい野菜の量



★毎日の食生活の中で、様々な種類を組み合わせる野菜をたっぷり食べる習慣を身につけましょう！

発行 学校栄養士会

### ☆朝ごはんにおすすめ！簡単野菜レシピ☆

朝ごはんは、主食+主菜+副菜+汁物をそろえることがよいとされています。不足しがちな野菜を使用したレシピで朝から元気な体になりましょう。



#### えびとブロッコリーのマヨソテー

【材料】2人分

冷凍むきえび	30g
ゆで大豆	20g
冷凍ブロッコリー	60g
コーン	20g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々
マヨネーズ	大さじ 1/2
バター	5g

#### 納豆和え

【材料】2人分

小松菜(2cm幅→下ゆで)	100g
納豆(たれつき)	1パック
長ねぎ(みじん切り)	10g
のり	1/2枚
しょうゆ	小さじ 1
しらす干し	10g

【作り方】  
 ①むきえびとブロッコリーは解凍する。  
 ②フライパンでバターを熱し、えびの色が変わるまで炒める。  
 ③ブロッコリー、コーン、大豆を加え、火が通ったら、Aを加える。  
 ④仕上げにマヨネーズを加え、炒め合わせる。

【作り方】  
 ①ゆでた小松菜を広げ、さっと水で冷やし、軽くしぼる。  
 ②納豆に付属のたれと練からし、しょうゆ、長ねぎを混ぜ、手でちぎったのりと小松菜を和える。  
 ③しらす干しをのせる。  
 ★冷凍ほうれん草を使用してもOK♪

#### 豆乳スープ

【材料】2人分

ベーコン(1cm幅)	20g
しめじ(小房に分ける)	30g
玉ねぎ(スライス)	50g
水菜(2cm幅)	30g
豆乳	150mL
顆粒コンソメ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
バター	5g
水	適量

#### ふんわりかき玉スープ

【材料】2人分

卵	1個
しらす干し	10g
豆腐(さいの目切り)	40g
えのき草(半分は切る)	20g
冷凍ほうれん草(2cm幅)	25g
乾燥わかめ	1g
しょうゆ	小さじ 2
和風だし(素)	小さじ 1/2
片栗粉(水で溶く)	2g
水	400mL

【作り方】  
 ①鍋にバターを熱してベーコンと玉ねぎをよく炒める。  
 ②①にしめじを入れしんなりしたら、水と顆粒コンソメを加えて煮る。  
 ③豆乳と水菜を入れて塩、こしょうで味をととのえる。

【作り方】  
 ①分量の水を沸騰させる。  
 ②①にえのき草、豆腐、わかめ、A、ほうれん草を入れ、水溶き片栗粉を加える。  
 ③しらす干しと卵をよどく混ぜたものを①に入れる。

### ☆野菜たっぷり！給食人気レシピ☆

学校給食では栄養を第一に考え、献立作成をしています。その中から人気の野菜レシピをご紹介します。

#### スタミナ焼肉丼

【材料】4人分

こはは	茶碗 4杯分
豚肉(小間切れ)	200g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
こしょう	少々
にんにく(生葱(みじん切り))	少々
玉ねぎ(スライス)	1個
キャベツ(ざく切り)	葉 2~3枚
ピーマン(太せん切り)	2個
赤パプリカ(せん切り)	1個
砂糖・みそ	各大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
みりん・酒	各小さじ 1
トウモロコシ	少々
片栗粉(水で溶く)	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1
サラダ油	適量

#### たららの米粉揚げ～たっぷり野菜ソース～

【材料】4人分

たららの身	4切れ
米粉	適量
揚げ油	適量
にんじん(せん切り)	40g
しめじ(小房に分ける)	1パック
ほうれん草(3cm→下ゆで)	60g
長ねぎ(斜めスライス)	80g
砂糖・みりん	各大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 3
水	150mL
片栗粉(水で溶く)	適量

【作り方】  
 ①肉に下味をつけておく。  
 ②フライパンに油をひき、にんにく、生葱を炒めて、香りが出たら豚肉を炒める。  
 ③肉の色が変わって、両面に少し焼き色がついたら、野菜をすべて入れ炒める。  
 ④野菜に油が回ったら、Aの調味料を加え、炒め煮にする。  
 ⑤野菜がしんなりしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごまを加える。  
 ⑥ごはんを⑤を盛りつける。

【作り方】  
 ①たららは米粉をまぶし、揚げておく。  
 ②鍋に水を入れ、にんじん、しめじを煮る。  
 ③ほうれん草、長ねぎとAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。①にかける。

#### 干草和え

【材料】4人分

ほうれん草(2cm幅)	40g
キャベツ(1cm幅)	60g
にんじん(せん切り)	20g
もやし	60g
油揚げ(短冊切り→油抜き)	20g
白いりごま	小さじ 1
砂糖・酢	各小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
和風だし(素)	少々
ごま油	小さじ 1

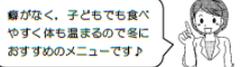
#### 貝だくさん酒粕汁

【材料】4人分

にんじん(いちょう切り)	60g
大根(いちょう切り)	60g
こんにゃく(色紙切り→下ゆで)	20g
ごぼう(さきさき)	20g
里芋(乱切り)	3個
長ねぎ(小口切り)	20g
干し椎茸(戻す→スライス)	2枚
油揚げ(短冊切り→油抜き)	20g
白みそ	大さじ 2
酒粕(お湯で溶く)	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
だし汁	480mL

【作り方】  
 ①Aを合わせてドレッシングを作っておく。  
 ②にんじん、キャベツ、もやし、油揚げ、ほうれん草の順にゆでて冷まし、軽くしぼる。  
 ③②をAとごま油で和える。

【作り方】  
 ①鍋にだし汁とにんじん、ごぼう、大根の順に入れる。  
 ②野菜に火が通ったら、戻し汁ごと椎茸、里芋、こんにゃくを入れる。  
 ③酒、しょうゆ、みそ、酒粕の順に入れて、味をととのえる。  
 ④仕上げに長ねぎを加える。



### ☆お弁当にオススメ！簡単！野菜たっぷりレシピ☆

中学生に必要な栄養素が含まれているレシピをご紹介します。



#### ベジタブルつくね

【材料】1人分

ミックスベジタブル(冷凍)	15g
豚ひき肉	45g
卵	少量
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/3
油	少量

#### 洋風野菜のチーズ焼き

【材料】1人分

洋風野菜ミックス(冷凍)	50g
ビザ用チーズ	5g
パン粉	小さじ 1
マヨネーズ	適量
オリーブ油	少量

【作り方】  
 ① ミックスベジタブルは電子レンジ600Wで30秒加熱する。  
 ② ①とAをよく練り混ぜ、2等分して丸める。  
 ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼いて火を通す。  
 ★お肉と一緒に調理することにより、野菜が苦手な子どもでも食べやすいメニューとなります。

【作り方】  
 ① 冷凍野菜は電子レンジ600Wで1分加熱し、水気をきる。  
 ② 耐熱カップに①、マヨネーズ、チーズ、パン粉の順にのせ、オリーブ油をかけ、オーブントースターで焼く。  
 ★ブロッコリーやカリフラワー、グリーンアスパラガスなどの野菜を使うことにより、食物せんいやビタミンCが摂取できます。

#### かぼちゃの茶巾絞り

【材料】1人分

かぼちゃ(冷凍)	30g
砂糖	小さじ 2/3
牛乳	小さじ 1/2
くるみ	少量

#### スナッパッシュオムレツ

【材料】1人分

ミニトマト(4等分)	4個
ピーマン(1cm角)	1個
玉ねぎ(1cm角)	1/4個
じゃがいも(1cm角)	1/4個
卵	1個
オリーブ油	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々

【作り方】  
 ① かぼちゃは電子レンジ600Wで2分加熱する。  
 ② 熱いうちにつぶし、砂糖と牛乳を加えて混ぜる。  
 ③ ラップに②をのせ、茶巾に絞って成形し、くるみを飾る。

【作り方】  
 ① ミニトマトとピーマン、玉ねぎ、じゃがいもを耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。  
 ② ①を溶いた卵に混ぜ、塩・こしょうで味つけをする。  
 ③ フライパンを熱してオリーブ油をなじませ、②を流してかき混ぜ、蓋をして火を通し、裏返して片面を焼く。

★かぼちゃにはビタミン類が豊富に含まれているため免疫力がアップします。

★ココロ野菜の食感も楽しいオムレツは、注目の目になるでしょう。たんぱく質やビタミンも摂取でき、一石二鳥です。

※加熱についてはご家庭にある電子レンジによって調整を行ってください。

別紙②各学級担任向け

給食の時間の指導についてのアンケート

二・四・酒々井栄養士部会

日頃より、学校給食へのご理解ご協力ありがとうございます。  
ご多用のところ申し訳ありませんが、アンケートにご協力をお願いいたします。

回答者： \_\_\_\_\_ 学校 \_\_\_\_\_ 年生 \_\_\_\_\_

1. 「給食の時間の指導」についてお答えください。

【評価】 4：できている 3：おおむねできている 2：あまりできていない 1：できていない

問1	給食の時間における食に関する指導（10月 小松菜）を計画どおり実施できたか。 ※①	4	3	2	1
問2	給食の時間における食に関する指導（11月 蓮根）を計画どおり実施できたか。	4	3	2	1
問3	給食の時間における食に関する指導（12月 大根）を計画どおり実施できたか。	4	3	2	1
問4	給食の時間における食に関する指導（1月 人参）を計画どおり実施できたか。	4	3	2	1
問5	11月の統一献立の配布用資料を活用できたか。 ※②	4	3	2	1
問6	献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を指導できたか。	4	3	2	1
問7	手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指導を実施できたか。	4	3	2	1

※参考①



※参考②



2. 「給食の時間の指導資料」についてお答えください。

【評価】 4：よかった 3：おおむねよかった 2：あまりよくなかった 1：よくなかった

	給食の時間の指導資料	評価	理由
問1	資料の大きさ	4 3 2 1	
問2	文字やイラストの見やすさ	4 3 2 1	
問3	資料の内容	4 3 2 1	
問4	指導時間	4 3 2 1	
問5	使いやすさ	4 3 2 1	
問6	実施回数について	4 3 2 1	

3. 児童・生徒の様子についてお答えください。

【評価】 4：当てはまる 3：おおむね当てはまる 2：あまり当てはまらない 1：当てはまらない

問1	配膳されたものを残さず食べられた。	4	3	2	1
問2	野菜への興味関心が高まった。	4	3	2	1
問3	野菜を食べようとする児童・生徒が増えた。	4	3	2	1
問4	千葉県でとれる野菜を知ることができた。	4	3	2	1
問5	野菜のはたらきについて知識が増えた。	4	3	2	1

4. 普段の給食時間についてお答えください。

【評価】 4：できている 3：おおむねできている 2：あまりできていない 1：できていない

問1	栄養教諭等と学級担任が連携して指導を実施できたか。	4	3	2	1
問2	献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を指導できたか。	4	3	2	1
問3	手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指導を実施できたか。	4	3	2	1

5. 資料があるとよいものについて教えてください。（複数選択可）

- ・和食について
- ・旬の食べ物について
- ・給食ができるまで
- ・マナーについて
- ・正しい箸の持ち方について
- ・自分の学校の残業率
- ・郷土料理について
- ・その他（ \_\_\_\_\_ ）

6. その他何かご意見がございましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。