



# 食育だより

3年3月2日  
白馬村学校給食センター

## 児童生徒、保護者の皆様

新型コロナ感染に関わり、2月28日には給食センター稼働停止による給食停止となり、お弁当対応をして頂きお詫びを申し上げます。安全の確認をし、3月1日より再開しました。

## やってみよう五大栄養素クイズ(小5年~)

次の食品が主に含む栄養素はどれでしょう。○をしてみよう。

- |    |      |                             |
|----|------|-----------------------------|
| 1  | みそ   | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 2  | ピーマン | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 3  | たこ   | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 4  | ごま   | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 5  | 牛乳   | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 6  | いも   | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 7  | バナナ  | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 8  | バター  | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 9  | 小麦粉  | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |
| 10 | わかめ  | アたんぱく質、イ無機質、ウビタミン、エ炭水化物、オ脂質 |

## 答え

- |   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| 1 | 9 | 1 | 01 |
| 2 | 7 | 2 | 6  |
| 3 | 8 | 3 | 8  |
| 4 | 2 | 4 | 2  |
| 5 | 1 | 5 | 9  |

いかがでしたか？

栄養素の学習は、5年生家庭科で出会います。生涯活かせる栄養のことをおぼえておくといいですね。

## 報告

令和3年度 学校給食に  
長野県産物を活用した  
献立コンクール 審査結果

10月12日(火)学校給食会会議室において、審査が行われました。本年度もコロナ禍でのコンクールではありましたが、応募総数109件という多くの参加をいただき、おしく栄養バランスの取れた献立をたくさん考えていただきました。ただ本年度も新型コロナウイルスの取れた献立を拡大防止ということで、調理実技審査は行わず、書類審査のみとなりましたが、審査委員長の廣田直子松本大学大学院健康科学研究科教授はじめ、長野県教育委員会栄養教諭学校栄養職員部会、長野県学校給食会のそれぞれの代表の方々に、大変熱心に審査をしていただきました。そのような経緯から、今回の審査で選出された10件の献立についても一律に「入賞」とさせていただきます。今後も献立コンクールを通して、食の意識技術力に磨きをかけ、新たな給食のメニューづくりに取り組んでいただければと思います。献立の詳細につきましては、3月に配布されますレシピ集をご覧ください。



秋に毎年実施する献立『白馬大根エコメニュー』が、県産物推進事業コンクール(県産卵の厚焼きを主菜にした課題部門)で入賞しました。  
大根葉は、近くで作っている生産者さんとの連携のお陰でいただける貴重な食材。地産地消ができることに感謝です。

## 白馬村学校給食センター



毎年10月、大根葉の若い内だけ活用できるエコロジーな献立として、大根葉飯と大根の入ったみそ汁をセットで実施しています。葉から根まで丸ごとの大根を納品してもらえるように農家さんへお願いできるのは、地産地消ならではの良さです。そんな連携が、ふるさと白馬の給食として子どもたちの心に沁みると良いなあと思います。

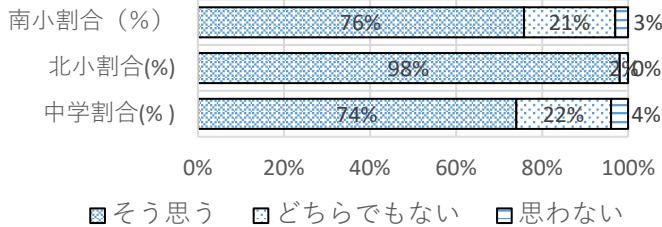
課題献立部門入賞

(掲載は受付順)

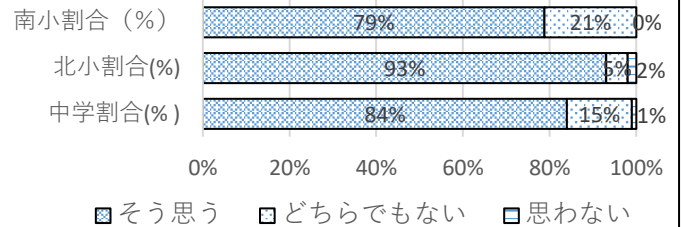
【令和3年度白馬村小中学生・食生活についてアンケート結果報告】（対象：小5、6年/中学生）

児童生徒の食育に関わる実態把握をし、今年度の給食運営や食育の反省と来年度への指標とするために、下記調査を村内の小5、6年生、中学生に実施したので報告します。

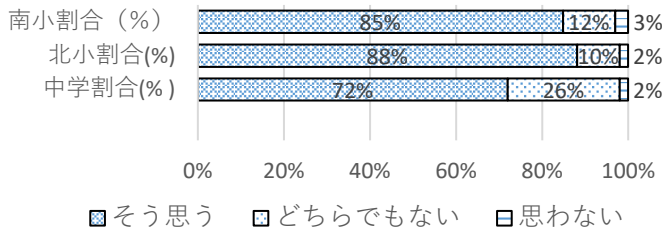
1 だいたいの給食をおいしく食べられた



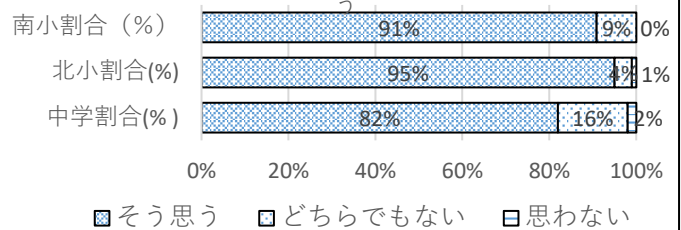
2 給食は栄養バランスが良いと感じる



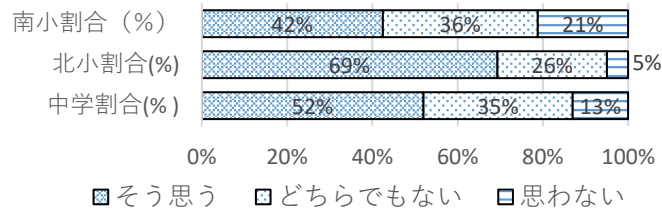
3 給食の彩りは良いと思う



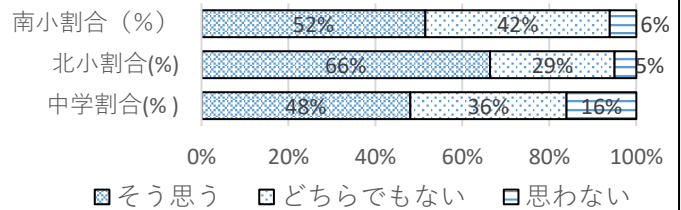
4 給食センターではいいに作られていると思う



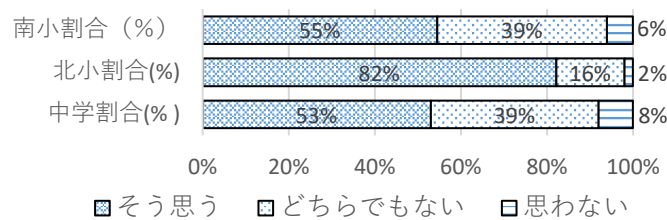
5 私は野菜類が好きである



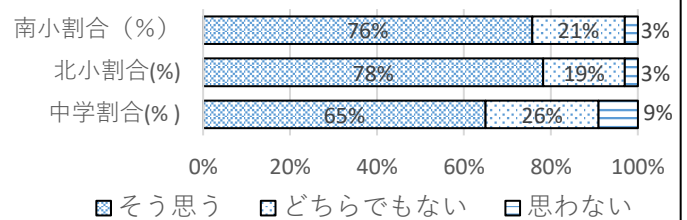
6 給食で、成長期に必要な量がわかった



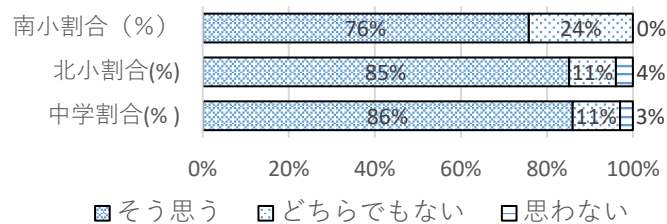
7 フードロスを考え食事をしている



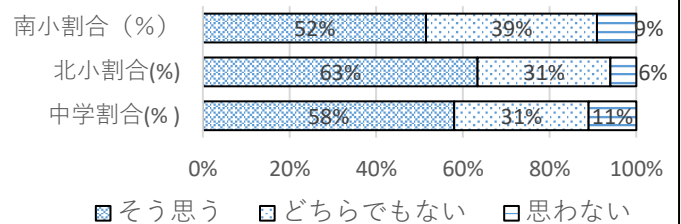
8 長野県や白馬村の郷土食や郷土食材がわかった



9 朝食を食べるように心がけている



10 排便や睡眠など生活リズムを大切にしている



**課題と指標** 学校給食を通して、与えられた物や量を食べるだけでなく、自分の体格に合った量（特にご飯）への理解が深まるような食育を工夫し、「食の自立」へのサポートができればいいと考えます。コロナで長期化する不安定な生活リズムが、児童生徒の食べる量にも影響したと感じ、早く活動的な生活が送れるように願うばかりです。