



# 食育だより

R6. 3. 5  
白馬村学校給食センター

## はくほちゅう 白馬中・オーガニック（有機農産物）について学びました

オーガニックとは？いつものお米と見た目、味、かたさなど違うのか？  
いつものお米とオーガニック米の両方を生産していただいている白馬農場の  
津滝晃憲さんにオーガニックのメリット・デメリット、白馬村の気候の下で  
の農業生産の苦労等をお聞きし、給食時には白馬米粉カレーとともにオーガ  
ニック米を味わいました。

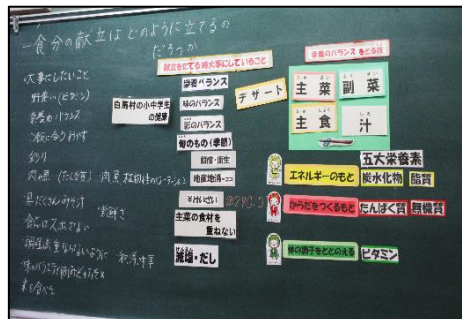


### 【生徒の感想】

- ・オーガニックは体や健康にすごいけど有機栽培をするのにはちゃんとメリットとデメリットがあって大変だなと思った。いつも食べているお米（慣行栽培されたお米）にも特徴があってこのお話を聞いて安心して食べれるなと思った。農家さんの大変さが分かり、食べ物を大切にしようと思った。
- ・オーガニックについて、今まではあまり知識がなかったけれど、今回の放送でオーガニックについての理解や、慣行栽培と有機栽培の知識を深めることができた。農業を行うときの農家さんの苦労や工夫を知ることができた。気候条件が大きく農業にかかわっていることは知らなかったから、驚いた。
- ・オーガニックについてよく知らなかったのでも、どういものかなど知ることができて良かったです。オーガニック米は環境にいいお米なので、お金や労働時間の問題もあるけど、もっと広まってほしいなと思いました。白馬は農業がしにくい(?)環境なのに、実際に白馬で作っていることについてもすごいなと思いました。

## きたしょう かていかまな がつ こんだて がついつか にち 北小の家庭科学びを 3月の献立に！ 3月5日と12日

きたしょう ねんせい かていかたんげん こんだてをくふうして いっしょくぶん こんだてさくせい  
北小6年生は、家庭科単元「こんだてを工夫して」で一食分の献立作成を  
まな こんだて たとき きをつけること まいにち きゅうしょくこんだて しよく かんがえ  
学びました。献立を立てる時に気をつけること、毎日の給食献立の仕組みを考え、  
いけん だ あ えいようし かくにん かんがえ こんだてさくせい ぜんりやく と  
意見を出し合い栄養士に確認、それぞれの思いを込めた献立作成に全力で取り  
組んでいました。この時間で、改めて献立作りの大変さ、おうちの方への  
かんしゃ きもちをかんじたようです。



### バランスの良い代表作・どちらも鮭を素材に、ちがう調理方法

#### 6の1代表献立

ごはん、豚汁、さけの塩焼き、  
れんこんとツナのあえもの、  
いちご、牛乳

#### 6の2代表献立

ごはん、里芋のみそしる、さけの  
カップ焼き、スタミナ納豆、  
オレンジ、牛乳

### 献立委員会行われる

2月26日(月)第6回献立委員会が開催されました。

◎夏休み明けから牛乳ビンから紙パックに変わることについて、出席者全員からの意見が出され、協議されました。教育委員会では、出された意見要望を参考に、大北地域で情報交換しながら考えていきたいとしました。

◎その他、1, 2月献立反省、3, 4月献立計画、各校からの意見、給食費状況、食育・衛生管理、アレルギー対応等周知されました。

#### ○この時間でわかったこと

...大北支店と立寄りには野菜(ビワシム)魚(白身魚(白身))を増やそうと、味のバリエーションを付けることと...ことが分かった。

#### ○栄養の学習をして感じたこと

ビワシムと79人しりしりバランスのよい献立かどまる。また野菜や魚を食べることによって健康面にも気をつける。和食や味のバリエーションの事を考えるようにして献立になる。

#### ○この時間でわかったこと

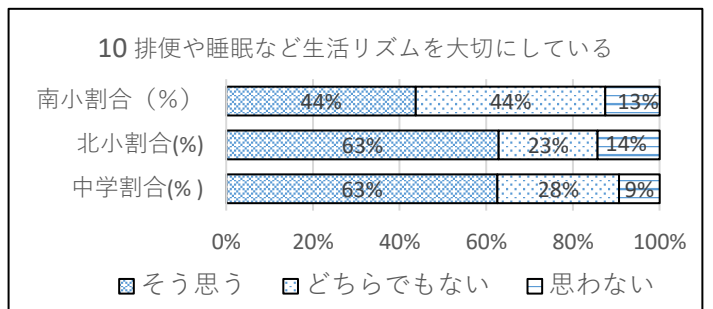
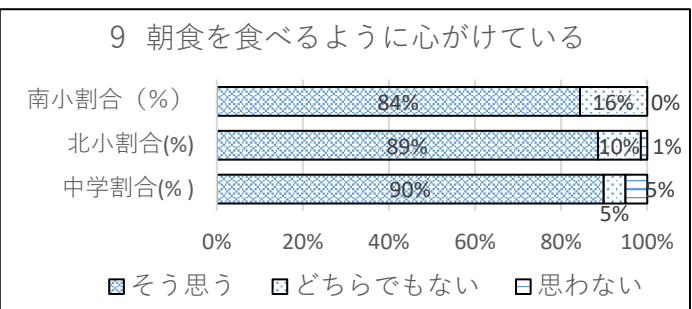
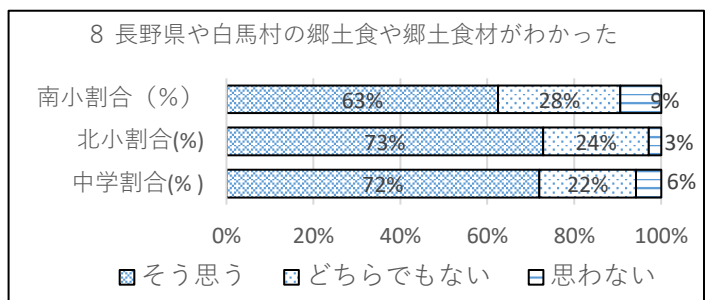
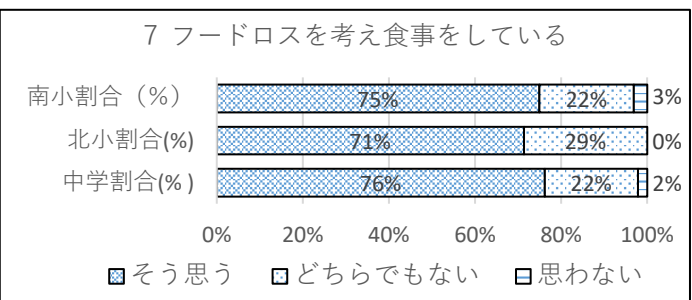
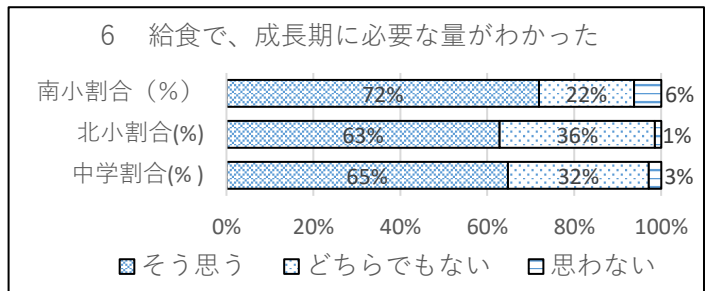
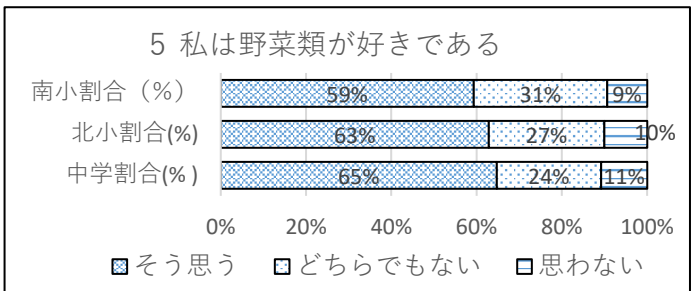
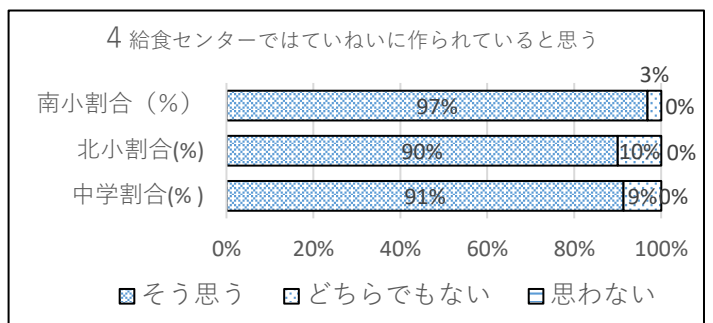
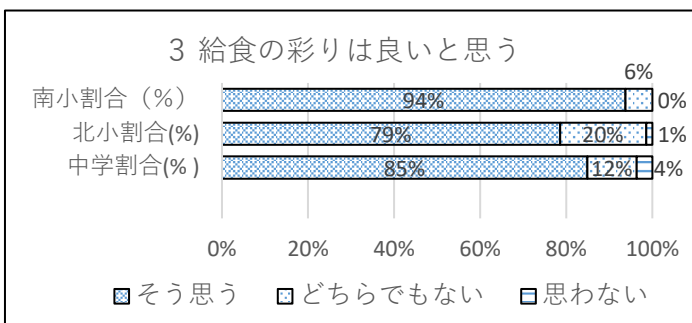
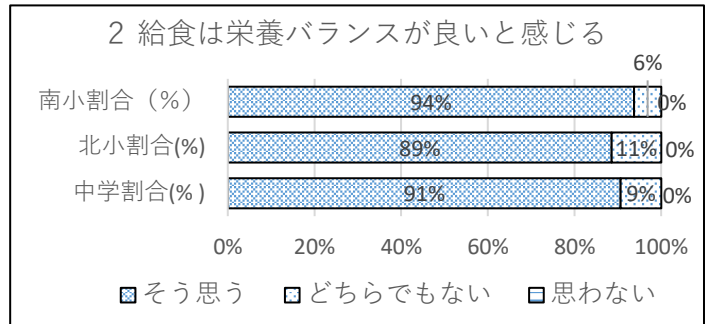
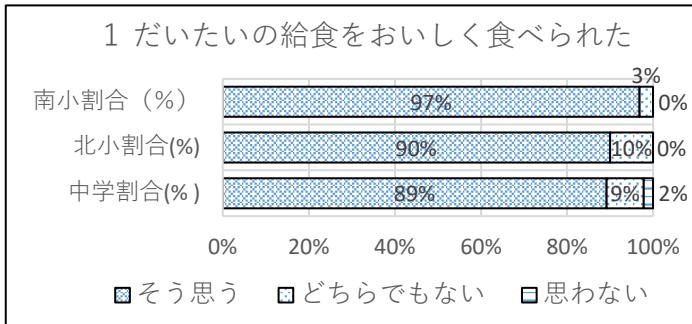
・バランスがとれてることを  
・食の  
・わりが  
・けんこう  
・地産地消

#### ○栄養の学習をして感じたこと

・めっちゃおいしいしけんこうを考えたバランスな献立は出さるのってすごいと感じました。無機質や糖質が少なくなってしまったりかたよりが出てしまったり給食を見るとすごいバランスがとれてたのすごいと感じました。

令和5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全体計画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。



**課題と指標** 6.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たい。10.排便、睡眠のリズムと食事の大切さの関係について「食の自立」へのサポートができたいと考えます。