



# みやぎ

## 学校給食だより

給食会スローガン～子どもたちの「未来！」のために～

### 《TOPICS》

- I 学校給食共同調理場施設・食育活動紹介  
富谷市学校給食センター  
七ヶ浜町学校給食センター 【2・3ページ】
- II 災害に備えた取組について  
宮城学院女子大学Food and Smile! 【4・5ページ】
- III 宮城県学校給食会展示会2023・  
宮城県学校給食研究協議会について 【6・7ページ】
- IV 食育ゲームの紹介について 【8ページ】

2023.9

# 学校給食共同調理場施設・食育活動紹介

第4期宮城県食育推進プランには、食品ロスに関する内容が盛り込まれており、昨今ではメディア等でもSDGsについて取り上げられ、目にする機会も多くなっています。そこで、本ページでは、実践例のある富谷市学校給食センター様の取組についてご紹介いたします。

情報提供：富谷市学校給食センター

## ～SDGsを取り入れた食に関する指導の実践について～

### 《富谷市の概要》

富谷市は、宮城県のほぼ中央に位置し「住みたくなるまち日本一」を目指して、2016年10月10日、宮城県内14番目の市として新たなスタートを切りました。今年、市制8年目を迎えようとしています。

2021年12月、「子どもにやさしいまちづくり（ユニセフが推進する事業CFCI）」を実践する全国5か所のまちのひとつになり、各学校において様々な取組を行っています。

- 令和3年2月10日「ゼロカーボンシティ」を宣言。
- 令和4年度から「富谷市2050年ゼロカーボン戦略」実現に向けたアクションスタート！
- ★みんなの「やってみよう！が未来にやさしいTOMIYAをつくる！  
(tomiya-zero-carbon.com)



今年度より  
給食費の無償化！



### 《富谷市学校給食センターの概要》

富谷市学校給食センター  
はとこ

「e」は、egao(笑顔)・enjoy(楽しむ)  
eat(食べる)・ecology(環境)

\*効果的で質の高い施設・設備を備えることで、コストの縮減・環境負荷の低減に寄与しています。

- ・2012年（平成24年）4月から稼働
- ・給食提供数…約6,000食（小学校と中学校は別献立）
- ★小学校 9校（県立支援学校小学部含む） 約3,800食
- ★中学校 5校（分教室への提供もあり） 約2,200食
- ・アレルギー対応食
- ★「乳・卵・種実」を使用しない…A献立
- ★「表示義務食品7品目」と「表示推奨食品21品目」を使用しない…B献立  
(ただし、対象者のいない豚肉とゼラチンについては、献立の幅を広げるため現在は使用しています。)



### 《具体的な取組①》富谷市学校給食年間指導計画の見直し⇒給食日よりなどで家庭へも周知

年度	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
小学校	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
中学校	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

- 改善点
- ①小学校と中学校を一体化
  - ②文科省の「食育の視点」
  - ③現代的・地域的課題解決を目指して
  - ④SDGsが示す17の目標
  - ⑤月ごとの行事  
関連した献立・郷土料理・地場産品
  - ⑥年間での取組
  - ⑦前年度のアンケート結果

### 《具体的な取組②》食に関する指導

毎月一回「食育の日献立」, 「世界味巡り」, 「日本味巡り」を実施しています。



農協さんに協力してもらい、実際に納品される作物の写真を撮影していただきました。プリントで子どもたちに紹介し、農協さん、農家さんにも給食の写真と共にお届けしました。

本ページでは、宮城県内で学校給食における地場産物使用品目数の多い**七ヶ浜町学校給食センター**様の取組についてご紹介いたします。

情報提供：七ヶ浜町学校給食センター

## ～地場産物の活用について～

### 《七ヶ浜町学校給食センターの取組》

七ヶ浜町学校給食センターは町内の小学校3校、中学校2校約1,350食を提供している施設です。面積が東北でもっとも小さな町の七ヶ浜は「海」が魅力で、特に「のり」の養殖では県内でも有数の生産高と高品質を誇っています。給食では月1回、みやぎ水産の日に合わせて町内産ののりを加工した味付けのりを取り入れています。「のり」以外の海産物では、品質や納品条件等で難しい面が多く、給食で提供するまでは至っていないことが残念であり、課題でもあります。

七ヶ浜の漁港に水揚げされるさまざまな魚介類は、全てに値が付くわけではなく、ただ捨てられるだけのものもあるそうです。そのことに着目し、おいしいのにもったいない！給食で活用できないか？という課題の解決方法の一つとして考えたのが食品のアップサイクルです。（一社）七ヶ浜町観光協会様、しちがはまツーリズム様のご協力のもと、

（株）プロスアップ（ラーメン店だし廊）様に「七ヶ浜で水揚げされたイワガニを使っただし」を製造していただき、定期的に給食に取り入れています。イワガニの風味と味を生かしたみそ汁やスープは、児童生徒にとって初めての味で、その独特の香りと味に抵抗感を示す児童生徒が少なくありませんが、自分たちが海の町で育っているということを、給食で感じるきっかけになればと考え提供しています。

今後とも、児童生徒が七ヶ浜町そして宮城県に生まれ育ってよかったと思えるよう、給食を通してふるさとのおすばらしさを伝えていきます。



Instagramで本町の給食を毎日紹介しています。ぜひご覧ください



SHICHICAHAMA\_HYUSYOKU



### 《地場産物を活用した献立》

- 1 主食：麦ごはん
- 2 主菜：お魚バーグのてり焼きソース
- 3 副菜：うーめんサラダ
- 4 汁物：七ヶ浜町産かにだしのみそ汁
- 5 その他：七ヶ浜町産味付けのり
- 6 牛乳

#### ～使用地場産物～

##### 町内産

- ①米 ②かにだし ③味付けのり

##### 県内産

- ①米粒麦 ②いわし ③うーめん  
④きゅうり ⑤わかめ ⑥油揚げ  
⑦豆腐 ⑧長ねぎ ⑨牛乳

#### ◎献立紹介◎

全ての料理に町内産もしくは県内産食材を取り入れています。本来であれば水揚げされてもただ捨てられてしまっていたイワガニを丸ごと煮込んでだしを取った「かにだし」と三陸産わかめ、県産大豆の豆腐と油揚げ、県産ねぎをみそ汁にしました。県内で水揚げされたいわしのハンバーグ、白石うーめんのサラダ、町内産味付けのりと海の幸、山の幸をまるごと味わえる「食材王国みやぎ」給食です。



# 災害に備えた取組について

本ページでは、管理栄養士を目指して学業に励んでいる大学生の取組を紹介いたします！  
災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに、学校給食センターや単独調理場で  
役立つ情報をお届けいたします！ご活用ください。

情報提供：宮城学院女子大学 生活科学部 食品栄養学科 「Food and Smile!」

特集！  
頑張る大学生！

## 《Food and Smile!とは?》

私たちFood and smile!は「**食を通じて人々を笑顔に!**」をモットーに、学生自身  
で活動を作り上げる自主活動団体です。食品栄養学科で管理栄養士を目指す学生で  
構成され、通称「**FAS(ファス)**」と呼ばれています。

東日本大震災の教訓を活かし、避難所や家庭にある食材で作ることができ、かつ  
衛生面・栄養面にも配慮した災害食レシピを考案しています。レシピを考案する際  
には、**水・電気・ガス**をできるだけ使わず、簡単に調理ができて**アレンジしやすい**  
**ものや小さな子どもや高齢者でもおいしく楽しく食べられる**ように工夫をしていま  
す。そのレシピを用いた防災料理教室を県内各地で開催し、災害食の理解と普及を  
目指しています。

## 《活動内容紹介》

学生自身が災害食レシピの開発、県内各地での料理教室の開催を通して災害食を広  
め、防災意識を高めてもらえるような活動をしています。

昨年度は、**非常食アレンジレシピコンテスト**に参加  
しました。メンバー4人で野菜ジュースを使用したア  
レンジレシピである「**お肉を使わない!大豆ミートで野菜  
たっぷりキーマカレー**」を考案し、最終評価ではユニ  
ーク賞を受賞することができました。



連坊地区では**みんなのつどい**に参加し、様々な年代の  
方に**アルファ米を使ったおはぎ作り**を体験していただき  
ました。クセがある $\alpha$ 米を甘いあんこやきなこで包む  
ことで、簡単で美味しく食べることができました。  
そして、2023年には初めて**防災レシピカレンダー**を  
作成しました。約1年かけて災害食を美味しく食べる  
ことができるレシピを自分たちで考え1冊のカレンダーに  
しました。「**災害時でもおいしくたべられる**」を  
目標に、何度も試作し、どの月も楽しめるようなレシピに  
なりました。東日本大震災を近くで経験した東六郷地区の  
**かあちゃん'ずさん**に当時の状況をお聞きし、試食会にも  
参加していただいて様々な意見をいただきました。

この経験を踏まえ、今年も、2024年版のカレンダー  
製作に向けて、レシピの検討を重ねております。



## 《学校給食センター・単独調理校で活用！備品紹介》

### 【ラップ】

食器の上に敷くことで使い終わった後に捨てられ、洗い物を減らすことができます。

またスポンジがわりとしても使用できます。その他、けがの手当てや保温など幅広い用途が可能です。

### 【割箸、スプーンなど使い捨てカトラリー類】

衛生のため、個包装のものを多めに用意しておく便利です。

### 【牛乳パック】

飲み終わった牛乳パックをよく洗って乾かし開き、まな板として使用することができます。使い終わった後は洗わずに燃えるゴミに捨てられます。

### 【除菌グッズ（ウェットティッシュやハンドジェルなど）】

食中毒予防のため、手が洗えない状況でも清潔に保てます。感染症予防にも役立ちます。様々な種類があるため、いくつか用意しておく便利です。

## 《災害食レシピ紹介》

### 【アルファ米で！手まり寿司】

2023年度版  
カレンダーの  
3月掲載レシピを  
紹介します！

#### 材料（2人分）

○アルファ米（白米）1袋（100g）

○水適量

○ツナ缶（油漬）1/2缶（35g）

○コーン缶

アルファ米付属スプーン3杯（15g）

○冷凍枝豆10粒（20g）

○すし酢

アルファ米付属スプーン6杯（30g）

○鮭フレークまたは塩昆布適量

○しょうが適量（お好みで）

#### 作り方（調理時間約30分※お湯の場合）

①アルファ米の袋を開け、乾燥剤と付属スプーンを取り出し、規定量の熱湯または水を注ぐ。

②アルファ米が手で触れる温度になったらアルファ米の袋より大きめのポリ袋に全て移してすし酢、ツナ缶（油ごと）、コーン、冷凍枝豆、しょうが（お好みで）を加えて混ぜる。

③鮭フレークまたは塩昆布を混ぜ、ラップを使って食べやすい大きさに丸める。

## 非常食給食体験してみませんか？

本会では地震や台風の自然災害等でライフラインが停止すること等により、給食提供が困難に陥った学校等に無償で非常食を提供するため、『救給カレー』を備蓄しております。



救給カレー 150g×40食（スプーン付） ￥11,400（税抜）

救給カレー 250g×30食（スプーン付） ￥11,100（税抜）

#### —— 商品の特徴 ——

◎アレルギー特定原材料等28品目不使用

◎温め、水不要！そのままおいしく！

◎スタンディングパウチ容器のまま喫食



# 宮城県学校給食会展示会2023について

令和5年7月25日（火）に仙台国際センターにて開催いたしました「**宮城県学校給食会展示会2023**」では、栄養教諭・学校栄養職員の方をはじめ、学校給食関係者の皆さまにご来場賜り、誠にありがとうございました。

今回は4年ぶりの開催となりましたが、約150名の方にお越しいただき、大盛況のうちに終了することができました。



展示会では、**本会取引業者40社**が出展し、学校給食向けの製品について試食や製品資料にてご紹介をさせていただきました。



本会ブースでは**学校給食用パンの新製品**や**地場産物を使用した製品**のご試食、食育ブースにて**食育教材**等を展示しご紹介させていただきました。



- ☆地場産品☆
- ◎仙台あおば餃子
  - ◎せりかき揚げ
  - ◎蔵王町産里芋コロック肉みそ入り
  - ◎大葉の和風パスタ

## ☆試作品☆

- ◎米粉ずんだパン
- ◎米粉みそパン

新製品の提供に向けて製造工場と試験焼きを行っています！

お楽しみにお待ちください！



# 宮城県学校給食研究協議会について

教育委員会学校給食担当者，共同調理場長，栄養教諭・学校栄養職員，調理員等を対象に宮城県教育委員会主催のもと，「宮城県学校給食研究協議会」が開催されました。

十分な栄養管理・衛生管理・安全対策を踏まえた学校給食の食事内容の充実を図り，児童生徒の健康と望ましい食習慣の形成を目的としています。

今年度は約150名の方々にご参加いただきました。ありがとうございました！

## 研修Ⅰ



**講演**：「これからの学校における食の推進」  
**講師**：文部科学省初等中等教育局  
 健康教育・食育課  
 食育調査官 山上 望 氏

**話題提供**：「学校給食会の取組について」  
 公益財団法人宮城県学校給食会  
 理事長 大沼 博之 氏



## 研修Ⅱ



**講演**：「学校給食衛生管理における  
 学校薬剤師との連携」  
**講師**：青森大学薬学部 教授  
 一般社団法人青森県学校薬剤師会  
 会長 川村 仁 氏

**報告**：「令和4年度 学校給食施設  
 衛生管理等巡回訪問報告」  
 令和4年度衛生管理指導員  
 峯岸 多加子 氏  
 八島 八重子 氏



## 研修Ⅳ

## 研修Ⅴ

**伝達講習**：「令和5年度学校給食の  
 衛生管理等に関する  
 指導者講習会」について  
 富谷市立富谷中学校  
 栄養教諭 高橋 佐恵 氏



# 食育ゲームの紹介について

『サバめし  
ゲーム』

本ページでは、4・5ページでご紹介しました、  
災害に備えた取組紹介にちなんで、知識を付けるための  
食育ゲームを紹介いたします。授業等でご活用ください。  
【参考：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing】

～ねらい～

- 「サバめし」とは何かを知り  
災害時の食事について学ぶ
- 食材の組み合わせや、調理方法を学ぶ
- グループワークの楽しさを実感する

## ～ルール説明～



- ① 4～5人のグループを作ります。
- ② 各グループに基本の3つの食材と調味料（しょうゆ、塩、砂糖、コンソメ等）を  
手持ち食材として配布します。
- ③ 各グループで作りたい料理と使いたい食材5つを事前に決めておきます。
- ④ 5つのクイズを行い、正解した数の食材が手に入ります。
- ⑤ 基本の食材と合わせて8つの食材を手元に置くことができます。
- ⑥ 手元にある食材で作れる料理1品を作ります。
- ⑦ 完成したら、試食を行い感想を発表しあい、学びを深めます。



## ～用意するもの～

- ・基本の食材3つ（例：国産あつという米、カットわかめ、まぐろフレーク）
- ・調味料（しょうゆ、塩、砂糖、マヨネーズ、コンソメ、鶏がらスープ等）
- ・クイズ正解用の食材（15～20品程度）
- ・食材カード
- ・リーフレット（例） ※詳細はHPをご覧ください



### ① 料理の名前

使用したい食材カードを  
考えよう！

### ③ 作り方は？

- 1,
- 2,
- 3,
- 4,
- 5,

### ⑤ ゲットした食材を確認しよう！

使える食材カードを  
メモしよう！

### ② 使用したい調味料は？

しょうゆ ・ 塩 ・ 砂糖  
マヨネーズ ・ コンソメ

### ④ ゲームの答えを書こう！ 正解したら○を付けよう！

問題①	問題②	問題③
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ～防災クイズ例～

- Q. 飲料水の備蓄の目安は1日何リットル？ ①1L②2L③3L  
A. ②2L
- Q. ランプの代わりになる食品は何？ ①さんまの水煮缶②サバ缶③ツナ缶  
A. ③ツナ缶



## 編集後記

本号の発刊にあたり、多くの皆様方にお力添えを  
いただき、誠にありがとうございました。

今後も学校給食の安全・安心な物資のご提供に努  
めて参りますので、ご理解、ご協力を賜りますよう  
お願い申し上げます。

## 編集・発行

公益財団法人宮城県学校給食会

仙台市太白区茂庭二丁目2番地の6

TEL 022-797-9064

FAX 022-797-9074

Mail miyagi@m-kengakukyu.or.jp

HP http://www.m-kengakukyu.or.jp



# 「サバめしゲーム」やってみよう！！

## サバめしって??

「サバイバルめし」の略で  
地震や大雨などの災害時に水や  
電気、ガスが止まってしまった  
時でも作ることができる  
ごはんのことです！！

### グループ

メンバーのなまえ（リーダーのおともだちに◎をつけよう）

.....

.....

## 1 作戦タイム！

食材カードを見ながら、どんなサバめしを作りたいか考えよう！

◎料理の名前 .....

◎使いたいカードの名前

.....



◎使いたい調味料（○を付けよう）

しょうゆ 塩 砂糖 マヨネーズ コンソメ とり鶏がらスープ  
ケチャップ めんつゆ カレー粉 ポン酢 ソース

◎作り方はどうしよう？調理器具は何を使う？

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



## 2 クイズに挑戦！

クイズに答えて食材をゲット！グループのお友達と相談して答えを1つ書こう！

もんだい1  
問題①

もんだい  
問題②

もんだい  
問題③

もんだい  
問題④

正解したら○を付けてね！

## 3 食材のチェック！

クイズでは何問正解できたかな？

使える食材の数を確認して箱の中に書いてみよう！作りたい料理は作れるかな？



## 4 調理タイム！

グループのお友達と仲良く調理をしよう！

△注意すること△

- 1 お友達と協力すること。
- 2 火や包丁の扱いには気を付けること。
- 3 わからないことはどんどん質問しよう！

みんなで  
たのしく！！



## 5 感想を発表しよう！

自分のグループ

ほかのグループ