

# 食育かわら版

第12号  
平成31年3月

「食」に感謝、市民も地域も元気いっぱい大村！

市民が心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう  
市では様々な事業をとらして食育を推進します。



## 向陽高等学校の食育活動

### 給食に長崎の味

#### “卓袱弁当”

調理科3年生の授業では、毎週集団調理実習にて、130食の給食を作っており、下級生に食べてもらっています。

今年度最後の献立は、長崎ならではの“卓袱（しっぽく）料理”のお弁当。

授業で卓袱料理の歴史や特徴を学んだ後、食材の発注から調理まで全て生徒自身で行います。

3年生が作った給食を一年間食べてきた調理科の下級生からは、「毎週おいしかったです」「今日は特に豪華！」「卓袱料理は初めて」などの感想が聞かれました。



先輩、おいしいです！  
下級生



調理の様子  
(調理科3年生)

### 卓袱弁当とお膳



- 卓袱弁当  
おしながき
- 一 お膳 五兵衛、六兵衛、七兵衛、八兵衛、九兵衛、十兵衛
  - 一 小菜 十六ヶ支、豆腐
  - 一 小菜 味噌汁
  - 一 小菜 ほうろく
  - 一 中鉢 豚角煮、手羽先
  - 一 大鉢 ほうろく、手羽先、六兵衛
  - 一 香物 芹、大根、人参
  - 一 御飯 白米、みかん、みょうい

## 長崎県立虹の原特別支援学校の食育活動

### 郷土料理についての学習



本校は、県内各地から生徒が集まっており、卒業後は、出身地以外で就労・生活する生徒もいます。そこで、郷土への思いを再確認し、食文化の継承のため、高等部3年生の職業コースの生徒は冬休みに帰省した際に、地元の郷土料理の由来と材料・作り方について調べる課題を出しています。

その課題を元に、1、2月の調理実習時には、郷土料理を作り、実習後の会食では、どの生徒も自分の出身地や郷土料理について、誇りを持って説明していました。



本校では、高等部3年生全員が、卒業後の生活で必要になる内容を中心に、電子レンジや電磁調理器を使用して調理を行っています。現在は、2、3年生のみ職業コースがあり、栄養素の働きから食品の種類、調理の基本を学習し、一日の献立作成、昼食、お菓子作りなどを行っています。また、3年生では離乳食やお弁当、クリスマスなどの行事食や郷土料理の実習も行っています。

### 高等部の家庭科における食育

### 卒業後の生活自立に向けた取組を

### 虹の原特別支援学校 給食での食育

本校では、給食を通じて望ましい食習慣やマナー、衛生的で合理的な配膳・後片付けの仕方を身に付けること、また、食品の流通に関心を持ち、様々な人々に感謝する気持ちを育てています。

また、給食委員会を中心に給食週間、給食感謝祭などを実施し、学校生活の中で生徒自ら食生活について考える時間を設定するなど、生涯にわたって健康な生活を送ることを目標に取り組みんでいます。



本校には、卒業後のグループホームや一人暮らしをイメージした生活訓練棟という施設もあります。そこに、生徒が2、3人で宿泊して、実際に夕食や朝食を自分たちで考え計画し、買い物、調理という体験も行っています。



## 長崎県大村城南高等学校の食育活動

大村城南高校では、1年4クラス160名が、農業と環境の授業を行なっています。

### ●「うるち米・もち米・古代米(赤・黒・緑)栽培」を実施

苗箱に種まきをして、約1カ月間観察して育てた苗を、田植えします。今年の田植えは4日間とも絶好の田植え日和となり、手植えで黙々と植えていきました。今年は初めて田植えを体験する生徒が多かったようです。

夏休みには生育観察を行なって、10月に稲刈りを実施しました。



【種まき】



【田植え】



実習後は、記録をします



### 城南高校の田植えの目的

- ① 食料としての「米」を栽培体験すること
- ② 食育の大切さを確認すること
- ③ 日本食の中心である「米」の理解を深めること

### 《生徒の感想 ①》

成長の過程も様々で、少し成長すると嬉しくなりました。最初から育てて食べたので普段より美味しく感じ、生命と農業の大切さを改めて感じることができました。

### 《生徒の感想 ②》

これまでほとんど農業との関わりがなかったので米などの成長が分かり貴重な体験になりました。

### ●大根の栽培

種まきをし、観察を詳細に記録(発芽率、葉数、草丈、評価、感想、スケッチ等)していきます。大根も間引きや除草作業などして育てた大根を自宅に持ち帰り家族と一緒に食べます。



【大根の観察】

## 学校医からの講話

幼稚部・小学部保護者対象



中高生・職員対象



朝食をきちんと食べるため、早寝早起きの重要性を伝えていただきました。

## 親子朝食づくり体験

親子で朝食作りをすることで朝ごはんの重要性について理解を深めました。



## 中高生朝食作り体験

食材や栄養、作り方、食べ方などについて話し合い、楽しみながら調理しました。



## 長崎県立ろう学校の食育活動

### ～早寝・早起き・朝ごはん推進運動を通して～

本校では、幼児児童生徒の基本的な生活習慣の確立を目指して、以前から早寝早起き朝ごはん推進運動に取り組んできました。朝食の重要性を理解し、食べる内容に目を向け、社会に出て健康的で自立した生活を送るために、親子や中高生を対象に簡単にバランスの取れた朝食作りを実施しました。

# 長崎県立大村工業高等学校の食育活動

## ● 授業を通して自立した食生活を育む



大村工業高校では限られた授業時間の中で、生徒が卒業しても、自らの食生活を健康的に営めるよう、三年生を対象に実践的な学習を行っています。例えば、任話や簡単に手に入る食材を利用した調理実習や、

デリバリー、冷凍食品で食へることが多いピザやコーンポタージュなどを自分で作ったりしています。部活動で忙しかった3年生は部活を引退し、時間的に余裕ができてきます。そこで、本校では、冬休み期間、授業で学んだメニューを、家族やお世話になった人に心を込めて調理して食べてもらい、感想をもらうという課題を出しています。ねらいは、18年間お世話になった家族への感謝を手料理で伝えること、そして、授業で学んだ内容を実践することで、自立する力を定着させることです。

実施して3年目になりますが、生徒達は保護者の方からのコメントをきっかけに、また食べてもらうおうちキッチンに立つ機会が増えているようです。男子生徒が90%を超える本校ですが、食生活を主体的に営むのに、年齢や性別は関係ありません。

卒業して親元を離れても、健康で豊かな食生活を自分の力で実践できるよう、今後もサポートを続けたいと思います。



## ● スポーツ栄養で競技力向上



大村工業では、80%以上の生徒が運動部に所属しています。多くの部活動で、食に対する意識を向上させるための活動も行っており、今年度は、育友会総会（PTA総会）において、スポーツ栄養講習会を開催し、生徒たちが試合で最大

限能力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングができるよう、保護者が食事と体づくりについて考える機会を作りました。練習直後に、いかに効率よく炭水化物やたんぱく質を補給するかが、競技力の向上に結びつ



きます。そのため、マネージャーが、毎日の部活の練習前と練習後に、すばやく補給ができるように、おにぎりや牛乳を準備し、エネルギー不足を解消する体制も整えています。

# 長崎県立大村高等学校の食育活動

## ● 「大村の郷土料理講習会」を実施

「地域の食文化に関心を持ち、食文化を伝承する大切さに気づくとともに、各自の食生活に実践的技術を身につける」ことを目的に、1年数理探究科・普通科、2年家政科の8クラスが郷土料理講習会を実施しました。

地域の大村市食生活改善推進員が講師となり、大村寿司の由来や、減塩・減糖の大村寿司の作り方を学びました。



### 《生徒の感想①》

試食の際にも、昔の大村高校について教えていただきとても楽しかったです。

### 《生徒の感想②》

減塩・減糖を中心に料理をしていたので、味が薄くならないかと心配していました。しかし、昆布や煮干を使っただしを用いることで、全く薄くならず、健康にも良いと初めて知ることができました。これからは自分の食生活を改善して、健康的な生活を送って行きたいです。



## オール大村産給食 第5弾

すべて大村市内で生産、加工をされた野菜や豚肉、卵、厚揚げ、油揚げ等を使用しています。(牛乳、調味料除く)

大村市内産の食材だけを使用することで、児童の郷土への理解と生産者や食への感謝の気持ちを育む機会になっています。

また、地場産物を学校給食に使用する事は、生産地が近いいため新鮮なものが食べられます。

人参ご飯 牛乳  
キャベツと卵のスープ  
大村産豚肉のりんごソース  
蒸し野菜  
一食トレッシング

12月6日・7日  
市内小学校



学校給食で使っている米は、年間を通して、大村産の「ひのひかり」です。

蒸し野菜には、大村の特産品である「黒田五寸人参」を使用しました。



人参ご飯 牛乳  
具だくさん味噌汁  
豚肉のもやし炒め  
蒸し野菜  
一食マヨネーズ

12月19日  
市内全中学校

## 第3次大村市食育推進計画を策定!

平成23年に「第2次大村市食育推進計画」を策定し、様々な取組を行ってまいりましたが、近年は、ライフスタイルの多様化や核家族化など、生活環境の変化から、不規則な食事や偏った食生活により、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向が問題になっています。

このような状況を踏まえて、市民の皆様が生産を通じ、健やかに生活を送るために、市民一人ひとりが食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するとともに、食への感謝の心を深めることができるように、「第3次大村市食育推進計画」(H29〜33年度)を策定しました。

計画の詳細は、ホームページに掲載しています。

### 基本方針

- ① 食べる力(選ぶ・作る・味わう)を育み、豊かな心と体を作る食育の実践
- ② 食を通じた心身の健康づくりの推進
- ③ 食の循環(生産・加工・流通)について理解し、感謝の心を育む食の推進
- ④ 大村の食文化や和食文化の継承

第3次計画では、私達の食生活が自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる多くの人の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう食育を推進します。その中でも、一人ひとりが食の大切さを認識し、正しい食の知識を身につけ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らせるよう

《「食」に感謝、市民も地域も元気いっぱい大村!》

を基本理念とし、食育を推進します!



### 食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育への取り組みやイベントで、食育かわら版や市ホームページなどに掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元 大村市福祉保健部 国保けんこう課 健康づくりグループ

TEL 0957-53-4111 FAX 53-5572 E-mail kokuho@city.omura.nagasaki.jp

ホームページ <https://www.city.omura.nagasaki.jp>