令和４年度

調査研究事業報告書

一般財団法人 恵庭市学校給食協会

目　　次

Ⅰ．学校給食で使用する食品・器具等の調査・・・・　１

１．食品の細菌検査・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
２．器具等の拭取り細菌検査・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
３．恵庭産野菜の使用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
４．食材に対する安全対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

Ⅱ．学校給食に関する調査・・・・・・・・・・・・・・・・・１６

Ⅲ．その他の調査研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１

Ⅳ．食生活に関する普及奨励活動・・・・・・・・・・・・・２６

１．料理教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６
２．食育推進展示・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３
３．食育情報の発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
４．給食試食会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４７

Ⅰ. 学校給食で使用する食品･器具の調査

学校給食は成長期にある児童生徒の心身の成長と健康を支える上で大切な役割を果たすものであり、バランスのとれた栄養豊かなおいしい食事であると共に安全で安心して食べられるものでなければならない。

学校給食における衛生管理の徹底については、学校給食法に「学校給食衛生管理基準」が明確に位置づけられており、恵庭市では保健所による立ち入り調査後、指摘事項を基に改善を行うよう設備又は作業工程・記録方法等の見直しを図り、給食の実施を進めている。

また、外部専門機関[（株）保健科学研究所]に依頼し、食品・調理品・調理器具等の細菌検査を行い衛生管理の徹底を図っている。

１. 食品の細菌検査

（1）主　食

委託加工している米飯・麺の衛生状態確認のため、センターに納品された食品について細菌検査を実施した。

① 試料の状況

米　飯	前日洗米・当日炊飯　→　弁当箱盛りつけ　8：05～9：15　→　保温箱入れ学校配送
麺	A　2日前　製麺　→　冷蔵庫保管 前日　茹で上げ袋詰め・検品　→　冷蔵庫保管 当日　加熱殺菌（90℃30分を確認）　→　保温箱入れ学校配送
	B　2日前　製麺　→　冷蔵庫保管 前日　茹で上げ袋詰め・検品　→　冷蔵庫保管 当日　加熱殺菌（90℃20分を確認）　→　保温箱入れ学校配送

② 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	黄色ブドウ球菌	納品時温度 納品時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	調査月
白飯	300未満	陰性	陰性	51℃ (10:23)	43℃ (12:55)	46℃ (保温箱)	８月
うどん A社	300未満	陰性	陰性	69℃ (9:59)	32℃ (13:00)	43℃ (保温箱)	
うどん B社	300未満	陰性	陰性	44℃ (10:10)	29℃ (13:00)	39℃ (保温箱)	
ラーメン A社	300未満	陰性	陰性	65℃ (10:15)	41℃ (11:35)	54℃ (保温箱)	
ラーメン B社	300未満	陰性	陰性	45℃ (10:35)	37℃ (11:35)	46℃ (保温箱)	
白飯	300未満	陰性	陰性	49℃ (10:26)	33℃ (11:35)	50℃ (保温箱)	９月
わかめご飯	300未満	陰性	陰性	50℃ (10:44)	42℃ (11:50)	48℃ (保温箱)	１０月
わかめご飯	300未満	陰性	陰性	47℃ (10:25)	33℃ (11:35)	44℃ (保温箱)	１２月

③ 考　　察

一社に委託している白飯・わかめご飯を検査したが、全て問題のない結果であった。
麺類は市内一社・市外一社に委託しており、納品温度が市内Ａ社に比べＢ社は低いが、共に問題のない結果であった。

（２）魚介類

① 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	腸炎ビブリオ	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	産地	調査月
さば （調理前）	300未満	陰性	陰性	0℃ (8:05)	11℃ (11:50)	5℃ (冷蔵庫)	ノルウェー	７月
ほっけ （調理前）	300未満	陰性	陰性	−8℃ (9:45)	4℃ (11:36)	3℃ (冷蔵庫)	アメリカ	
焼き竹輪 （調理前）	3.4×10^4	陰性	陰性	5℃ (8:10)	11℃ (11:35)	3℃ (冷蔵庫)	―	８月
野菜鱈ボール （調理前）	300未満	陰性	陰性	−6℃ (8:15)	10℃ (13:00)	5℃ (冷蔵庫)	―	

② 考　　察

魚切り身と加工品の調理前の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

さばは使用前日に冷凍で納品され冷蔵庫で保管し調理をするが、全て問題のない結果であった。

ほっけは使用前日に冷凍で納品され冷凍状態のまま調理をするが、小学校センターは冷凍庫が焼き物機の近くにないため半数ずつ場内に出している。
後半に冷凍庫から出し鉄板に並べるまで室温に置いたほっけを検査したが、全て問題のない結果であった。

焼き竹輪は使用前日にチルドで納品され冷蔵庫で保管し調理をするが、一般生菌が検出され大腸群・腸炎ビブリオは陰性であった。

野菜鱈ボールは冷凍の調理品で使用前日納品され冷凍状態のまま開封し使用するが、全て問題のない結果であった。

魚介類は調理前に問題がなかったとしても、ドリップが出るなど汚染の可能性が高い食品として今後も十分留意し衛生的に作業を行う事とする。

（3）肉　類

① 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	サルモネラ	カンピロバクター	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	産地	調査月
豚肩肉 （納品時）	1.6×10^{6}	陰性	陰性	陰性	3℃ (8:05)	12℃ (11:40)	6℃ (冷蔵庫)	道内	７月
豚ひき肉 （納品時）	1.6×10^{4}	陰性	陰性	陰性	-2℃ (8:05)	7℃ (11:35)	3℃ (冷蔵庫)	八雲	
豚肩ロース肉 （納品時）	5.0×10^{4}	陽性	陰性	陰性	-2℃ (8:08)	12℃ (11:43)	5℃ (冷蔵庫)	道内	８月
鶏肉 （調理前）	1.9×10^{5}	陽性	陰性	陰性	14℃ (8:55)	5℃ (11:45)	3℃ (冷蔵庫)	道内	
ベーコン （調理前）	1.1×10^{6}	陰性	陰性	陰性	11℃ (8:50)	13℃ (11:37)	5℃ (冷蔵庫)	－	

② 考　　察

肉類と加工品の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

使用当日朝納品の肉類は、納品時・調理前に関わらず全ての検体から高い数値の一般生菌が検出され、豚肩ロース肉と鶏肉は大腸菌群も検出された。

ベーコンは使用前日にチルド状態で納品されるが、調理前から一般生菌が検出され大腸菌群・サルモネラ・カンピロバクターは陰性であった。

肉類は納品時すでに一般生菌・大腸菌群が検出される現状がある。
加熱前の肉やドリップは汚染度が高いと再認識し、手袋の着用、専用エプロンの着用・取替、作業後の手洗い等二次汚染防止と保管温度や熱温度の確認を徹底していく事とする。

（4）卵　類

① 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	サルモネラ	カンピロバクター	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	調査月
うずら卵レトルト （調理前）	300未満	陰性	陰性	陰性	24℃ (9:25)	10℃ (11:40)	6℃ (冷蔵庫)	７月

② 考　　察
レトルトで納品されるうずら卵の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。
全て問題のない結果であった。

（５）豆腐類

① 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	調査月
木綿豆腐 (納品時)	6.5×10^{3}	陽性	7℃ (8:30)	11℃ (11:47)	3℃ (冷蔵庫)	７月
木綿豆腐 (納品時)	1.4×10^{3}	陰性	11℃ (8:15)	10℃ (11:47)	5℃ (冷蔵庫)	８月

② 考　　察

豆腐納品時の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

木綿豆腐は、使用当日朝に身崩れ防止のため浸水して納品されるが、７・８月共に一般生菌が検出され、７月は大腸菌群も検出された。

豆腐は給食では加熱調理をするが二次汚染の可能性が高い食品である事を再認識し、取り扱い及び取り扱い後の手洗い・加熱温度の確認等衛生管理を徹底していく事とする。

（６）果物類

① 検査結果

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	実施施設	調査月
すいか (喫食時)	300未満	陰性	19℃ (11:02)	24℃ (11:35)	室温30℃ (アルミバット)	小学校センター	７月
すいか (喫食時)	300未満	陰性	19℃ (11:10)	22℃ (11:35)	室温26℃ (アルミバット)	中学校センター	

② 考　　察

非加熱献立のすいか喫食時の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

３槽流水洗浄後に手切りをして配食し、半数を配食後に手袋の取替え・エプロンの消毒を行っているが、全て問題のない結果であった。

果物の提供にあたっては洗浄方法、配食の際の手袋の着用・取替、エプロンの消毒等衛生面に十分留意し慎重に提供していく事とする。

（７）野菜類（一部追跡検査として果物）

① 検査結果

単位：　/g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	ブドウ球菌	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	実施施設	使用献立	実施月
生ブロッコリー （洗浄前）	8.6×10^{4}	陽性	－	15℃ (8:00)	10℃ (11:40)	5℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	大根と ブロッコリーの サラダ	７月
生ブロッコリー （洗浄後）	3.3×10^{4}	陽性	－	25℃ (8:30)	13℃ (11:40)	5℃ (冷蔵庫)	中学校 センター		
カットごぼう （洗浄前）	2.6×10^{7}	陽性	－	9℃ (8:15)	7℃ (11:45)	3℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	変わり きんぴら	８月
カットごぼう （洗浄後）	3.0×10^{7}	陽性	－	23℃ (8:25)	8℃ (11:45)	3℃ (冷蔵庫)	小学校 センター		
ミニトマト （喫食時）	300未満	陰性	陰性	24℃ (11:25)	25℃ (11:53)	室温30℃ (アルミバット)	小学校 センター	ミニトマト	７月
ミニトマト （喫食時）	9.2×10^{4}	陰性	陰性	20℃ (11:20)	25℃ (11:42)	室温25℃ (アルミバット)	中学校 センター		８月
ミニトマト （喫食時）	300未満	陰性	陰性	20℃ (11:15)	20℃ (11:28)	室温27℃ (アルミバット)	小学校 センター		９月
カットごぼう （洗浄前）＊追跡	2.4×10^{3}	陰性	陰性	7℃ (8:15)	4℃ (11:45)	3℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	五目 きんぴら	11月
カットごぼう （洗浄後）＊追跡	1.4×10^{3}	陰性	陰性	15℃ (8:30)	7℃ (11:45)	3℃ (冷蔵庫)	小学校 センター		
みかん （喫食時）＊追跡	300未満	陰性	陰性	15℃ (11:15)	16℃ (11:35)	室温22℃ (アルミバット)	中学校 センター	早生みかん	
みかん （喫食時）＊追跡	300未満	陰性	陰性	12℃ (11:00)	18℃ (11:37)	室温23℃ (アルミバット)	小学校 センター	みかん	12月

② 考　　察

野菜の洗浄前後と非加熱献立のミニトマトの衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

生ブロッコリーの洗浄前後を検査した。
洗浄前から一般生菌・大腸菌群が検出され洗浄後も菌類が残る結果であった。
凹凸が多く菌類の残りやすい野菜であると認識し、手洗い・器具類の取り扱い等二次汚染に留意し作業を行う事とする。

カットごぼう洗浄前後を検査した。
洗浄前から一般生菌・大腸菌群が検出され、洗浄後も減少が見られなかった事から、作業確認をし追跡検査を実施した。
洗浄後に一般生菌が若干減少し大腸菌は陰性であった。
カットごぼうは汚染度の高い野菜であると認識し、手洗い・器具類の取り扱い等二次汚染に留意し作業を行う事とする。

ミニトマトは、７～９月に検査を実施し問題のない結果であった。
８月に基準値内ではあるが一般生菌が検出された事から、作業確認をしミニトマト同様洗浄後に配食するみかん喫食時の追跡検査を実施した。
全て問題のない結果であった事から、８月は気温・湿度が高く洗い残した菌類が増殖したとも考えられる。
非加熱献立の提供にあたっては、衛生管理に十分留意し慎重に洗浄・配食を行う事とする。

（８）調理済献立

① 検査結果

≪サラダ・和え物≫

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	ブドウ球菌	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	場　所	調査月
野菜サラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	20℃ (11:15)	20℃ (11:37)	室温26℃ (保冷バット)	中学校 センター	7月
大根とブロッコリーのサラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	15℃ (11:15)	20℃ (11:40)	室温26℃ (保冷バット)	中学校 センター	
切干大根のナムル (喫食時)	300未満	陰性	陰性	20℃ (11:23)	24℃ (12:40)	室温25℃ (保冷バット)	中学校 センター	
バンサンスウ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	14℃ (11:35)	20℃ (11:47)	室温29℃ (保冷バット)	小学校 センター	
フルーツカクテル (喫食時)	300未満	陰性	陰性	11℃ (11:30)	15℃ (11:32)	室温30℃ (保冷バット)	小学校 センター	
大根と海藻のサラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	11℃ (11:20)	25℃ (11:42)	室温25℃ (保冷バット)	中学校 センター	8月
大根サラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	10℃ (11:35)	10℃ (11:35)	室温28℃ (検収室)	小学校 センター	
きゅうりの昆布和え (喫食時)	300未満	陰性	陰性	16℃ (11:20)	22℃ (11:35)	室温30℃ (保冷バット)	小学校 センター	
春雨サラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	20℃ (11:15)	25℃ (11:40)	室温26℃ (保冷バット)	中学校 センター	9月
ハムと海藻のマリネ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	17℃ (11:15)	21℃ (11:37)	室温24℃ (保冷バット)	中学校 センター	
なめ茸和え (喫食時)	300未満	陰性	陰性	17℃ (11:10)	25℃ (11:50)	室温24℃ (保冷バット)	中学校 センター	
フルーツ白玉 (喫食時)	300未満	陰性	陰性	9℃ (11:07)	17℃ (11:20)	室温24℃ (保冷バット)	中学校 センター	
切干大根のナムル (喫食時)	300未満	陰性	陰性	8℃ (11:20)	19℃ (11:42)	室温30℃ (保冷バット)	小学校 センター	

≪煮物≫

単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	ブドウ球菌	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	場　所	調査月
麻婆豆腐 (喫食時)	3.9×10^{2}	陰性	陰性	55℃ (11:35)	48℃ (11:47)	室温29℃ (食缶)	小学校 センター	7月
春雨入り麻婆豆腐 (喫食時)	4.8×10^{2}	陰性	陰性	65℃ (11:15)	34℃ (11:47)	室温26℃ (食缶)	中学校 センター	８月
豆腐の中華煮 (調理後) ＊追跡	300未満	陰性	陰性	90.1℃ (10:40)	32℃ (11:35)	室温20℃ (検収室)	中学校 センター	１０月
春雨スープ・豆腐 (調理後) ＊追跡	300未満	陰性	陰性	90℃ (10:43)	24℃ (11:30)	室温20℃ (検収室)	中学校 センター	
麻婆豆腐 (調理後) ＊追跡	300未満	陰性	陰性	89℃ (10:35)	32℃ (11:30)	室温24℃ (研修室)	小学校 センター	
田舎汁・豆腐 (調理後) ＊追跡	300未満	陰性	陰性	95℃ (10:30)	37℃ (11:40)	室温27℃ (研修室)	小学校 センター	

≪煮物・焼き物≫　　単位：　／g

項　　目	一般生菌	大腸菌群	腸炎ビブリオ	サルモネラ菌	カンピロバクター	採取時温度 採取時刻	提出時温度 提出時刻	保管温度 保管場所	場　所	調査月
キーマカレー (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	60℃ (11:24)	50℃ (11:35)	室温30℃ (食缶)	小学校 センター	7月
豚肉とうずらの生姜煮 (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	55℃ (11:13)	31℃ (11:40)	室温26℃ (保温バット)	中学校 センター	
さばの味噌焼き (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	30℃ (11:20)	24℃ (11:50)	室温24℃ (保温バット)	中学校 センター	
ほっけの塩焼き (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	36℃ (11:25)	32℃ (11:36)	室温31℃ (アルミバット)	小学校 センター	
鶏肉の香味焼き (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	32℃ (11:30)	29℃ (11:45)	室温30℃ (アルミバット)	小学校 センター	８月
豚肉のピリ辛焼き (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	34℃ (11:15)	26℃ (11:43)	室温26℃ (保温バット)	中学校 センター	
鮭のバター醤油焼き (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	27℃ (11:10)	24℃ (11:37)	室温26℃ (保温バット)	中学校 センター	９月
さばの蒲焼き風 (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	29℃ (11:20)	25℃ (11:28)	室温23℃ (アルミバット)	小学校 センター	11月

② 考　　察

一般生菌基準は、未加熱処理惣菜基準＝１０^{6}/g以下、加熱処理惣菜基準１０^{5}/g以下（食品衛生法規範）である。
調理済献立の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

≪サラダ・和え物≫

７～９月に検査したサラダ・和え物喫食時は、全て問題のない結果であった。

洗浄前後から一般生菌・大腸菌群が検査されたブロッコリーを使用した大根とブロッコリーのサラダは、問題のない結果であった。

拭き取り細菌検査に付随して検査したフルーツカクテルは、全て問題のない結果であった。

センターで提供するサラダ・和え物は、袋開け・缶開け・加熱・冷却・材料合わせ・調味と作業工程が複雑であり、二次汚染の可能性も考えられる事から作業毎の手洗い・温度管理記録の徹底・衛生的な調理と配食を継続して提供していく事とする。

≪煮物・焼き物≫

７～１１月に検査した煮物・焼き物喫食時は全て問題のない結果であった。

納品時より菌が検出される豆腐を使用した麻婆豆腐・春雨入り麻婆豆腐から基準値内ではあるが一般生菌が検出された。
とろみのある献立のため温度が上がりにくいが、必ず中心温度85℃以上を確認している。
この結果を踏まえ、完全に菌が死滅するようもう少し長い時間煮込むようにし、とろみのある献立とない献立を比較するため豆腐の追跡検査を実施した。
とろみのある献立として豆腐の中華煮・麻婆豆腐、とろみのない献立として春雨スープ・田舎汁の豆腐の調理後を検査したが、全て問題のない結果であった。
夏場は気温や湿度が高く死滅しなかった菌類が増殖する事も考えられるため、中心温度の確認はもちろんだが、煮込む時間を確保し豆腐が煮崩れしないよう留意しながら調理を行う事とする。

調理前から菌が検出される肉類を使用したキーマカレー・豚肉とうずらの生姜煮・鶏肉の香味焼き・豚肉のピリ辛焼きは、全て問題のない結果であった。
調理までの工程が複雑な鮭のバター醤油焼き・焼き上がったさばにたれをかける蒲焼き風も問題のない結果であった。
今後も衛生管理に留意した作業と、十分な加熱と中心温度の確認・記録等継続して行う事とする。

２.器具等の拭き取り細菌検査

（１）小学校センター

① 検査結果

項	目	一般生菌	大腸菌群	備　　考	実施献立	調査月
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	ミニトマト	7月
	配食後	90	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	1.9×10^2	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	すいか	
	配食後	1.5×10^2	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
エプロン	配食前	1.6×10^2	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
	配食後	30	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	冷凍みかん	８月
	配食後	30	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
ボウル持ち手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
	配食後	10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	パイン缶	9月
	配食後	50	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
開封時カゴ持ち手	配食前	1.3×10^2	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
	配食後	10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	チキンカツ	
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		

② 考　　察

７月にミニトマトの配食者手（手袋着用）の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
配食後に若干の一般生菌が検出された。
拭き取り細菌検査に付随した喫食時は問題のない結果であった。

すいか配食者手（手袋着用）とエプロンの配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
配食前の手とエプロンから一般生菌が検出され、配食後に減少した。
半数を配食後に手袋の取替えとエプロンの消毒を実施しているため、菌が減少したと考えられる。
拭き取り細菌検査に付随した喫食時は問題のない結果であった。

８月に冷凍みかんの配食者手（手袋着用）と配食時に使用するボウル持ち手の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
配食後の手とボウル持ち手から一般生菌が若干検出された。

９月にパイン缶の配食者手（手袋着用）と開缶時に使用するカゴ持ち手の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
配食後の手と配食前後のカゴから一般生菌が検出された。
カゴは数個使用するので検査したカゴが同一とは言い切れないが、配食前から菌が検出され配食後に減少する結果であった。

チキンカツの配食者手（手袋着用）の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
全て問題のない結果であった。

非加熱献立のミニトマト・すいか・冷凍みかん・パイン缶の結果から、配食前は別の作業をしない等動線の確認を行い、手洗い消毒の徹底・エプロンの消毒、器具類の洗浄・保管にも十分留意し衛生的に作業を行う事とする。

（2）中学校センター

① 検査結果

項	目	一般生菌	大腸菌群	備　　考	実施献立	調査月
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	すいか	7月
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
エプロン	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	ミニトマト	8月
	配食後	10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	フルーツカクテル	
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
ひしゃく持ち手	使用前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
	使用後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	冷凍みかん	9月
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		
配食者手	配食前	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2	鮭のバター醤油焼き	
	配食後	＜10	陰性	検査範囲 ： 100cm^2		

② 考　　察

７月にすいか配食者手（手袋着用）とエプロンの配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
全て問題のない結果であった。
拭き取り検査に付随した喫食時も問題のない結果であった。

８月にミニトマト配食者手（手袋着用）の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
配食後の手から若干の一般生菌が検出され、拭き取り検査に付随した喫食時からも検出されたが、基準値内であった。

フルーツカクテル配食者手（手袋着用）とひしゃく持ち手の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
全て問題のない結果であった。
拭き取り細菌に付随した喫食時も問題のない結果であった。

９月に冷凍みかん・鮭のバター醤油焼きの配食者手（手袋着用）の配食前後の拭き取り細菌検査を実施した。
全て問題のない結果であった。
拭き取り検査に付随した鮭のバター醤油焼き喫食時も問題のない結果であった。

以上の結果から、手洗い消毒の徹底など今後も継続して衛生的に作業を行う事とする。

３.恵庭産野菜の使用状況

学校給食では、新鮮で良質かつ安全な食品を使用するために「物資規格表」を作成し、それに基づいた食品を指定業者より購入している。特に野菜については、鮮度の良い地元野菜の活用を積極的に行なっており、今年度は地元ＪＡより恵庭産の大根・じゃが芋・南瓜を使用し、新鮮で美味しい地元野菜を通して身体に大切なことや感謝の心を育む等、食育の一環としても大切な役割を果たしている。

（１）市内で出荷されている野菜

① 地元産野菜の使用状況について

令和４年度における地元産野菜は大根など１０品目の野菜を使用している。
なお、地元産野菜使用量（冷凍野菜を除く）は全体野菜使用量の１４．６％であった。
地元産大根・じゃが芋などを積極的に使用し、地元産品の使用拡大に努めている。

○恵庭産野菜の使用実績と年間数量からの割合

品　　目	使用数量(Kg)	使用割合(%)	品　　目	使用数量(Kg)	使用割合(%)
大　　根	5,499	49	白　　菜	790	10
人　　参	4,600	22	南　　瓜	528	76
キャベツ	3,842	35	レタス	256	100
じゃが芋	3,706	20	長　　葱	161	2
ほうれん草	834	44	ブロッコリー	159	100

② 今後の課題

学校給食用の食材については、地元産優先で購入しているが、衛生管理に細かい配慮が求められており、特に葉物野菜については、化学肥料や農薬を極力使用していないものを購入しているため、安心な反面虫食いや虫の混入が多い、品質・規格のばらつきや低品質品の混入があるなどの問題もある。児童生徒の野菜食べ残しや農業に対する意識の低さが心配される中、「野菜を身近に感じてもらいたい」という観点から、今後も地元産農産物の学校給食利用を勧めることが望ましい。

（２）学校給食での使用状況

単位：Kg

〔令和４年度月別野菜等使用実績〕

主な産地

品　目	４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	11月	12月	１月	２月	３月	年　間 使用量	恵庭産 使用量	恵庭産使用 割合(%)
じゃが芋	2,203	1,945	1,883	1,634	557	1,419	1,730	1,898	1,757	1,221	1,648	1,195	19,090	3,706	20
	倶知安	真狩	長崎	長崎	恵庭	恵庭	恵庭	ニセコ	ニセコ	ニセコ	帯広	帯広			
キャベツ	938	1,358	1,181	791	324	1,302	1,105	1,106	777	446	1,024	941	11,293	3,842	35
	愛知	茨城	伊達	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	茨城	愛知	愛知	愛知			
長葱	787	764	950	716	452	836	834	949	731	467	809	626	8,921	161	2
	埼玉	茨城	茨城	茨城	富良野	富良野	北広島	伊達	埼玉	茨城	埼玉	茨城			
人参	1,802	2,234	2,042	1,552	855	1,969	1,776	2,157	1,717	1,344	2,140	1,458	21,046	4,600	22
	羊蹄	熊本	茨城	函館	恵庭	恵庭	恵庭	北広島	北広島	千葉	千葉	茨城			
ほうれん草	65	152	256	123	45	242	151	251	171	201	144	89	1,890	834	44
	静内	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	札幌	恵庭	北桧山	茨城	茨城	茨城	群馬			
白菜	433	649	832	483	505	790	1,151	1,070	524	258	1,078	433	8,206	790	10
	茨城	函館	函館	長沼	長沼	恵庭	長沼	長沼	茨城	茨城	群馬	群馬			
きゅうり	543	583	440	416	406	362	530	613	272	275	692	418	5,550	0	0
	宮崎	宮崎	深川	北空知	平取	平取	平取	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎			
レタス	0	0	0	256	0	0	0	0	0	0	0	0	256	256	100
				恵庭											
玉葱	2,764	2,941	3,032	2,121	1,308	3,101	2,227	3,075	2,338	2,018	2,537	2,076	29,538	0	0
	佐賀	佐賀	栃木	富山	栗山	栗山	岩見沢	岩見沢	岩見沢	岩見沢	岩見沢	栗山			
南瓜	0	0	0	0	240	288	0	0	166	0	0	0	694	528	76
					恵庭	恵庭			和寒						
アスパラガス	0	93	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181	0	0
		函館	羊蹄												
大根	732	1,347	1,019	1,100	580	606	1,032	1,273	874	382	1,333	736	11,014	5,449	49
	千葉	茨城	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	恵庭	神奈川	神奈川	鹿児島	神奈川			
ピーマン	96	168	225	190	163	298	159	114	167	87	174	95	1,936	0	0
	宮崎	宮崎	北広島	北広島	江別	北広島	新冠	新冠	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎			
小松菜	241	319	147	121	78	281	413	226	242	190	247	121	2,626	0	0
	札幌	函館	札幌	埼玉	千歳	千歳	札幌	札幌	札幌	茨城	茨城	茨城			
ごぼう	211	216	294	165	192	313	189	323	203	235	299	158	2,798	0	0
	十勝	十勝	十勝	十勝	群馬	十勝	十勝	十勝	十勝	十勝	十勝	士幌			
しょうが	3	5	5	5	0	5	3	10	14	0	12	1	62	0	0
	高知	高知	高知	高知		高知	高知	高知	高知		高知	高知			
ミニトマト	114	260	140	104	147	144	137	0	0	0	0	99	1,146	0	0
	千歳	千歳	熊本	余市	南幌	余市	余市					熊本			
チンゲンツァイ	0	176	124	98	30	119	102	57	78	81	211	114	1,190	0	0
		茨城	札幌	札幌	東旭川	札幌	旭川	富良野	茨城	茨城	茨城	茨城			

単位：Kg

〔令和４年度月別野菜等使用実績〕

主な産地

品　　目	４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	11月	12月	１月	２月	３月	年　間 使用量	恵庭産 使用量	恵庭産使用 割合(%)
なす	0	0	0	0	63	124	0	54	0	0	0	0	241	0	0
					栃木	群馬		熊本							
しめじ	303	311	312	211	164	278	319	213	231	157	235	120	2,854	0	0
	長野	長野	新潟	苫小牧	長野	長野	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧			
ブロッコリー	0	0	0	159	0	0	0	0	0	0	0	0	159	159	100
				恵庭											
赤ピーマン	0	0	0	0	0	0	0	5	9	0	0	0	14	0	0
								高知	高知						
えのきたけ	0	24	0	0	0	15	14	48	39	39	15	15	209	0	0
		愛別				新潟	愛別	愛別	愛別	愛別	愛別	愛別			
さつまいも	0	0	0	0	0	184	183	364	144	0	144	126	1,145	0	0
						茨城	茨城	茨城	茨城		茨城	茨城			
まいたけ	0	0	45	0	0	0	0	0	45	0	45	0	135	0	0
			苫小牧						苫小牧		苫小牧				
もやし	515	436	826	632	243	706	593	641	649	374	417	426	6,458	0	0
	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧	苫小牧			
ズッキーニ	0	0	0	21	72	22	0	0	0	0	0	0	115	0	0
				富良野	富良野	群馬									
むき枝豆（冷凍）	99	127	60	47	21	29	84	81	68	35	72	43	766	0	0
	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内	中札内			
南瓜（冷凍）	0	148	0	65	0	63	0	21	0	0	145	0	442	0	0
		道産		道産		道産		道産			道産				
南瓜ペースト（冷凍）	0	180	0	0	0	180	0	126	0	0	180	0	666	0	0
		道産				道産		道産			道産				
さつまいも（冷凍）	0	0	0	0	0	240	73	147	84	0	0	0	544	0	0
						九州	九州	九州	九州						
さやいんげん（冷凍）	64	97	98	21	54	42	165	75	162	48	98	153	1,077	0	0
	道産	道産	道産	道産	道産	道産	十勝	十勝	十勝	道産	道産	道産			
たけのこ（千切り）	69	105	109	28	65	132	93	72	102	31	80	60	946	0	0
	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産	国産			
たけのこ（短冊）	0	39	0	15	0	37	0	30	0	16	0	0	137	0	0
		国産		国産		国産		国産		国産					
たけのこ（乱切り）	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	0	0
			国産												
たもぎ茸（水煮）	48	0	0	15	48	0	0	0	0	0	0	0	111	0	0
	南幌			道産	道産										

単位：Kg

〔令和４年度月別野菜等使用実績〕

主な産地

品　　目	４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	11月	12月	１月	２月	３月	年　間 使用量	恵庭産 使用量	恵庭産使用 割合(%)
冷凍コーン	340 道産	235 道産	414 道産	97 道産	416 道産	199 道産	172 道産	398 道産	172 道産	393 道産	60 道産	165 道産	3,061	0	0
クリームコーン	39 道産	0	189 道産	72 道産	126 道産	0	0	108 道産	0	189 道産	0	0	723	0	0
トマトダイス	90 イタリア	50 イタリア	35 イタリア	0	115 イタリア	105 イタリア	55 イタリア	10 イタリア	65 イタリア	55 イタリア	40 イタリア	90 イタリア	710	0	0
ふき(水煮)	0	72 道産	0	0	0	0	0	199 道産	78 道産	0	125 道産	0	474	0	0
ブロッコリー（冷凍）	40 九州	87 九州	0	42 九州	0	169 九州	42 九州	80 九州	123 九州	0	80 九州	122 九州	785	0	0
れんこん（水煮）	0	0	0	0	27 国産	0	62 国産	27 国産	24 国産	16 国産	24 国産	0	180	0	0
エリンギ(水煮)	22 国産	70 国産	39 国産	41 国産	0	48 国産	89 国産	41 国産	66 国産	37 国産	99 国産	31 国産	583	0	0

４.食材に対する安全対策

恵庭市では、積極的に地産地消の取り組みを進めており、学校給食においてもできる限り恵庭産や北海道産の食材を使用している。

また、豚肉などの食肉類や魚介類については、納入業者からの産地情報の提供を受け、安全性が確認されたもののみ使用しており、確認できない食材については使用していない。

加工品については、材料や成分、産地を確認し、学校給食関係者で構成する献立原案検討・物資選定委員会の承認を得て使用している。

以上の事項等を「学校給食で使用している食材について」と題して、平成２３年１１月より恵庭市のホームページで公表している。

Ⅱ. 学校給食に関する調査

令和４年度　学校給食・食生活に関するアンケート調査結果

１．調査実施期間

令和４年 12 月１日～23 日までの一日間

２．調査対象

小学校５・６年

学校名	恵庭	島松	柏	和光	松恵	若草	恵み野	恵み野旭	合計
人数(名)	211	96	127	163	30	169	40	113	949

中学校１・２年

学校名	恵庭	恵北	恵明	柏陽	恵み野	合計
人数（名）	220	73	360	141	209	1,003

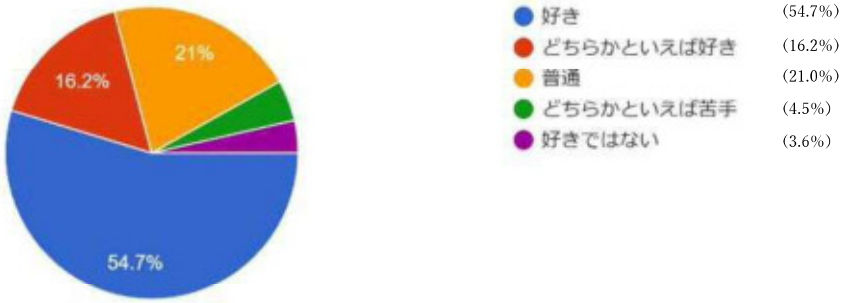
３．調査方法

chrome book を活用した Googleforms による調査

４．調査内容及び結果・考察

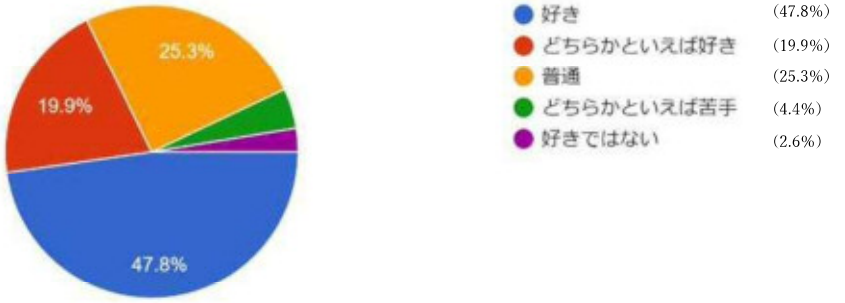
給食は好きですか。　（小学校）

949 件の回答



給食は好きですか。　（中学校）

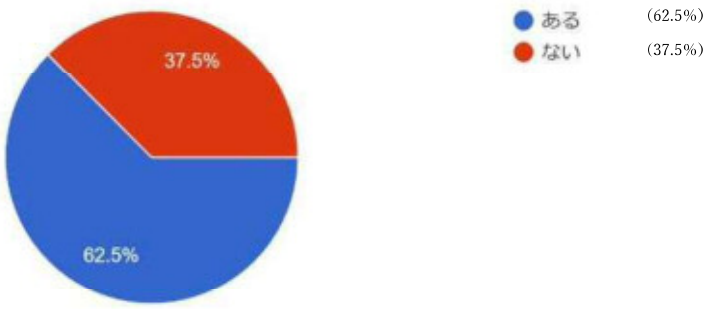
1,003 件の回答



小学生では「好き」「どちらかといえば好き」を合わせると 70.9%、中学生では 67.7%という結果であった。給食に対して、好意的な印象を持っている児童生徒が多いことがわかった。また、「どちらかといえば苦手」「好きではない」と回答した児童は 8.1%、生徒は 7.0%であった。少数ではあるが、給食を苦手としている児童生徒もいることがわかった。

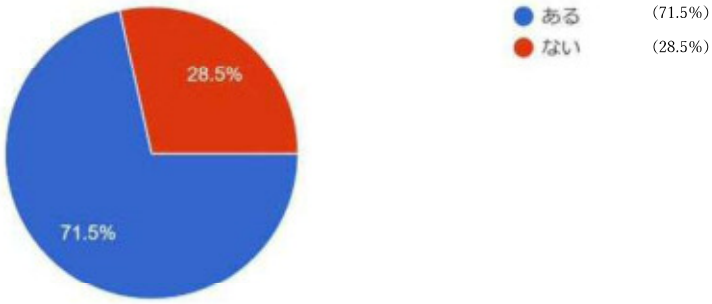
給食を残すことはありますか　（小学校）

949 件の回答



給食を残すことはありますか　（中学校）

1,003 件の回答



給食を残すことが「ある」と回答した児童は 62.5%、生徒は 71.5%であった。小学生よりも中学生の方が９%高い結果であった。

給食を残すことが「ある」と答えたひとは、その理由を教えてください。（小学校）
592 件の回答

給食を残すことが「ある」と答えたひとは、その理由を教えてください。（中学校）
718 件の回答

給食を残すことがある理由では、小学生では「食べてみたけど味が苦手だった」と回答した児童が37.5%と一番多かった。小学生は、まだ味覚も発達途中でこれから成長し食べられるようになることもあるため、苦手だと感じても挑戦していくことの大切さを伝えていきたいところである。また、中学生では「時間がなかったから」と回答した生徒が 25.3%と一番多い結果であった。給食時間は、限られた時間の中で、準備、喫食、後片付けを行わなくてはいけない。喫食時間を 10～15 分程度は確保できるような配慮が必要ではないかと考える。小学校では、喫食時間を 15～20 分程度は確保するようにしている。

「嫌いだから最初から食べない」と回答した児童が 12%、生徒が 21%いたが、給食では苦手な食べ物や料理が出た場合にも、ひとくちは食べるようにとの指導を行っているところではあるが、もっと定着させていく必要があるのではないかと思われる。ただし、強制することはできない。

「量が多かったから」と回答した児童は 20.8%、生徒は 21.7%であった。食べられる量に多少の個人差は考えられるが、給食では、その年齢に応じた必要量を知ることも目的のひとつとしている。必要量を知って、食べられるようになるような働きかけもしていきたい。

「食欲がなかったから」と回答した児童は 6.8%、生徒は 8.5%であった。その日の体調も関係していることが予想される。

「ダイエットのため」と回答した児童は 0.8%、生徒は 0.3%と少ない結果であった。成長期にある児童生徒が食事制限をすることの危険性を今後も発信していきたいところである。

朝ごはんを食べていますか。　（小学校）

949 件の回答

朝ごはんを食べていますか。　（中学校）

1,003 件の回答

「毎日必ず食べている」と回答した児童は 79%、生徒は 78.6%であった。これは、全国学力・学習状況調査の結果と比べても低い傾向にある。（全国学力・学習状況調査：小学校 84.8%、中学校 79.9%）

また、「いつも食べない」と回答した児童は 3.1%、生徒は 4.3%であった。この結果から、食べないことが習慣化していることが考えられる。朝食の大切さについては、食に関する指導の中でも触れてきているが、家庭の協力も必要である。家庭への働きかけも重要であると考える。

今日の朝ごはんには、何を食べましたか。　（小学校）

949 件の回答

今日の朝ごはんには、何を食べましたか。　（中学校）

1,003 件の回答

「主食だけ」と回答した児童は 33.4%、生徒は 29.9%であった。次いで多かった回答が児童生徒ともに「主食とおかず２品以上」で、児童で 22.4%、生徒で 26.8%であった。

小学５年生を対象とした食に関する指導では、「朝ごはんの大切さを知ろう」をテーマに朝ごはんの大切さや理想の朝ごはんについて考える指導を実施している。朝ごはんの内容についても、児童自ら考えることにより、実生活にも結び付けていけるような指導を今後も大切にしていきたい。中学３年生を対象とした食に関する指導においても、「受験期の食事の大切さ」をテーマに、朝ごはんについても触れているところである。

朝ごはんを食べないことがあるひとは、その理由を教えてください。　（小学校）
175 件の回答

朝ごはんを食べないことがあるひとは、その理由を教えてください。　（中学校）
197 件の回答

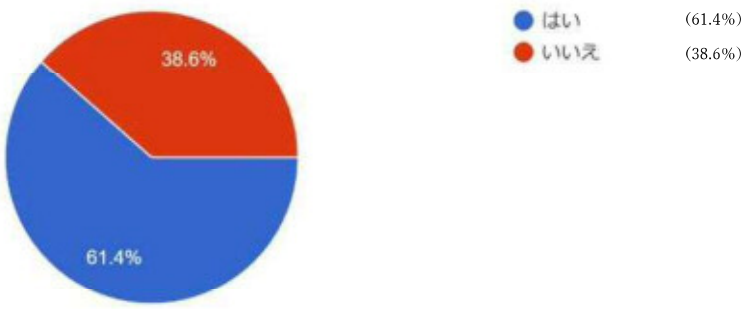
「時間がないから」と回答した児童は 45.1%、生徒は 48.2%とともに高かった。起床時刻が遅くなっているのではないかと推測される。また、次いで多かった「食欲がないから」と回答した児童は 39.4%、生徒は 35.5%であった。夕食を食べる時刻が遅いことや、間食や夜食をとっていることも推測される。

「準備ができていないから」と回答した児童は 2.3%、生徒は 4.1%と低かった。朝ごはんを自分で準備しているという児童生徒も多いことが、この結果となっているのではないかと考える。

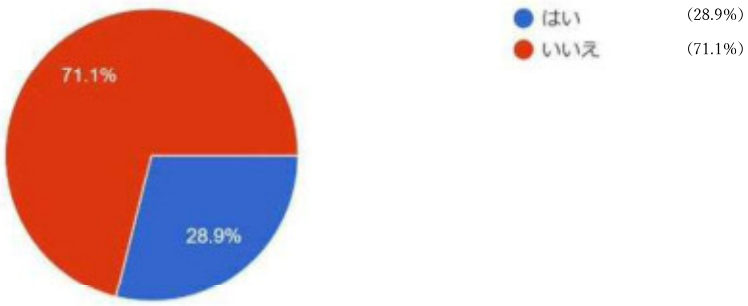
一方で「そもそも食べる習慣がないから」と回答した児童が 12.0%、生徒が 10.2%であった。生まれてから 10 数年しか経っていない中で、いつから食べていないのか気になる結果である。これが、乳幼児期からの習慣となっているのであれば、他機関との連携も必要なのではないかと考える。

また、「ダイエットのため」と回答した児童は 1.1%、生徒は 2.0%であった。成長期における食事制限が将来の健康に与える影響についても発信していく必要性も考えられる。

夜は２２時までに寝ていますか。　（小学校）
949 件の回答



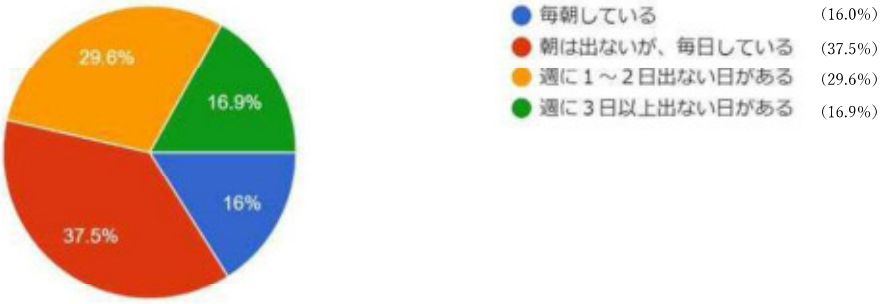
夜は２２時までに寝ていますか。　（中学校）
1,003 件の回答



夜 22 時までに寝ている児童は 61.4%、生徒は 28.9%であった。小中学生に必要な（望ましい）睡眠時間は、小学生（6～13 歳）で 9～11 時間、中高生（14～17 歳）で 8～10 時間といわれている。朝の時間に余裕を持って過ごすことを考えると、朝 6～7 時くらいには起床したいところである。そのためには、夜 22 時までに就寝できるのが理想的である。朝ごはんを食べない理由に「時間がなかったから」と回答していたことも就寝時刻の遅さが影響しているのではないかと考える。

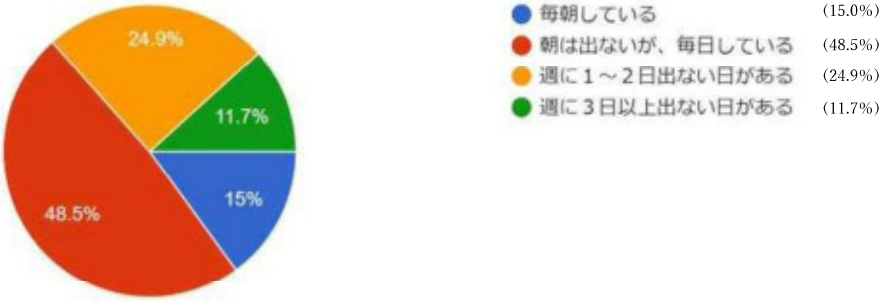
朝、排便はありますか。（うんちはしていますか。）　（小学校）

949 件の回答



朝、排便はありますか。（うんちはしていますか。）　（中学校）

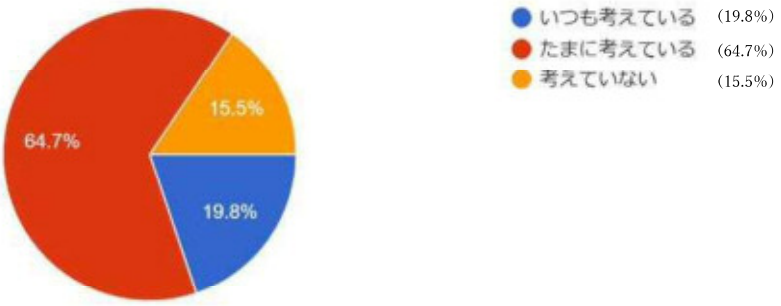
1,003 件の回答



「毎朝している」と回答した児童が 16.0%、生徒が 15.0%、「朝は出ないが、毎日している」と回答した児童が 37.5%、生徒が 48.5%という結果であった。一方で「週に３日以上出ない日がある」と回答した児童が 16.9%、生徒が 11.7%いたことが気がかりである。排便習慣は、すぐに改善できることではないため、子どものうちから習慣づけられるようにしておきたいものである。朝の時間に余裕がないことも原因のひとつになっているのではないかと考える。

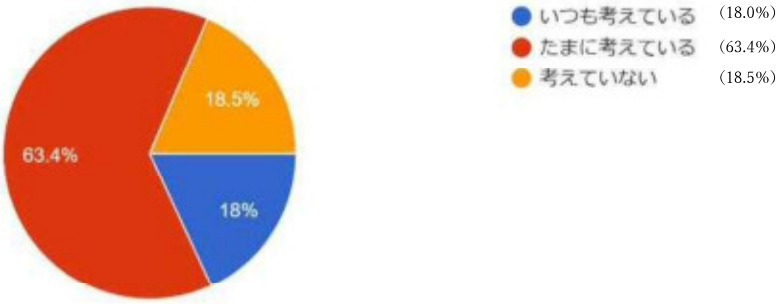
自分のからだや健康のことを考えて食事をしていますか。　（小学校）

949 件の回答



自分のからだや健康のことを考えて食事をしていますか。　（中学校）

1,003 件の回答



「いつも考えている」と回答した児童が 19.8%、生徒が 18.0%で、「たまに考えている」と回答した児童が 64.7%、生徒が 63.4%で合わせると児童で 85.5%、生徒では 81.5%と比較的高い傾向であった。食に関する指導の時間を自分のからだや健康のことを考える時間として位置づけ、「考えていない」と回答した児童 15.5%、生徒 18.5%の割合を減らしていけるようにしたい。

最後に・・・

今回の調査で、恵庭市内小中学生は、朝ごはんを食べる習慣のついていない児童生徒の割合が、全国調査と比較しても高いことがわかった。その理由の一つとして、就寝時刻が遅いために朝の時間に余裕がなくなっていることが考えられる。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」習慣は、生活リズムを整える上で重要であると考える。日頃から、児童生徒に向けた食に関する指導に加え、保護者向けお便りの発行など実施してきているが、今後もその取り組みを継続し、他機関とも協力しながら、意識改革をしていけるような働きかけをしていく必要があると考える。

Ⅲ. その他の調査研究

（１）水質検査

受水槽を通った水道水について、毎日遊離残留塩素を測定し適正であることを確認している。
（遊離残留塩素の測定は調理前後２回実施している。）

〈小学校給食センター〉

検査日	始業前	終業後
	残留塩素	残留塩素
4/7	0.21	0.22
4/15	0.17	0.21
5/2	0.21	0.22
5/16	0.21	0.22
6/1	0.24	0.23
6/15	0.21	0.21
7/1	0.21	0.24
7/21	0.24	0.25
8/19	0.19	0.21
8/30	0.21	0.22
9/8	0.21	0.19
9/26	0.21	0.22
10/5	0.21	0.22
10/18	0.21	0.22
11/1	0.21	0.21
11/15	0.21	0.22
12/1	0.24	0.23
12/15	0.21	0.20
1/17	0.21	0.17
2/1	0.17	0.17
2/15	0.17	0.21
3/1	0.17	0.20
3/23	0.17	0.15

〈中学校給食センター〉

検査日	始業前	終業後
	残留塩素	残留塩素
4/7	0.25	0.25
4/15	0.25	0.21
5/2	0.24	0.26
5/16	0.24	0.24
6/1	0.23	0.24
6/15	0.22	0.25
7/1	0.21	0.23
7/21	0.21	0.22
8/19	0.21	0.21
8/30	0.22	0.22
9/8	0.21	0.19
9/26	0.20	0.19
10/5	0.20	0.19
10/18	0.18	0.18
11/1	0.19	0.19
11/15	0.19	0.19
12/1	0.19	0.18
12/15	0.19	0.18
1/17	0.19	0.19
2/1	0.18	0.19
2/15	0.19	0.19
3/1	0.19	0.19
3/23	0.19	0.19

◎厚生労働省基準　　・残留塩素（遊離塩素量）0.1mg/ﾘｯﾄﾙ以上

Ⅳ. 食生活に関する普及奨励活動

１. 料理教室

① ねらい

地場産品と旬の食材を使い、家庭で不足しやすい野菜や栄養素の確保を図り、家庭における食生活の改善と健康の保持や増進を図ることを目的とする。

平成２０年度より北海道文教大学と共催で定期的に実施しており、今回で１２回目の開催となる（令和２年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大のため未実施）。

② 実施概要

開催日時	令和４年１２月１８日（日）１０:００～（受付９:３０～　）
会　　場	北海道文教大学　１号館　第２調理実習室、実習食堂
募集対象	市内小学１～３年生とその保護者１人
募集定員	１８組３６人
参加人数	児童１６人・保護者１６人
テーマ	「クリスマス料理にちょうせんしよう！」
実施献立	クリスマスマフィン・ナポリタン・コールスロー

実施日程	１０月下旬	日程調整・開催要項等作成
	１１月１７日	北海道文教大学と最終調整
	１１月２１日	開催（申込）案内文配布
	１１月２８日～３０日	参加申込受付
	１１月３０日	抽選実施・当選者メール通知
	１２月１８日	料理教室当日

当日進行	９：３０	受付
	１０：００	開会式・挨拶・実習前説明
	１０：１０	調理実習開始
	１２：００	調理終了・食堂配膳準備
	１２：１０	喫食・食育ボランティア愛好会によるクリスマスリース作り
	１３：００	閉会式・挨拶・後片付け
	１３：３０	アンケート回収・解散

北海道文教大学・恵庭市学校給食センター・恵庭市学校給食協会共催

～ 食育教室 2022 第 5 回～

クリスマス料理に挑戦しよう！

参加費無料

日 時
2022 年
12 月 18 日（日）
10：00～

【場　　所】北海道文教大学（恵庭市黄金中央 5 丁目 196 番地の 1）

【対　　象】小学校 1・2・3 年生及びその保護者

【定　　員】18 組 36 名（児童 1 人につき保護者 1 人）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数を制限しての募集となります。
　応募者多数の場合は抽選。

【申込方法】下記 QR コード又は URL から、お申し込みください。

URL：https://www.harp.lg.jp/hpX3BKnh
※お電話・郵送での申し込みは受け付けできません。

※QR コードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

【申込受付期間】

2022 年 11 月 28 日（月）8:30　～　11 月 30 日（水）16：00

【お問い合わせ先】恵庭市学校給食センター　TEL 0123-32-6620

詳しくは裏面をご覧ください。

北海道文教大学・恵庭市学校給食センター・(一財)恵庭市学校給食協会
共　　催

『食育教室 2022』第 5 回　開催要項

主　旨　　平成 17 年に食育基本法が施行され、恵庭市では平成 30 年度より第 3 次食育推進計画を策定し、食育を積極的に推進しています。また北海道文教大学においても、高等教育機関として、地域の方々へ食育を推進していくために、子どもたちに向けた『食育教室』を開催しています。

『食育教室 2022』は、児童・生徒への食育推進を目的として恵庭市学校給食センター・北海道文教大学及び一般財団法人恵庭市学校給食協会共催で開催します。

主　催　　北海道文教大学　人間科学部健康栄養学科
恵庭市学校給食センター・一般財団法人恵庭市学校給食協会

後　援　　恵庭市・恵庭市教育委員会

日　時　　令和 4 年 12 月 18 日（日）10:00～13:30（受付 9:30～）

会　場　　北海道文教大学　1 号館　第 2 調理実習室、実習食堂

募集対象　　市内小学校 1・2・3 年生およびその保護者 1 名

募集人数　　18 組 36 名（児童および同伴する保護者）
※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数を制限しております。
※児童 1 人につき保護者 1 名での申し込みとなります。同一保護者で複数名の申し込みがあった場合、最後の申し込みのみが有効となります。
※応募者多数の場合は市学校給食センターにて抽選を行い、参加者を決定させていただきます。抽選結果にご兄弟・ご友人関係等は考慮できませんのでご了承ください。

参加費　　無　料

持ち物　　**マスク**・エプロン・三角巾・上履き・手ふきタオル・筆記用具

内　容　　テーマ　　クリスマス料理に挑戦しよう！
メニュー　　クリスマスパスタ、コールスロー、カップケーキ
※メニューには、乳・小麦・卵を使用します。

申込方法　　表面のＱＲコードをスマホ等で読み取るか、直接ＵＲＬから申込ページにアクセスし、必要情報を入力・送信することで申込となります。
【申込受付時間：11 月 28 日（月）　8：30 ～ 11 月 30 日（水）16：00】
※お電話や郵送での申込は受け付けておりません、ご了承願います。
人数制限の都合上、参加する児童・保護者以外は入場できません。

問合せ先　　恵庭市学校給食センター　　℡ 0123-32-6620
【問合せ時間（電話）8：00～16：30 土・日・祝日除く】

北海道文教大学
「食育教室2022」第5回

クリスマス料理にちょうせんしよう！

日時：12月18日（日）
10：00～13：30（受付9：30～）

場所：北海道文教大学1号館
第2調理実習室

主催：北海道文教大学
人間科学部　健康栄養学科

クリスマスマフィン

ざいりょう

生地(きじ)

ホットケーキミックス：200グラム
たまご：2こ
ぎゅうにゅう：90ミリリットル
バター：60グラム
グラニュー糖(とう)：60グラム

かざり

ホイップクリーム・チョコペン
マーブルチョコ・トッポ・イチゴ

つくりかた

じゅんび

・ブロッリーをゆでるための、おゆをわかす。

①たまねぎをうす切り、ウィンナー・パプリカはたべやすい大きさに切る。

②モッツァレラチーズを1センチメートルくらいの四角(しかく)に切る。 ←このくらい

③ブロッコリーを小さくわけて、しおゆでする。（おなべはあついから、さわらないでね！）

④あじつけのちょうみりょうを、あわせておく。

⑤たまねぎ・パプリカ・ウィンナーをサラダあぶらでいためる。
ぐざいがシナシナしてきたら、④でつくったちょうみりょうをいれて、ひとにたちさせる。

⑥ゆであがったパスタとあえる。

⑦おさらにもりつけてから、ブロッコリー・モッツァレラチーズをかざる

クリスマスツリーみたいにかざってみよう！

ナポリタン

ざいりょう
パスタ：450グラム
たまねぎ：はんぶん
パプリカ赤・黄：8ぶんの1こ
ウィンナー：6本
サラダあぶら：おおさじ1
こなチーズ

あじつけ
ケチャップ：おおさじ8
ウスターソース：こさじ2
かりゅうコンソメ：こさじ2
さとう：こさじ2
しょうゆ：こさじ2
しお、こしょう

かざり
ブロッコリー：200グラム
モッツァレラチーズ：1パック
ほしがたのパプリカ

つくりかた

じゅんび
・オーブンを170度(ど)にあたためる。
・バターをとかすための、おゆをわかす。

①バターを湯煎(ゆせん)でとかす。

②たまごをまぜて、グラニュー糖(とう)・ぎゅうにゅうをまぜる。

③ホットケーキミックスをすこしずついれて、まぜあわせる。

④　①でとかしたバターをすこしずついれて、まぜあわせる。

⑤スプーンでカップに生地(きじ)をいれる。

←あかい線(せん)くらいまでいれてね！

⑥カップを上下にトントンして、生地(きじ)の空気(くうき)をぬく

⑦170度(ど)のオーブンで20ぷんやく

⑧やきあがったら、きちんとさましてから、かざりつけをする。

コールスロー

ざいりょう
キャベツ：400グラム
しお：適量(てきりょう)
コーン：おおさじ5
スライスハム：5まい

あじつけ
マヨネーズ：おおさじ4
しお、こしょう：すこし

つくりかた

①キャベツを2センチメートルくらいのざく切りにしてしおをいれてもみこむ。

←このくらい

②水分(すいぶん)がでてきたら、みずけをキッチンペーパーでふきとる。

③スライスハムを1センチメートルくらいの四角(しかく)に切る。

←このくらい

④キャベツ・コーン・ハムにマヨネーズをかけて、まぜる。

⑤しお・こしょうであじをととのえる。

やさいをきるときは
ねこのて　をしよう！

２.食育推進展示

（１）食育月間における食育推進展示

① ねらい

関係機関や団体での食育推進の取り組みを通じ、食に関する知識や情報を伝え、市民の食に対する関心を高める。

② 実施日・場所

令和４年６月　１日（水）～６月１３日（月）　　えにあす　１階廊下
令和４年６月２１日（火）～７月１５日（金）　　図書館本館１階
令和４年１２月１日（木）恵庭市食育講演会　　えにあす　２階会議室８

③ 展示内容

パネル展示　「恵庭の食育」・「あなたの立てる給食献立は？」

（２）恵庭市食育講演会における展示

① ねらい

恵庭の学校給食について、理解と関心を深めてもらうことを目的とし展示を行う。

② 実施概要

令和４年１２月１日（木）に保健センターか主催し開催した＠恵庭市食育講演会」の会場にて、給食のパネル展示を実施。

３.食育情報の発信

① ねらい

食に関する情報や子供たちの食生活問題等を内容とした食生活情報を発行し、食への意識向上や家庭での食育推進を目的とする。

② 配付資料

〇給食だよりの裏面を利用。
〇全小・中学校の家庭に配布

・食育だより（４月）	令和４年　４月　７日発行
・食育だより（５月）	令和４年　４月２６日発行
・食育だより（６月）	令和４年　５月２７日発行
・食育だより（７月）	令和４年　６月２８日発行
・食育だより（８月）	令和４年　８月１８日発行
・食育だより（９月）	令和４年　８月２９日発行
・食育だより（１０月）	令和４年　９月２８日発行
・食育だより（１１月）	令和４年１０月２７日発行
・食育だより（１２月）	令和４年１１月２８日発行
・食育だより（１月）	令和４年１２月２１日発行
・食育だより（２月）	令和５年　１月２７日発行
・食育だより（３月）	令和５年　２月２４日発行

恵庭市学校給食センター

新年度が始まります。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生や学級の仲間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことをその目標にしています。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食について

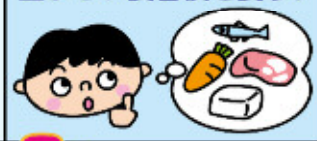
「学校給食法」に基づき、教育活動の一貫として実施されています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第２条より抜粋・要約

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3. 明るい社会性と協同の精神を養う。

4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

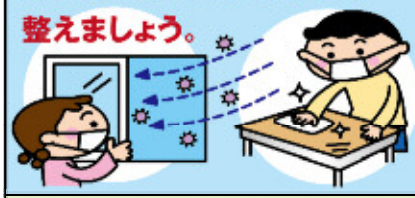
5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6. 伝統的な食文化を理解する。

7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。



給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

恵庭市学校給食センター

新年度が始まって早くも１か月、新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を◯で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすれば いい？

A
朝早く起きる

B
夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温は どうなる？

A

下がる

B

上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？

A
朝ウンチが出なくてモヤモヤ

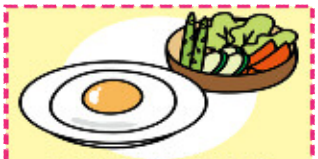
B
朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものは どっち？

A
ごはん

B
野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A 
目玉焼きとサラダ

B
ドーナツとポテト

Q1…A　夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2…B　眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。

Q3…B　朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4…A　脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。

Q5…A　体をつくるもとになるたんぱく質（たまご）と、体の調子を整えるビタミンや無機質（野菜）をプラスするとバランスが良くなります。

恵庭市学校給食センター

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？　よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

よくかむことの効果　いいことがいっぱい！！

虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液には抗菌作用があり虫歯を防ぐ効果があります。

肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳の「満腹中枢」におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

消化吸収がよくなる

食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

オススメ！かみかみおやつ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

お知らせ　地産地消　給食の取り組みについて

給食では収穫期に合わせて、地元産や近郊産、北海道内、国内でとれた野菜を使用しています。今年度から恵庭産野菜の使用率向上のため、道央農業協同組合とじゃがいも、大根、かぼちゃの３種について納品可能な時期に量を決めて契約し、購入することになりました。また、3種以外の野菜についてはこれまで同様に使用可能な場合は取り入れ、地産地消にできるだけ努めていきたいと考えております。

	品　種	納品時期
大根	白首、青首	６月中旬～１０月中旬
じゃがいも	キタカムイ	８月２０日～９月末
かぼちゃ	えびす	８月中旬～下旬
	ほっくり	９月１日～２４日

今月の恵庭産野菜

ほうれん草は今月使用分すべて、**大根**は24、29、30日分の使用を予定しています。

6月

食べること＝生きること　～６月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

恵庭市
学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは、栄養がかたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

１日３回の食事は、生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは１日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

夏の食生活チェック

3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

地場産情報

のっぽろぐりーんなくらぶ
野幌緑菜倶楽部より
旬のブロッコリーが寄贈されます

恵庭の子供たちに自分たちの住んでいるところで「おいしいブロッコリーがたくさんとれる」ことを知ってほしいということで、野幌緑菜倶楽部(のっぽろぐりーんなくらぶ）から恵庭産の旬のブロッコリーが寄贈されることになりました。

小学校は20日、中学校は25日のメニューで使用させていただきます。おいしく調理して子どもたちに届けたいと思っていますので、楽しみにしていてください。

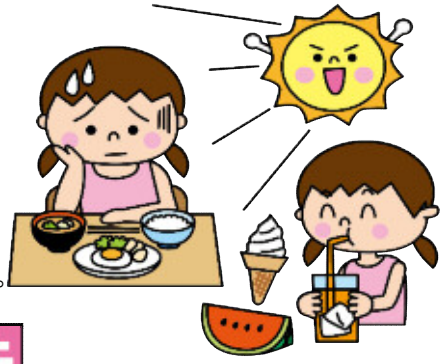
今月の恵庭産野菜

ほうれん草は今月使用分すべて、**大根**は小学校7・12・25日、中学校12・20・25日分の使用を予定しています。

食育だより8月

恵庭市学校給食センター

食欲が落ちていませんか？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲がわかないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色は、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

もっと！野菜を食べよう

8月31 日は、「8（や）・3（さ）・1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では、成人で1日350g 以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：24、30日、中学校：23，24日

じゃがいも⇒小学校・中学校：29日

かぼちゃ⇒小学校：25日、中学校：24日 ほうれん草⇒小学校：30日

恵庭市学校給食センター

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分、できれば１週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として１人１日３リットルを目安に、３日分以上を備えておきましょう。

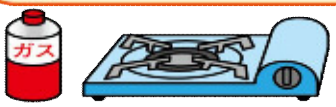
1人1日3ℓを目安に、3日分以上

主食（炭水化物を多く含むもの）

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

副菜・その他

家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができて、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

＜お知らせ＞

９月２２日(木)の給食で、ホクレン農業協同組合連合会から、道産砂糖・小豆を使用したぜんざいが無償提供されます。

(内　容：小豆、砂糖、きな粉)

道産のてんさい糖、十勝小豆、道産きな粉を味わいましょう。

また、提供日当日のメニューの「フルーツ白玉」とぜんざいを合わせて「白玉ぜんざい」にしても食べられます。

今月の恵庭産野菜使用予定

じゃがいも⇒小学校・中学校：5日
かぼちゃ⇒小学校：22日、中学校：7日
大根⇒小学校・中学校：29日

10月 食育だより

恵庭市学校
給食センター

大切にしたい もったいない の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度は約522万ｔと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万ｔ※2）の1.2倍に相当し、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

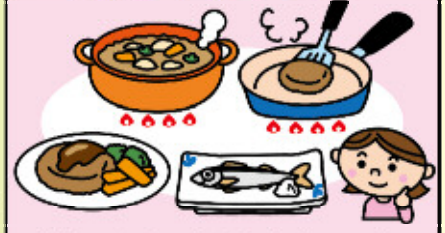
※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」
※２：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：4、19、28日　中学校：25、26日
じゃがいも⇒小学校：25日　中学校：19、28日
キャベツ⇒小学校：4、5、19、21、24、31日
　　中学校：1、13、17、20、24、26日
ほうれん草⇒小学校：4日　中学校：6、18、26日

月　日（　）日直

きのこいろいろ

土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、ほかにもたくさんの種類のきのこがあります。香り、歯ごたえ、味、ぬめりなど品種ごとにおいしさもさまざま。とくに高級きのこの代表でもある、まつたけは、万葉集にもその香りのよさが歌われるほど古くから尊われてきました。きのこは低カロリーで食物繊維やうまみ成分も豊富です。また冬の健康に大切なビタミンＤを多く含んでいるものも多いです。なべ物や焼き物、炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる秋においしい食材です。

食育だより 11月

恵庭市学校給食センター

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 健康的な食生活を支える栄養バランス
4. 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干ししいたけ…グアニル酸

和食のマナーをチェック！

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

☐ 食器の正しい置き方を知っていますか？

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

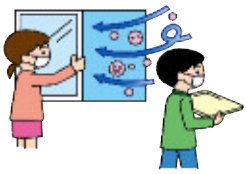
新米の季節です

地元のお米！「う米蔵」

～ 新米を寄贈していただきました ～

今年度もJA道央農業協同組合様からJA道央管内で収穫された**「う米蔵（うまいぞ）」**の新米をいただきました。「う米蔵」は食べて美味しい「ななつぼし」に、粘り強い「あやひめ」をブレンドして誕生したお米です。 小学校、中学校ともに、11月25日（金）の給食で提供いたしますので、楽しみにしてください。

恵庭市学校
給食センター



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

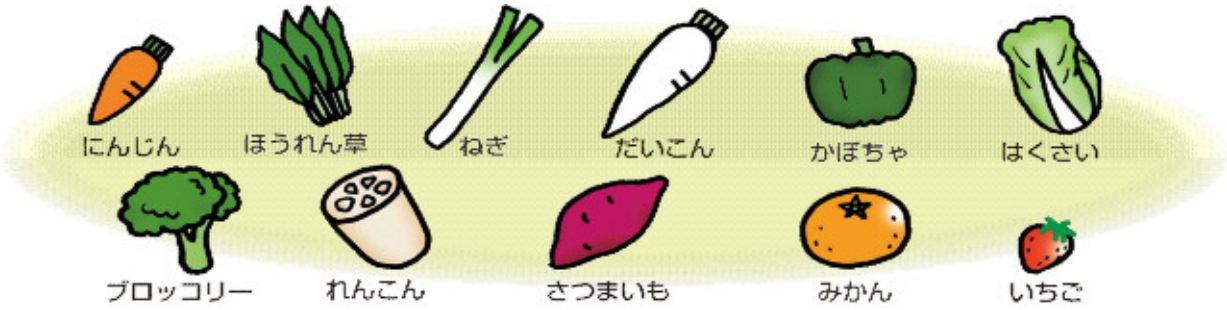
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則は石鹸を使った丁寧な手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石鹸を使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。

また、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）

体を温めよう！（脂質）

※でも、とりすぎには気をつけてね！

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっていくと考えました。

それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり、運気も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることで、無病息災を願います。

12月22日は、かぼちゃを取り入れた給食が出ますので、しっかり食べて、健康な体を作りましょう。

☆小学校：「かぼちゃの味噌汁」
☆中学校：「かぼちゃコロッケ」

恵庭市学校給食センター

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、７日の「人日の節句」、11 日の「鏡開き」、15 日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、７種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、１年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

１月７日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、**「七草なずな　唐土の鳥が　日本の国に　渡らぬ先に…」**などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

作ってみよう！

★給食のなかでも、子どもたちに好評なメニューのひとつです！
野菜嫌いな子もコレなら食べられるという子もたくさんいます。
冬休みの昼食にいかがですか？

《材料（2人分）》

○ほうれん草…1房	○酒…小さじ1/2
○もやし…1/2袋	○しょうゆ…小さじ2
○豚ひき肉…60ｇ	○さとう…大さじ1強
○にんじん…2cm	○トウバンジャン…好み
○長ねぎ…５cm	○ごま・ごま油…適量

《作り方》

①ほうれん草は食べやすい大きさに切って下ゆでしておく。
もやしもゆでておく。
②フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて火にかける。
にんじん（せん切り）、長ねぎ（みじん切り）を加えていた

食育たより 2月

恵庭市学校給食センター

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

2月3日は節分です！

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

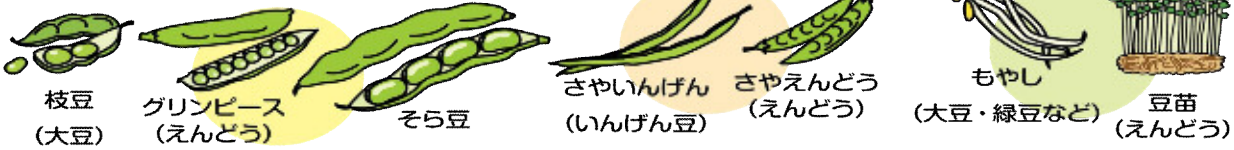
種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

大豆　小豆　ささげ　いんげん豆　えんどう　そら豆　べにばないんげん　ひよこ豆　レンズ豆

野菜として食べる豆



完熟前の若い実を食べる

枝豆（大豆）　グリンピース（えんどう）　そら豆

若いさやを食べる

さやいんげん（いんげん豆）　さやえんどう（えんどう）

発芽した芽を食べる

もやし（大豆・緑豆など）　豆苗（えんどう）

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

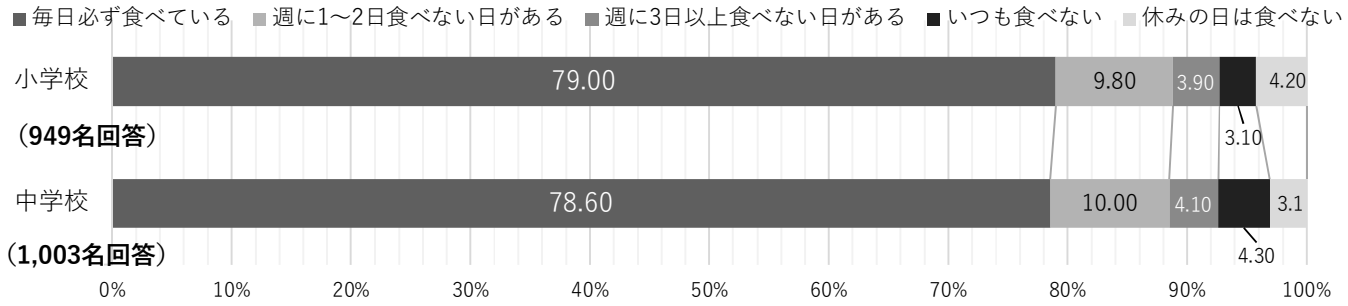
恵庭市学校給食センター

寒い日が続きますが、春らしさを感じる日も増えてきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

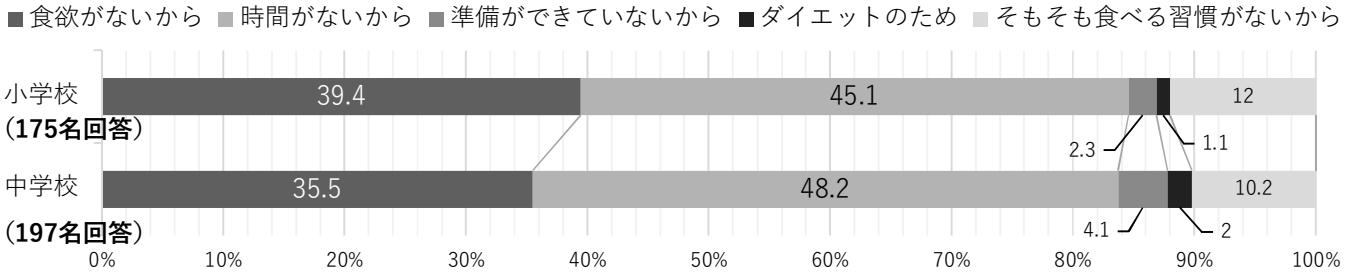
「学校給食・食生活に関する

昨年12月に市内小学校5･6年生と中学校1･2年生を対象にアンケート調査を実施しました。
結果について一部抜粋します。

1.朝ごはんを食べていますか　（%）



2.朝ごはんを食べないことがある人の理由



●朝ごはんの喫食について●

1.「毎日必ず食べている」と回答した児童は79%、生徒は78.6%でした。これは令和４年度全国学力学習状況調査（小学５年生、中学３年生対象）の結果と比較すると低い傾向でした。【小学校84.8%、中学校79.9%】また、「いつも食べない」と回答した児童は3.1%、生徒は4.3%で食べないことが習慣化していることが考えられます。2.朝ごはんを食べないことがある人の理由としては、「時間がないから」が児童45.1%、生徒48.2%と最も高く、次いで「食欲がないから」が児童39.4%、生徒35.5%でした。起床時刻が遅くなっているのではないかと推測されます。朝ごはんの大切さについては、食に関する指導の中でも触れてきています。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」習慣は、生活リズムを整える上で大切です。朝ごはんをしっかり食べて、学校で元気に勉強や活動ができるようにご家庭でのサポートもよろしくお願いします。

●アンケート結果については、給食センターのHPに掲載しています。　恵庭市学校給食センター

４．給食試食会

① ねらい

保護者に学校給食の理解及び児童生徒の食生活を考える機会として、各学校の希望により実施する。

② 実施状況

各学校のＰＴＡ活動の一環として、学年・学級単位の保護者試食会や親子試食会、センター見学を含む試食会を実施しておりましたが、続く新型コロナウイルス感染症対策により令和４年度当初は未実施としていた。

令和５年の年明け以降、新型コロナウイルス感染症が収束の兆しとなったことから、試食会の実施を再開した。

月日	学校名	対象者	人数
2/20	松恵小学校	2年保護者	17
2/21	松恵小学校	1年保護者	7