

令和5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・・・・・・・・・・	7
3. 恵庭産野菜の使用状況・・・・・・・・・・	11
4. 食材に対する安全対策・・・・・・・・・・	13
II. 学校給食に関する調査・・・・・・・・・・	14
III. その他の調査研究・・・・・・・・・・	24
IV. 食生活に関する普及奨励活動・・・・・・・・	25
1. 料理教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25
2. 食育推進展示・・・・・・・・・・・・・・・・	32
3. 食育情報の発信・・・・・・・・・・・・・・・・	33
4. 給食試食会・・・・・・・・・・・・・・・・	46

# 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	54℃ (10:16)	33℃ (12:50)	53℃ (保温箱)	7 月
白飯	300未満	陰性	陰性	58℃ (10:20)	28℃ (13:15)	54℃ (保温箱)	8 月
ラーメン A社	300未満	陰性	陰性	63℃ (10:10)	35℃ (11:47)	54℃ (保温箱)	
ラーメン B社	300未満	陰性	陰性	40℃ (10:07)	35℃ (11:47)	41℃ (保温箱)	
うどん A社	300未満	陰性	陰性	65℃ (9:58)	39℃ (11:40)	56℃ (保温箱)	
うどん B社	300未満	陰性	陰性	41℃ (10:35)	38℃ (11:40)	38℃ (保温箱)	
白飯	300未満	陰性	陰性	48℃ (10:20)	45℃ (11:40)	49℃ (保温箱)	9 月
わかめご飯	300未満	陰性	陰性	48℃ (10:20)	45℃ (11:40)	49℃ (保温箱)	10 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2社に委託しており、納品温度がA社に比べB社は低いですが、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
ほっけ (調理前)	$2.4 \times 10^4$	陽性	陰性	-11℃ (10:03)	1℃ (12:50)	4℃ (冷蔵庫)	アラスカ	7月
さば (調理前)	$9.4 \times 10^3$	陰性	陰性	-6℃ (8:20)	10℃ (11:35)	6℃ (冷蔵庫)	ノルウェー	8月
鮭 (調理前)	$1.8 \times 10^4$	陽性	陰性	-13℃ (9:45)	3℃ (11:40)	2℃ (冷蔵庫)	国産	9月

### ② 考 察

切り身魚調理前の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

ほっけ・さば・鮭いずれも一般生菌が検出され、ほっけと鮭は大腸菌群も検出された。

加熱前の魚介類は汚染度が高い食品と再認識し、ドリップの取り扱いや手洗い等十分留意し二次汚染防止と保管温度や加熱温度の確認を徹底していく事とする。

## (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
鶏肉 (納品時)	$3.2 \times 10^6$	陽性	陰性	陰性	2℃ (8:00)	11℃ (11:37)	4℃ (冷蔵庫)	道内
ささみ (調理前)	$3.7 \times 10^4$	陽性	陰性	陰性	5℃ (8:10)	12℃ (13:10)	6℃ (冷蔵庫)	道内
豚肩ロース肉 (納品時)	$2.9 \times 10^4$	陽性	陰性	陰性	3℃ (8:10)	14℃ (13:15)	6℃ (冷蔵庫)	道内
豚ひき肉 (納品時)	$7.7 \times 10^4$	陽性	陰性	陰性	-2℃ (8:10)	14℃ (11:40)	4℃ (冷蔵庫)	八雲
鶏ひき肉 (納品時)	$3.8 \times 10^5$	陽性	陰性	陰性	-2℃ (8:02)	7℃ (12:40)	5℃ (冷蔵庫)	道内
ささみフレーク (調理前)	300未満	陰性	陰性	陰性	13℃ (9:16)	13℃ (13:00)	5℃ (冷蔵庫)	国産

### 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と大腸菌群が検出された。

加工品のささみフレークは問題のない結果であった。

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加熱温度の確認を徹底していく事とする。



## (4) 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	実施施設	使用献立	調査月
木綿豆腐 (納品時)	$2.9 \times 10^4$	陽性	9℃ (8:32)	8℃ (11:45)	4℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	四川豆腐	7 月
木綿豆腐 (納品時)	300未満	陰性	12℃ (8:05)	12℃ (11:40)	6℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	麻婆豆腐	
木綿豆腐 (調理前)	$2.4 \times 10^6$	陽性	12℃ (9:20)	13℃ (11:40)	10℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	麻婆豆腐	8 月
木綿豆腐 (調理前)	300未満	陰性	11℃ (8:10)	14℃ (11:35)	6℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	四川豆腐	

### ② 考 察

豆腐の納品時と調理前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。

7・8月の小学校センターの豆腐から一般生菌と大腸菌群が検出されたが、中学校センターの豆腐は問題のない結果であった。

なぜ、小学校センターと中学校センターで検査結果に差が出るのか不明だが、共通点としては中学校センターの納品日はどちらも火曜日で、小学校センターは木・金曜日であった。

豆腐は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。

## (5) 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	18℃ (11:18)	22℃ (11:38)	室温32℃ (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	21℃ (11:15)	23℃ (11:37)	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おり、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。

## (6) 野菜類

### 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	使用献立	実施月
ミニトマト (洗浄後)	300未満	陰性	15℃ (9:25)	13℃ (11:36)	3℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	ミニトマト	6 月
ミニトマト (喫食時)	300未満	陰性	21℃ (11:20)	24℃ (11:36)	室温29℃ (アルミバット)			
ミニトマト (洗浄後)	300未満	陰性	16℃ (9:17)	14℃ (13:27)	5℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	ミニトマト	
ミニトマト (喫食時)	3.5×10 <sup>4</sup>	陰性	21℃ (11:13)	21℃ (13:27)	室温22℃ (アルミバット)			
もやし (洗浄前)	5.0×10 <sup>6</sup>	陽性	17℃ (8:20)	13℃ (11:35)	5℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	もやしの 和え物	7 月
もやし (洗浄後)	4.0×10 <sup>6</sup>	陽性	20℃ (8:25)	13℃ (11:35)	5℃ (冷蔵庫)			
中華くらげ (調理前)	300未満	陰性	5℃ (9:16)	14℃ (11:40)	8℃ (冷蔵庫)	小学校 センター	きゅうりとくらげ の和え物	8 月
切干大根 (湯戻し後)	300未満	陰性	32℃ (8:50)	14℃ (11:35)	6℃ (冷蔵庫)	中学校 センター	切干大根の ナムル	
ミニトマト (喫食時) *追跡	2.1×10 <sup>4</sup>	陽性	20℃ (11:15)	21℃ (11:55)	室温17℃ (アルミバット)	中学校 センター	ミニトマト	10月

### ② 考 察

生食に使用する野菜類の衛生状態を確認するため細菌検査を実施した。

例年検査を実施しているミニトマトは、洗浄後と喫食時の検体を採取する事で菌類の時間経過による変化を検査した。

小学校・中学校センター共に問題のない結果であったが、中学校センターは喫食時に基準値内の一般生菌が検出された事から、洗い残した菌類が時間経過で増殖したものと考察した。

10月に中学校センターで喫食時のミニトマトを追跡検査したところ、再び基準値内の一般生菌と大腸菌群が検出された。

この結果から、洗浄方法・配食時の動線等を確認し衛生面に留意し慎重に提供する事とする。

かねてより汚染度の高いもやしの洗浄前後を検査した。

洗浄前から高い数値の一般生菌と大腸菌群が検出され、洗浄後もそれ程減少が見られなかった。

今後も、もやしは汚染度の高い野菜だと認識し手洗い等二次汚染に留意し作業を行う事とする。

和え物に使用する中華くらげは、前日に冷凍状態で納品され、外装を水洗いし水分を拭き取って保冷庫で解凍し、当日に開封して材料合わせをしている。

調理前のくらげを検査したところ、問題のない結果であった。

ナムルに使用する切干大根は、異物等の点検を行い湯戻し3回してからボイル・真空冷却し材料合わせをしている。

湯戻し後の切干大根を検査したところ、問題のない結果であった。

生食に使用する野菜類は、工程が複雑な事もあるが適正に処理し二次汚染等に留意しながら衛生的に作業を行う事とする。

## (7) 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
マスカットゼリー和え (喫食時)	300未満	陰性	陰性	5℃ (11:14)	13℃ (11:38)	室温29℃ (アルミバット)	小学校 センター	6月
マカロニチキンサラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	17℃ (11:20)	20℃ (11:34)	室温26℃ (保冷バット)	中学校 センター	
春雨サラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	13℃ (11:17)	20℃ (11:45)	室温32℃ (保冷バット)	小学校 センター	7月
ツナサラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	15℃ (11:17)	19℃ (11:38)	室温32℃ (保冷バット)	小学校 センター	
おかか和え (喫食時)	300未満	陰性	陰性	17℃ (11:25)	23℃ (11:40)	室温26℃ (検収室)	中学校 センター	
もやしの和え物 (喫食時)	8.1×10 <sup>2</sup>	陰性	陰性	19℃ (11:15)	23℃ (11:35)	室温26℃ (保冷バット)	中学校 センター	
わかめとキャベツのサラダ (喫食時)	1.2×10 <sup>3</sup>	陰性	陰性	13℃ (11:17)	19℃ (11:50)	室温32℃ (保冷バット)	小学校 センター	8月
大根とブロッコリーのサラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	18℃ (11:17)	22℃ (11:50)	室温24℃ (保冷バット)	中学校 センター	
きゅうりとくらげの和え物 (喫食時)	300未満	陰性	陰性	15℃ (11:05)	25℃ (11:40)	室温37℃ (保冷バット)	小学校 センター	
切干大根のナムル (喫食時)	300未満	陰性	陰性	20℃ (11:20)	25℃ (11:35)	室温23℃ (保冷バット)	中学校 センター	
大根サラダ (喫食時)	300未満	陰性	陰性	18℃ (11:20)	25℃ (13:00)	室温22℃ (保冷バット)	中学校 センター	9月
切干大根のナムル (喫食時)	300未満	陰性	陰性	16℃ (11:20)	23℃ (11:40)	室温33℃ (保冷バット)	小学校 センター	
もやしとわかめの和え物 (喫食時) * 追跡	300未満	陰性	陰性	16℃ (11:15)	18℃ (11:40)	室温19℃ (保冷バット)	中学校 センター	10月
大根と海藻のサラダ (喫食時) * 追跡	300未満	陰性	陰性	8℃ (11:34)	20℃ (13:28)	室温24℃ (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
四川豆腐 (喫食時)	300未満	陰性	陰性	58℃ (11:22)	54℃ (11:45)	室温32℃ (食缶)	小学校 センター	7月
麻婆豆腐 (喫食時)	300未満	陰性	陰性	78.2℃ (10:50)	34℃ (11:40)	室温26℃ (検収室)	中学校 センター	
麻婆豆腐 (調理後)	300未満	陰性	陰性	91℃ (10:30)	39℃ (11:40)	室温37℃ (検修室)	小学校 センター	8月
四川豆腐 (調理後)	300未満	陰性	陰性	97.9℃ (10:43)	33℃ (11:35)	室温23℃ (検収室)	中学校 センター	

《揚げ物・焼き物・煮物》

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
鶏唐揚げのごまだれかけ (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	46℃ (11:10)	35℃ (11:37)	室温32℃ (アルミバット)	小学校 センター	6月
ほっけの塩焼き (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	38℃ (11:15)	33℃ (12:50)	室温34℃ (アルミバット)	小学校 センター	7月
ささみカツ (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	33℃ (11:18)	26℃ (13:10)	室温26℃ (アルミバット)	中学校 センター	
豚肉の生姜焼き (早朝喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	70℃ (9:08)	27℃ (13:15)	室温24℃ (検収室)	中学校 センター	8月
さばの生姜焼き (早朝喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	44℃ (9:35)	26℃ (11:35)	室温24℃ (検収室)	中学校 センター	
鮭の塩焼き (喫食時)	300未満	陰性	陰性	－	－	40℃ (11:20)	32℃ (11:40)	室温30℃ (アルミバット)	小学校 センター	9月
肉そぼろ (喫食時)	300未満	陰性	－	陰性	陰性	59℃ (11:28)	18℃ (12:40)	室温32℃ (保温バット)	小学校 センター	

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）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》

6～10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。

7月に検査を実施したもやしの和え物から基準値内の一般生菌が検出された。

使用したもやしは洗浄前後から一般生菌・大腸菌群が検出されたが、基準の温度まで加熱をして調理を行っている事から、7月の猛暑で調理後から喫食時の時間経過で菌類が増殖したと考察した。

しかし、安全を確認するためもやしを使用した和え物の追跡検査を10月に実施した。

もやしとわかめの和え物は全て問題のない結果であった。

8月に検査を実施したわかめとキャベツのサラダから基準値内の一般生菌が検出された。

8月も連日猛暑だった事もあり、調理後から喫食時の時間経過で菌類が増殖したと考察したが、安全を確認するため、海藻を使用したサラダの追跡検査を10月に実施した。

サラダに使用する海藻は、野菜類と一緒にボイルし真空冷却して材料合わせを行う。

10月の大根と海藻のサラダで使用した海藻類の一つ寒天は、水戻し後保冷庫で保管し材料合わせをしたが、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》

7～8月に検査した煮物喫食時は、全て問題のない結果であった。

7・8月と小学校センターで納品した豆腐からは一般生菌と大腸菌群が検出されていたが、喫食時にはどれも問題のない結果であった。

四川豆腐・麻婆豆腐はとろみのある献立のため温度が上がりにくい、完全に菌類が死滅するように長い時間煮込むようにしている。

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。

《揚げ物・焼き物・煮物》

6～9月に検査した揚げ物・焼き物・煮物は、全て問題のない結果であった。

食材として使用する肉類・魚介類からは、納品時や調理時に一般生菌や大腸菌群が検出されていたが、喫食時にはどれ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、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 <sup>2</sup>	マスカットゼリー和え	6月
	配食後	20	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
ひしゃく持ち手	配食前	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
	配食後	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
配食者エプロン	配食前	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>	すいか	7月
	配食後	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
配食者手	配食前	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
	配食後	2.0×10 <sup>2</sup>	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
豆腐切裁の手	切裁前	20	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>	麻婆豆腐	8月
	切裁後	1.1×10 <sup>9</sup>	陽性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
真空冷却機取っ手	使用前	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>	切干大根のナムル	9月
	使用后	20	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		
配食者手	配食前	<10	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>	ミニトマト	10月
	配食後	50	陰性	検査範囲 : 100cm <sup>2</sup>		

#### ② 考 察

6月にマスカットゼリー和え配食者手（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。

配食後の手から若干の一般生菌が検出されたが基準値内であり、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。

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。

配食後の手から一般生菌が検出されたが、拭き取り検査に付随した喫食時は問題のない結果であった。

すいか配食の際は、配食の半数時点で手袋の取替・エプロンの消毒を実施しているが、今後も継続して行う事とする。

8月に豆腐切裁前後の手の拭き取り細菌検査を実施した。

納品時より菌類の検出がある豆腐を触るため、切裁後には高い数値の一般生菌と大腸菌群が検出される結果であった。

拭き取り検査に付随した喫食時は問題のない結果であった。

豆腐類は二次汚染防止のため、手洗いや器具類の取り扱いに十分留意して作業を行う事とする。

9月に切干大根のナムルで使用する真空冷却機取っ手使用前後の拭き取り細菌検査を実施した。  
 使用後に若干の一般生菌が検出されたが基準値内であった。  
 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。

10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。  
 配食後に若干の一般生菌が検出されたが基準値内であった。

調理から配食までの作業時には動線の確認も行い、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 <sup>2</sup>	マカロニチキン サラダ	6月
	配食後	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
ひしゃく 持ち手	配食前	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
	配食後	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
配食者 エプロン	配食前	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	すいか	7月
	配食後	1.1×10 <sup>3</sup>	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
配食者手	配食前	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
	配食後	4.5×10 <sup>3</sup>	陽性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
手袋着用	消毒前	10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	ホイコーロー	
	消毒後	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
配食者手	配食前	10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	冷凍みかん	8月
	配食後	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
サラダ室扉 取っ手 (サラダ室側)	使用前	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
	使用后	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		
真空冷却機 取っ手	使用前	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	大根サラダ	9月
	使用后	<10	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>		



## ② 考 察

6月にマカロニチキンサラダ配食者手（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り、適正に配食作業が行われた事を確認した。

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。

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。

配食後の手とエプロンから一般生菌が検出され、配食後の手からは大腸菌群も検出されたが、拭き取り細菌検査に付随する喫食時は問題のない結果であった。

すいか配食の際は、配食の半数時点で手袋の取替・エプロンの消毒を実施しているが、今後も継続し衛生的な作業を行う事とする。

中学校センターの加熱調理室は手袋が保管庫に保管されている事から、着用前に手洗い消毒をすれば着用後は消毒のみをして作業を行っていた。

細菌検査を実施して問題のない事を確認していたが、再確認のため手袋を着用してからの消毒前後の拭き取り細菌検査を実施した。

手袋を着用した消毒前に基準値内ではあるが若干の一般生菌が検出され、消毒後は問題のない結果であった。

この結果を踏まえ、手袋着用後も手洗いをしてから消毒をした方が良いのか検討する事とする。

冷凍みかんはサラダ室で配食を行う事から、8月に配食者手（手袋着用）の配食前後と、サラダ室扉取っ手（サラダ室側）の使用前後の拭き取り細菌検査を実施した。

配食者手の配食前に若干の一般生菌が若干検出されたが基準値内であった。

9月に大根サラダで使用する真空冷却機取っ手の使用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り、拭き取り細菌検査に付随した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、器具類の清掃・消毒など今後も継続して衛生的に作業を行う事とする。

### (3) 麵業者A社のうどん

#### ① 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	保管場所	調査月
うどん（異臭）	300未満	陰性	陰性	64℃ (10:00)	保温箱	8月

\*注「I. 食品の細菌検査（1）主食」で実施した8月のうどんとは別日の検体である。

項 目		一般生菌	大腸菌群	黄色ブドウ球菌	備 考	調査月
A社麺袋表面	中学校 センター	$9.4 \times 10^3$	陰性	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	9月
	B中学校	$6.0 \times 10^3$	陰性	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	
A社麺箱内側	中学校 センター	$1.6 \times 10^5$	陽性	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	
	B中学校	$4.0 \times 10^2$	陰性	陰性	検査範囲：100cm <sup>2</sup>	

#### ② 考 察

夏休み明け8月の検食時に、委託している麵業者一社のうどんから異臭がしたため細菌検査を実施したが問題のない結果であり、異臭の原因が不明であった。

そこで、麺袋表面と保温箱内側の衛生状態を確認するため拭き取り細菌検査を実施した。

中学校センターとB中学校を検査したところ、いずれも一般生菌が検出され中学校センターの麺箱内側からは大腸菌群も検出された。

A社と作業や保管など衛生面の改善点等を検討したが、安全・安心の給食提供のため1月から提供を中止する事とした。



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いる。

今年度は、地元 J A より恵庭産の大根・じゃが芋・キャベツ・南瓜・ほうれん草を使用し、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 5 年度における地元産野菜は大根など 9 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 16 % であり、札幌市を除く石狩管内となると 28 % 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 (%)
キャベツ	5,185	44	南 瓜	595	100
大 根	5,061	47	ほうれん草	490	29
じゃが芋	5,020	27	ピーマン	356	20
人 参	1,354	7	レタス	116	45
ブロッコリー	1,180	87			

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

[令和5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	1,499 上士幌	2,100 北広島	2,089 長崎	1,428 茨城	777 厚沢部	1,688 恵庭	1,759 恵庭	1,573 恵庭	1,698 石狩	1,549 石狩	1,667 石狩	1,303 函館	19,130	5,020	27
キャベツ	735 愛知	1,221 茨城	1,252 恵庭	794 恵庭	461 恵庭	1,440 恵庭	1,238 恵庭	1,126 和寒	1,055 愛知	588 愛知	1,291 愛知	620 愛知	11,821	5,185	44
長葱	636 茨城	839 茨城	887 埼玉	667 埼玉	527 函館	800 函館	832 長沼	915 富良野	674 埼玉	547 埼玉	892 埼玉	486 群馬	8,702	0	0
人参	1,463 羊蹄	2,242 茨城	2,166 茨城	1,394 函館	932 石狩	2,186 石狩	2,015 恵庭	1,974 北広島	1,588 北広島	1,423 千葉	2,118 千葉	1,247 千葉	20,748	1,354	7
ほうれん草	148 茨城	119 恵庭	288 恵庭	34 函館	0 札幌	62 札幌	125 恵庭	233 函館	129 函館	158 茨城	250 群馬	127 茨城	1,673	490	29
白菜	632 茨城	780 茨城	563 伊達	638 千歳	359 美深	276 十勝	645 長沼	779 長沼	763 茨城	494 茨城	507 茨城	250 茨城	6,686	0	0
きゅうり	410 宮崎	524 高知	504 当麻	388 深川	505 滝川	364 深川	717 滝川	371 宮崎	507 宮崎	305 宮崎	334 千葉	412 千葉	5,341	0	0
レタス	0 北広島	0 北広島	141 北広島	0 恵庭	116 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	257	116	45
玉葱	1,950 岩見沢	3,560 佐賀	2,831 佐賀	1,870 佐賀	1,435 岩見沢	3,088 北見	2,606 栗山	2,759 岩見沢	2,001 岩見沢	2,036 岩見沢	2,534 岩見沢	1,799 岩見沢	28,469	0	0
南瓜	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	210 恵庭	385 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	0 恵庭	595	595	100
アスパラガス	0 洞爺	85 洞爺	50 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	0 美深	135	0	0
大根	1,013 茨城	1,040 茨城	1,008 恵庭	662 恵庭	468 恵庭	1,039 恵庭	966 恵庭	1,240 恵庭	906 茨城	613 函館	1,251 函館	522 神奈川	10,728	5,061	47
ピーマン	62 宮崎	166 宮崎	105 長沼	155 恵庭	79 伊達	234 江別	201 恵庭	258 新冠	124 宮崎	180 宮崎	53 宮崎	167 宮崎	1,784	356	20
小松菜	110 函館	280 札幌	101 函館	201 札幌	98 千歳	319 千歳	145 札幌	175 茨城	169 茨城	159 茨城	206 埼玉	129 茨城	2,092	0	0
ごぼう	203 十勝	246 留寿都	337 十勝	75 群馬	142 十勝	143 十勝	293 十勝	355 小清水	354 十勝	194 留寿都	363 十勝	221 十勝	2,926	0	0
しょうが	4 高知	13 高知	0 高知	0 高知	10 高知	1 高知	0 高知	9 高知	5 高知	5 高知	2 高知	9 高知	58	0	0
ミニトマト	155 熊本	138 熊本	234 熊本	37 士幌	68 当麻	189 仁木	139 鶴川	113 熊本	0 熊本	0 熊本	93 熊本	0 熊本	1,165	0	0
チンゲンツァイ	26 旭川	80 函館	130 旭川	207 札幌	28 富良野	0 富良野	160 札幌	44 茨城	120 福岡	0 茨城	124 茨城	55 茨城	974	0	0
なす	0 茨城	0 茨城	0 茨城	0 茨城	66 茨城	58 茨城	52 群馬	0 群馬	0 群馬	0 群馬	0 群馬	0 群馬	176	0	0

〔令和５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(%)
しめじ	67 苫小牧	268 苫小牧	229 苫小牧	127 苫小牧	138 苫小牧	315 苫小牧	198 苫小牧	171 苫小牧	209 苫小牧	139 苫小牧	295 苫小牧	123 苫小牧	2,279	0	0
ブロッコリー	0	0	137 伊達	1,130 恵庭	0	0	0	0	87 熊本	0	0	0	1,354	1,180	87
赤ピーマン	0	0	0	0	0	0	0	0	7 高知	0	0	0	7	0	0
えのきたけ	0	0	12 愛別	14 愛別	0	0	0	22 愛別	0	42 長野	0	28 愛別	118	0	0
さつまいも	0	0	0	0	0	220 茨城	95 茨城	282 茨城	138 茨城	0	312 茨城	66 茨城	1,113	0	0
もやし	397 苫小牧	848 苫小牧	840 苫小牧	658 苫小牧	346 苫小牧	907 苫小牧	482 苫小牧	1,152 苫小牧	615 苫小牧	439 苫小牧	1,061 苫小牧	646 苫小牧	8,391	0	0
ズッキーニ	0	0	0	27 富良野	63 佐呂間	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0
むき枝豆 (冷凍)	98 道産	27 中札内	88 中札内	28 中札内	60 中札内	39 中札内	120 中札内	37 中札内	70 中札内	48 中札内	43 中札内	30 中札内	688	0	0
南瓜(冷凍)	0	0	100 道産	61 道産	0	0	0	20 道産	0	0	0	0	181	0	0
南瓜ペースト (冷凍)	0	0	0	0	0	0	0	121 道産	0	0	0	0	121	0	0
さやいんげん (冷凍)	44 道産	99 十勝	127 十勝	84 十勝	73 十勝	75 十勝	45 十勝	174 道産	87 十勝	83 十勝	186 十勝	27 十勝	1,104	0	0
たもぎ茸 (水煮)	42 道産	15 南幌	0	0	15 道産	0	14 南幌	0	0	42 道産	0	0	128	0	0
冷凍コーン	394 道産	300 道産	184 道産	179 道産	312 道産	342 道産	184 道産	225 道産	349 道産	78 道産	381 道産	181 道産	3,109	0	0
クリームコーン	279 道産	0	66 道産	108 道産	186 道産	186 道産	0	0	117 道産	0	108 道産	183 道産	1,233	0	0
ふき(水煮)	0	113 道産	120 道産	0	0	69 道産	0	0	0	123 道産	0	0	425	0	0

※水煮・缶・冷凍野菜については、北海道産を指定し使用しているものを記載した。

## 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5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6年1月16日から1月31日までのいずれか1日間

### 2.調査対象

市内全小学校の5・6年生

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	191	109	120	205	30	168	99	137	1,059

市内全中学校の1・2年生

学校名	恵庭	恵北	恵明	柏陽	恵み野	合計
人数	213	103	351	157	212	1,036

### 3.調査方法

Chrome bookを活用したGoogleformsによる調査

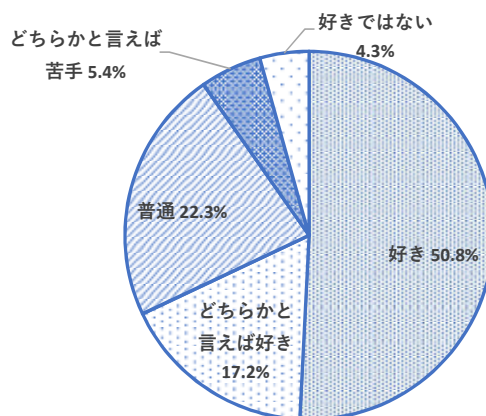
### 4.調査内容及び結果・考察

次ページ以降に掲載

Q1 給食は好きですか。

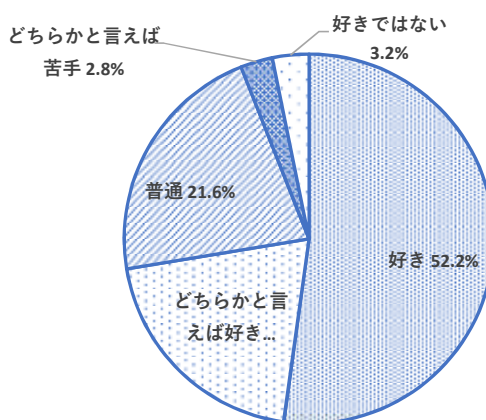
○小学校／回答数1,059件

好き	50.8%
どちらかといえば好き	17.2%
普通	22.3%
どちらかといえば苦手	5.4%
好きではない	4.3%
	1.00



○中学校／回答数1,036件

好き	52.2%
どちらかといえば好き	20.2%
普通	21.6%
どちらかといえば苦手	2.8%
好きではない	3.2%
	1.00



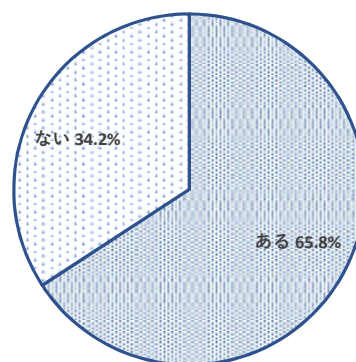
小学校、中学校ともに「好き」「どちらかといえば好き」と答えている児童・生徒が多く小学生で74%、中学生で72.4%という結果であった。また「どちらかといえば苦手」「好きではない」と答えている小学生は9.7%、中学生は6%と低い数値ではあるが、何らかの理由で苦手意識を持っている児童・生徒がいることがわかった。

Q2 給食を残すことはありますか。


○小学校／回答数1,059件

 ある	65.8%
 ない	34.2%

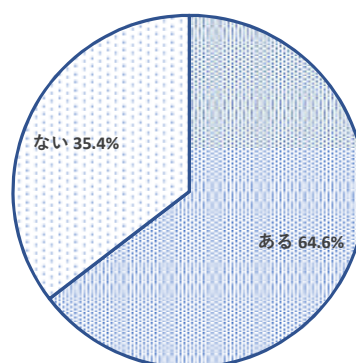
1.00



○中学校／回答数1,036件

 ある	64.6%
 ない	35.4%

1.00

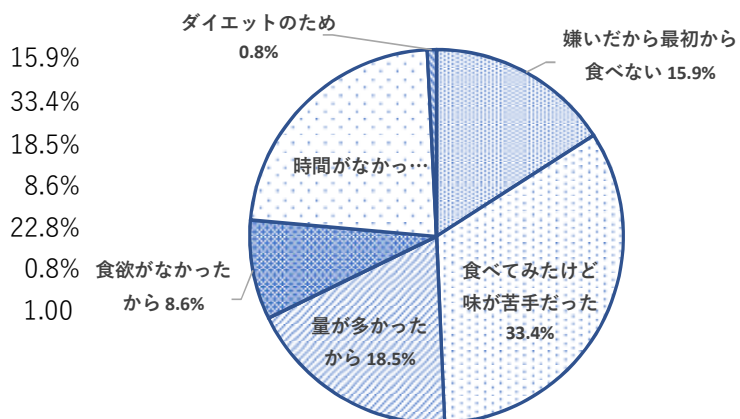


給食を残すことが「ある」と回答した小学生は65.8%、中学生は64.6%と同じくらいの値であった。  
その背景にはいろいろな要因が考えられるが、その日の気候や自身の体調・気分時間的な要因があると考えられる。

Q3 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。

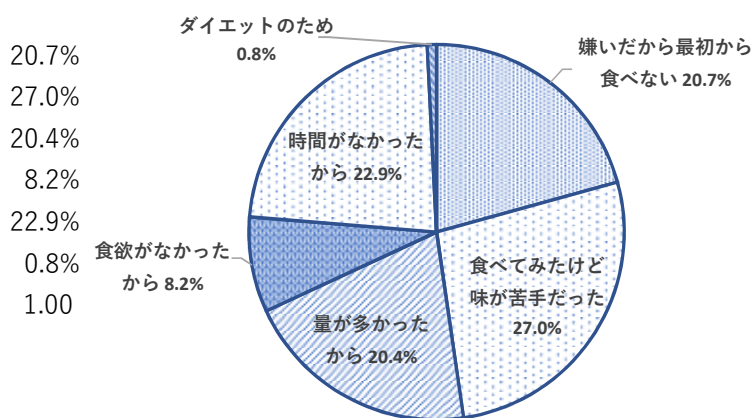
○小学校／回答数698件

嫌いだから最初から食べない	15.9%
食べてみたけど味が苦手だった	33.4%
量が多かったから	18.5%
食欲がなかったから	8.6%
時間がなかったから	22.8%
ダイエットのため	0.8%



○中学校／回答数667件

嫌いだから最初から食べない	20.7%
食べてみたけど味が苦手だった	27.0%
量が多かったから	20.4%
食欲がなかったから	8.2%
時間がなかったから	22.9%
ダイエットのため	0.8%








小学校、中学校ともに「食べてみたけど味が苦手だった」と答えが最も多く、小学生で33.4%、中学生で27%であった。小中学生は味覚の形成が行われる大切な時期であり、特に小学生期は味覚も発達途中であるといわれている。今後成長するに伴って味覚の幅が広がることを踏まえ苦手なものでも一口は食べるように指導していきたい。また次に多いのが小・中ともに時間が無いことを理由に挙げている。喫食時間を確保することを目標に配膳などの指導を行っているが限界を感じることもあり、給食時間そのものの時間の設定を検討する必要性を感じている。

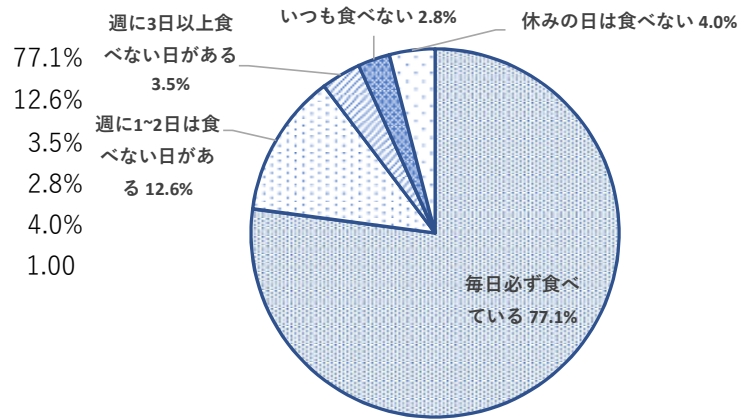
第3位に小学生は「量が多かったから18.5%、中学生は「嫌いだから最初から食べない」20.7%、第4位に小学生は「嫌いだから最初から食べない」15.9%、中学生は「量が多かったから」20.4%という結果であった。3位4位については小・中前後するが、今後食に関する指導において体のことを考えた食べ方や体に必要な量などについても指導を継続していきたいと考える。また気になる点として中学生のみならず小学生においてもダイエットを意識した食べ方をしている状況も見えるため、成長期におけるダイエットの危険性についても指導していくこととする。








Q4 朝ごはんを食べていますか。

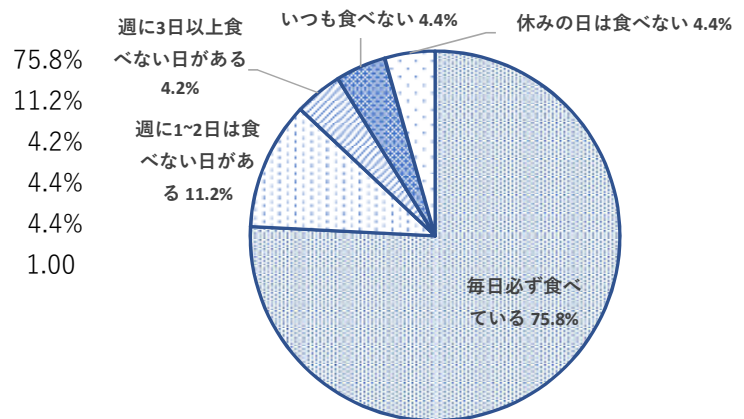
○小学校／回答数1,059件

-  毎日必ず食べている
-  週に1~2日は食べない日がある
-  週に3日以上食べない日がある
-  いつも食べない
-  休みの日は食べない



○中学校／回答数1,036件

-  毎日必ず食べている
-  週に1~2日は食べない日がある
-  週に3日以上食べない日がある
-  いつも食べない
-  休みの日は食べない



「毎日必ず食べている」と回答した児童は77.1%、生徒は75.8%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%、中学校78.8%）また「いつも食べない」と回答した児童は2.8%、生徒は4.4%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懸念される。

また休みの日において朝ごはんを食べない児童4.0%、生徒で4.4%であり生活リズムが乱れていることがうかがえる。

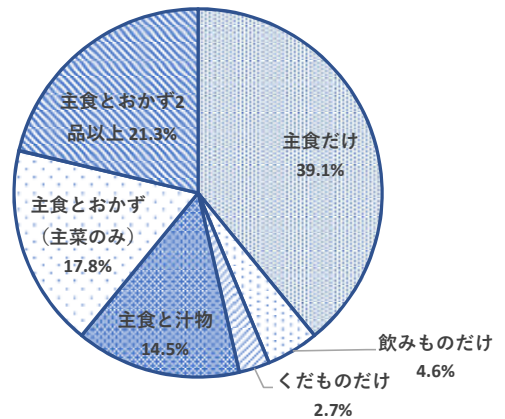
朝食の大切さについては、食に関する指導の中でも触れてきているが、家庭の協力が必要不可欠であるため、家庭への啓発が重要と考える。



Q5 今日の朝ごはんには、何を食べてきましたか。

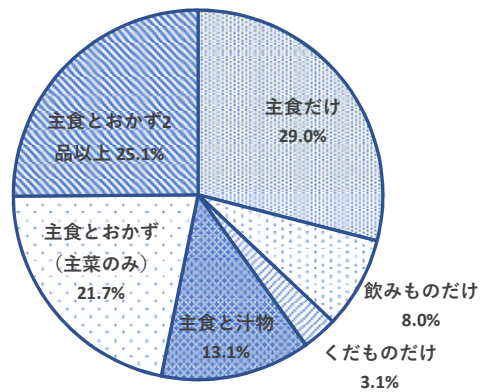
○小学校／回答数1,059件

主食だけ	39.1%
飲みものだけ	4.6%
くだものだけ	2.7%
主食と汁物	14.5%
主食とおかず（主菜のみ）	17.8%
主食とおかず2品以上 （主菜と副菜、汁物、デザートなど）	21.3%
	1.00



○中学校／回答数1,036件

主食だけ	29.0%
飲みものだけ	8.0%
くだものだけ	3.1%
主食と汁物	13.1%
主食とおかず（主菜のみ）	21.7%
主食とおかず2品以上 （主菜と副菜、汁物、デザートなど）	25.1%
	1.00








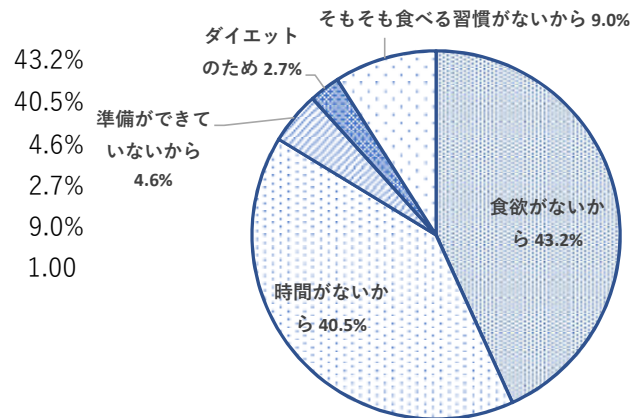
「主食だけ」と回答した児童は39.1%、生徒は29%であった。昨年度の調査では児童33.4%、生徒29.9%であり、児童の割合が若干増えていることが懸念される。

また、「主食とおかず2品以上」を食べている児童は21.3%、生徒は25.1%であった。小学5年生を対象とした食に関する指導では、「朝ご飯の大切さを知ろう」をテーマに、また中学3年生においても、「受験期の食事の大切さ」をテーマに朝食についてもふれており、児童・生徒自らが考え、そして実生活に結び付けていけるように指導を行っていきたい。






Q6 朝ごはんをたべないことがあるひとは、その理由を教えてください。

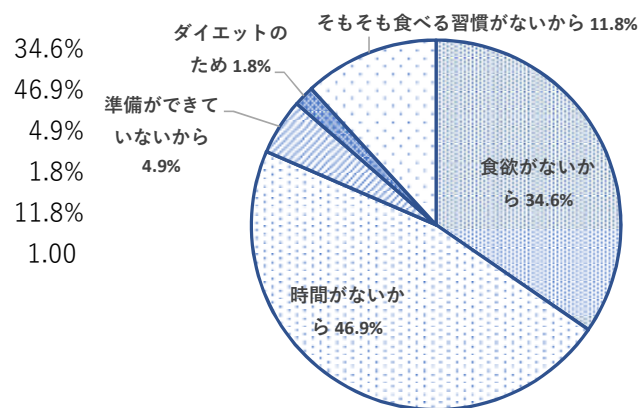
○小学校／回答数222件

-  食欲がないから
-  時間がないから
-  準備ができていないから
-  ダイエットのため
-  そもそも食べる習慣がないから



○中学校／回答数228件

-  食欲がないから
-  時間がないから
-  準備ができていないから
-  ダイエットのため
-  そもそも食べる習慣がないから



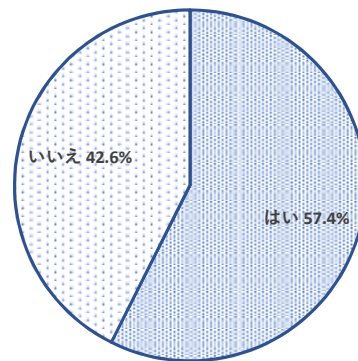
食べない理由として小学校、中学校ともに「時間がないから」という回答が最も多く児童で40.5%、生徒で46.9%であった。起床時間が遅くなり時間がないことが推測されるが背後に就寝時間との関連性もあることが懸念される。また次いで多かった「食欲がないから」と回答した児童は43.2%、生徒は34.6%であった。夕食の時間が遅いことや、また寝るまでの間に間食や夜食をとっていることが推測される。次に「準備ができていない」「そもそも食べる習慣がない」という回答も児童9%、生徒11.8%と決して少ない値とはなっておらず家庭への食の啓発もあわせて実施する必要性を感じた。

Q7 夜は22時までに寝ていますか。

○小学校／回答数1,059件

■ はい	57.4%
■ いいえ	42.6%

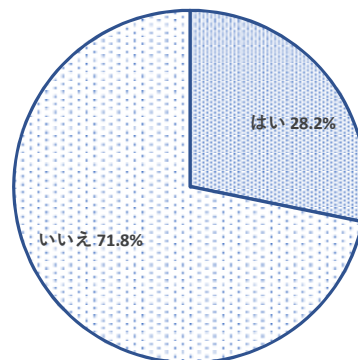
1.00



○中学校／回答数1,036件

■ はい	28.2%
■ いいえ	71.8%

1.00

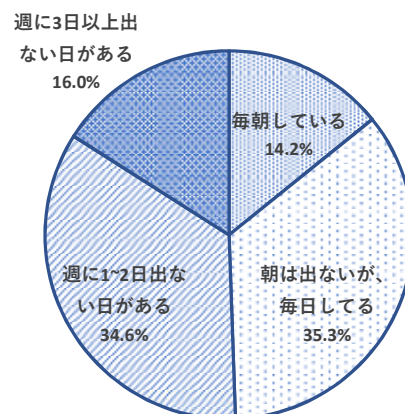


夜22時までに寝ている児童は57.4%、生徒は28.2%であった。小・中学生に必要な睡眠時間を考えると22時までに就寝することが必要であるが、朝ご飯を食べない理由に「時間がないから」と回答していたことの関連性も考えられることから、生活リズムの重要性などを含め総合的な生活バランスの指導が必要であると考え。

Q8 朝、排便はありますか。

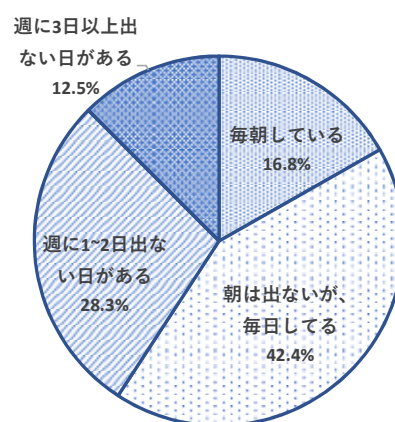
○小学校／回答数1,059件

■ 毎朝している	14.2%
■ 朝は出ないが、毎日してる	35.3%
■ 週に1~2日出ない日がある	34.6%
■ 週に3日以上出ない日がある	16.0%
	1.00



○中学校／回答数1,036件

■ 毎朝している	16.8%
■ 朝は出ないが、毎日してる	42.4%
■ 週に1~2日出ない日がある	28.3%
■ 週に3日以上出ない日がある	12.5%
	1.00



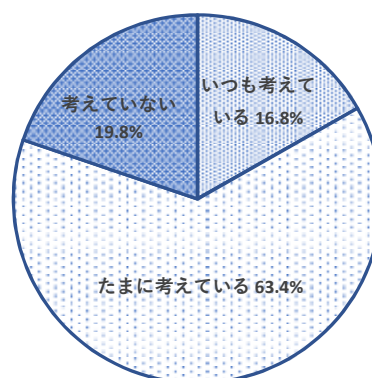
「毎朝している」と回答した児童は14.2%、生徒が16.8%であった。「朝は出ないが毎日している」と回答した児童35.3%、生徒で42.4%という結果であった。

一方で「週に3日以上でない日がある」と回答した児童が16%、生徒で12.5%と排便障害を抱えている児童生徒の割合は少なくない。生活リズムを整えることの重要性を伝え、少しでも改善できるよう指導していきたい。

Q9 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。

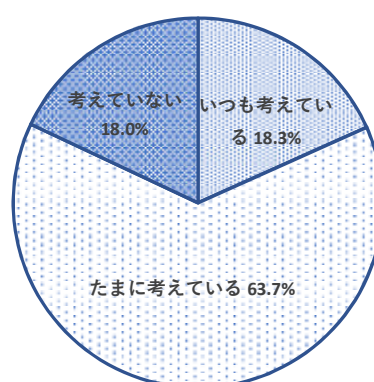
○小学校／回答数1,059件

いつも考えている	16.8%
たまに考えている	63.4%
考えていない	19.8%
	1.00



○中学校／回答数1,036件

いつも考えている	18.3%
たまに考えている	63.7%
考えていない	18.0%
	1.00



「いつも考えている」と回答した児童が16.8%、生徒は18.3%であった。また「たまに考えている」児童が63.4%、生徒は63.7%であった。食育の授業を通じて体のことを考えた食べ方の重要性について指導しているため、何かしら意識した食べ方が定着しつつあるものの、その一方で考えていないと回答する児童19.8%、生徒18%であったため、意識した食べ方を常に心がけることができるように、今後も継続した指導を行っていききたい。

最後に・・・

今回の調査においていろいろな面で課題があることがわかり、課題解決のための取り組みなど目指すところが明らかとなった。また家庭での連携については難しい面も多いが、発信していくことが重要と考える。将来自分の健康を維持するために必要な知識を伝え、またそれを自分の中でどのように活用していくのかという部分において気づき、考え、実行する力となるよう指導していききたい。

# 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月10日	0.12	0.15
4月20日	0.15	0.14
5月2日	0.15	0.16
5月16日	0.17	0.15
6月1日	0.17	0.21
6月15日	0.17	0.15
7月3日	0.15	0.17
7月20日	0.13	0.14
8月18日	0.17	0.15
8月31日	0.15	0.14
9月13日	0.16	0.15
9月26日	0.17	0.18
10月4日	0.18	0.18
10月17日	0.15	0.15
11月1日	0.15	0.17
11月15日	0.15	0.16
12月1日	0.17	0.17
12月14日	0.18	0.18
1月17日	0.21	0.17
2月1日	0.19	0.14
2月15日	0.19	0.16
3月1日	0.16	0.17
3月22日	0.15	0.16

〈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月10日	0.19	0.18
4月20日	0.19	0.18
5月2日	0.19	0.18
5月16日	0.19	0.19
6月1日	0.19	0.19
6月15日	0.19	0.19
7月3日	0.19	0.20
7月20日	0.19	0.20
8月18日	0.19	0.18
8月31日	0.19	0.19
9月13日	0.19	0.19
9月26日	0.19	0.19
10月4日	0.18	0.18
10月17日	0.19	0.20
11月1日	0.19	0.18
11月15日	0.19	0.19
12月1日	0.22	0.21
12月14日	0.21	0.22
1月17日	0.27	0.23
2月1日	0.23	0.21
2月15日	0.24	0.24
3月1日	0.21	0.19
3月22日	0.19	0.17

◎厚生労働省基準      ・残留塩素（遊離塩素量）0.1mg/ℓ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）。

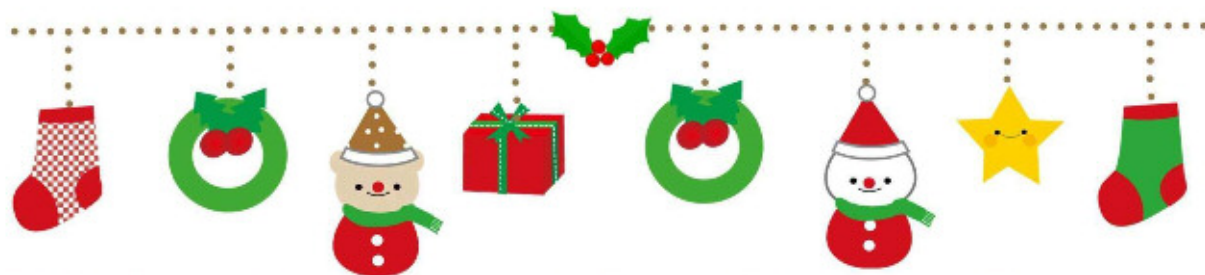
#### ② 実施概要

開催日時	令和5年12月23日（土）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4～6年生・中学生
募集定員	36人
参加人数	児童22人・生徒6人
テーマ	「クリスマス料理に挑戦しよう！」
実施献立	チューリップチキン・シーザーサラダ・コーンスープ・トライフル ロールパン・グレープジュース

実施日程	10月30日	北海道文教大学と日程調整・開催要項等作成
	11月24日	開催（申込）案内文配布
	11月29日～12月1日	参加申込受付
	12月7日	抽選実施・当選者メール通知
	12月23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料理クイズ
	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・(一財) 恵庭市学校給食協会 共催

## 『食育教室2023第5回』

# クリスマス料理に挑戦しよう！

**12月23日(土)**  
**10:00~13:30**  
**参加料無料**



〈会場〉北海道文教大学(恵庭市黄金中央5丁目196番地1)

〈対象〉小学4~6年生と中学1~3年生

〈定員〉32人 ※応募者多数の場合は抽選します。

〈申込方法〉QRコードまたはURLから、お申し込みください。

URL: <https://www.harp.lg.jp/fkEC3Mo7>

※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10月デンジャーウェブの募集ページです。

〈申込受付期間〉

**11月29日(水) 8:30~**

**12月1日(金) 16:00**

〈問い合わせ先〉恵庭市学校給食センター

電話 0123-32-6620

詳しくは裏面をご覧ください。





## 北海道文教大学『食育教室 2023』第5回 開催要項

目 的	<p>恵庭市では、平成 17 年に施行した食育基本法に基づく第 3 次食育推進計画を平成 30 年度に策定し、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。</p> <p>『食育教室 2023』は、児童・生徒への食育推進を目的として、北海道文教大学、恵庭市学校給食センターと一般財団法人恵庭市学校給食協会が共催で開催します。</p>
主 催	北海道文教大学 人間科学部健康栄養学科
共 催	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 5 年 <b>12 月 23 日</b> (土) 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 4・5・6 年生・中学 1・2・3 年生
募集人数	<p>32 人</p> <p>※応募者多数の場合は、恵庭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。</p> <p>※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。</p>
参 加 費	無 料
持 ち 物	<b>マスク</b> ・エプロン・三角巾・上履き・手ふきタオル・筆記用具
内 容	<p>テーマ/クリスマス料理に挑戦しよう！</p> <p>メニュー/クリスマスチキン・コーンスープ・バターロール・トライフル</p> <p>※メニューには、乳・小麦・卵を使用します。</p>
申込方法	<p>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・送信することで申し込みとなります。</p> <p><b>申込受付期間：11月29日(水) 8:30 ~ 12月1日(金) 16:00</b></p> <p>※電話・郵送での申し込みは受け付けておりません。</p> <p>※当日は、施設の都合上、保護者等の見学はできませんのでご了承ください。</p>
問い合わせ先	<p>恵庭市学校給食センター 電話 0123-32-6620</p> <p>【問い合わせ時間(電話) 8:00~16:30 土・日・祝日除く】</p>



答え 2.ベツレヘムの星  
ベツレヘムとは、イエス・キリストが生まれた場所の名前である。

## クリスマス料理に

ちょう  
挑戦しよう！

- \* チューリップチキン
- \* シーザーサラダ
- \* コーンスーフ
- \* トライフル
- \* ロールパン
- \* グレープジュース

日にち 2023年12月23日(土)  
10:00~13:30

北海道文教大学  
食育ボランティア同好会

共催：恵庭市給食センター・(財)恵庭市学校給食協会

## チューリップチキン 4~5人前

### <材料>

とり肉手羽元	15本
おろしにんにく	2cm
おろししょうが	2cm
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
す	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	好きな量
こしょう	好きな量
小麦こ	大さじ2
かたくりこ	大さじ2
油	大さじ2

### トライフルとは

イギリスの言葉で「つまらないもの」「ささいなもの」という意味。スポンジケーキや季節の果物などをに入れて作るデザート。

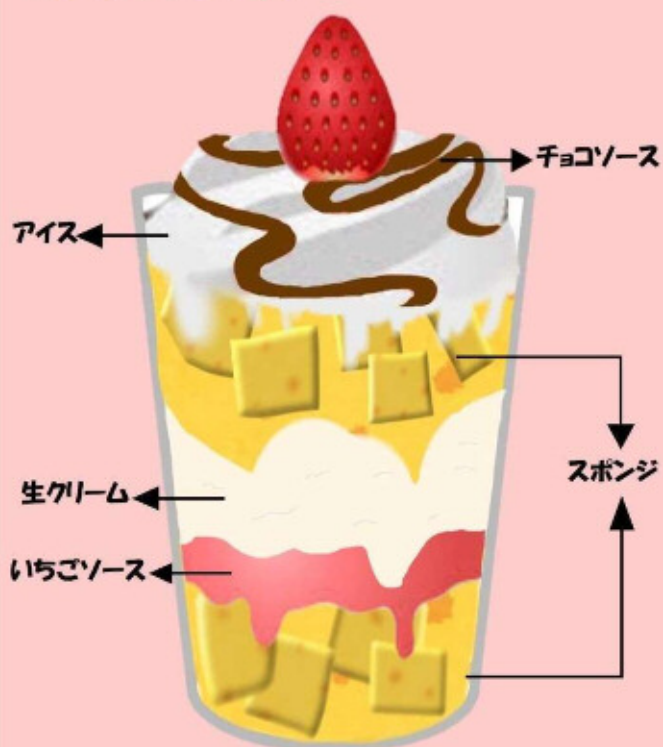
Q.クリスマスツリーのてっぺんにかざっている星の名前はなんですか。

- 1.きらきらぼし
- 2.ベツレヘムの星
- 3.クリスマスの星

答えはうらにあるよ！



## トライフル



## ＜作り方＞



- ① ふくろにAの調味料を入れる。
- ② 手羽元にはさみで切れ目を入れ、肉をうら返しながらはしにチューリップの様なかたまりを作る。
- ③ ①のふくろに②の肉をつけこむ。
- ④ ボウルに小麦こ と かたくりこ をまぜ合わせる。
- ⑤ ③の衣を肉につけ、フライパンに油を熱し、表面を2分ほどトングを使って動かしながら焼き色をつける。焼き色がついたら、ふたをして、弱火にし、中まで火を通す。（10分以上）

## コーンスープ 4～5人前

### ＜材料＞

コーンクリームかん	400g
牛にゅう	300g
生クリーム	50g
固形コンソメ	1つ
塩	好きな量
こしょう	好きな量

### ＜作り方＞

- ① なべに牛にゅう、生クリーム、コーンクリームかんを入れる。
- ② 中火でふっとうする直前まで温める。  
※なべの下からよくまぜよう！
- ③ 固形コンソメを入れる。
- ④ 塩とこしょうを入れて、好きな味にしよう。

## シーザーサラダ 4～5人前

### ＜材料＞

マヨネーズ	大さじ3
牛にゅう	大さじ4
レモンじゅ	大さじ1
おろしにんにく	1cm
こなチーズ	大さじ1
黒こしょう	好きな量

### ＜材料＞

きゅうり	ななめ切り
パプリカ	うす切り
ミニトマト(1人2個)	半分に切る
レタス(1/2個)	食べやすい大きさにちぎる

### ＜作り方＞ シーサードレッシング

- ① ボウルにマヨネーズを入れ、牛にゅうを少しずつ入れる。
- ② レモンじゅ→おろしにんにく→こなチーズ→黒こしょうの順番に入れて、まぜる。











## 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5年6月 1日(木)～6月13日(火)	えにあす 1階廊下
令和5年6月23日(日) 口腔衛生キャンペーン	市民会館 2階
令和5年6月27日(火)～7月13日(木)	図書館本館1階
令和5年12月8日(金) 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5年12月8日(金)に保健センターが主催し開催した「@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

○給食だよりの裏面を利用。

○全小・中学校の家庭に配布

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





恵庭市学校給食センター

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センター一同、力を合わせて届けていきたいと思います。

## 学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、  
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや  
喜びを知る。



給食を手本に望ましい  
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、  
自分でも考え、判断して  
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも  
って食事をいただくこと  
ができる。



他人のことを考えて  
思いやり、学校生活を  
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統  
や歴史を学び、食文化  
を未来に伝えていく。



**保護者の方へ**

**学校給食に関するお知らせ**

## ★牛乳とストローが変わります★

今年度より、学校給食用牛乳が「よつ葉牛乳」になります。また、牛乳の変更に伴い、ストローが「紙ストロー」へ変更となります。

紙ストローで牛乳を飲んだことがある児童生徒は少なく、慣れるまで少し時間がかかると思いますが、「プラスチックごみを減らす」という環境への配慮であることをご理解願います。








新生活が始まり緊張の毎日が続いていたのではないのでしょうか。5月は緊張がほぐれ疲れが出やすくなったり長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

## **元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん**

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### **朝ごはんの効果**

<b>やる気や集中力が高まる</b> 	<b>イライラしにくくなる</b> 	<b>運動能力アップ</b> 	<b>便秘を予防する</b> 	<b>生活リズムが整う</b> 
--	---	--	---	---

### **栄養バランスも意識しましょう**



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> 	<b>+ 汁物</b> 	<b>+ おかず(主菜)</b> 	<b>+ 果物</b> 
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 

### **悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント**

#### **食べる時間がありません**

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### **おなかがいっぱいではありません**

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。







恵庭市学校給食センター



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！**



### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



## おしらせ 地産地消

### 給食の取り組みについて



	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、男爵	8月20日～11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

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。今年も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、給食に使用していきます。また、3種以外の野菜についても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。

### 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28・30日、中学校30日分の使用を予定しています。

6月





恵庭市学校給食センター

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



夏本番を迎えようとしています。暑いからと、部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たいもののとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



### 今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：5,11,20日、中学校：10日  
キャベツ⇒小学校：13,14,24日、中学校：11日  
ブロッコリー⇒小学校：14日、中学校：3日



のっぽろぐりーんくらぶ

野幌緑菜倶楽部より

旬のブロッコリーが寄贈されます

恵庭の子ども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、今年も野幌緑菜倶楽部(のっぽろぐりーんくらぶ)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。

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、楽しみにしててください。







恵庭市学校給食センター

## あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます※。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

※山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

### 朝ごはんから

野菜を  
食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

### サラダだけでなく

バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

### 健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

### 夏が旬の野菜



トマト



なす



ピーマン



きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

### 今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：28、31日、中学校：18日

キャベツ⇒小学校：18、29日、中学校：22、31日

かぼちゃ（えびす）⇒小学校・中学校：18日

月  
日  
日





# 9月

# 食育だより

恵庭市学校給食センター



## 「もしもの時」に備えま

9月1日  
**防災の日**



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから自分の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

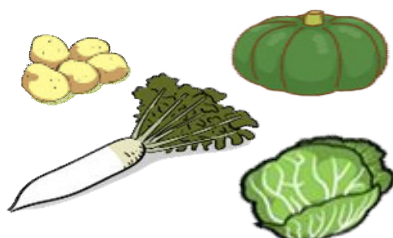


おしらせ



地産地消

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。今年も道央農業協同組合とじゃが芋、キャベツ、大根、かぼちゃの4種について納品可能な時期に量を決めて契約し、給食に使用していきます。また、4種以外の野菜についても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。



### 今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：15、27日、中学校：8日、15日

キャベツ⇒小学校：21日、中学校：21、27日

かぼちゃ（えびす）⇒小学校：21日・中学校：8日

じゃが芋⇒小学校：15日・中学校：15、27日





恵庭市学校  
給食センター

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

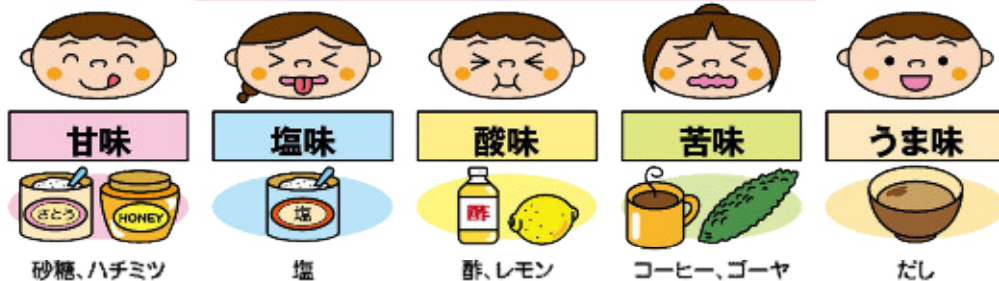
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



### 今月の恵庭産野菜使用予定

ほうれん草は今月使用分すべて

大根⇒小学校：20日

じゃがいも⇒小学校：27日 中学校：27日

月  
日  
( )  
日



# 11月食育たより

恵庭市学校給食センター

## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

#### ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

#### ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

#### ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



## ☀️ 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち ☀️

朝ごはんを食べていますか。体内時計をリセットし、一日をすっきりとした気持ちでスタートさせるためにも、毎朝しっかりと朝ごはんを食べるようにしたいですね。まずは、朝ごはんを食べる時刻を決めておき、その時刻に合わせて起きられるように、寝る時刻も決められるといいですね。朝ごはんを食べたら、うんちをすることも忘れずに！



### 今月の恵庭産野菜 使用予定

じゃがいも  
小学校：6日、9日  
中学校：24日

11月







恵庭市学校  
給食センター



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

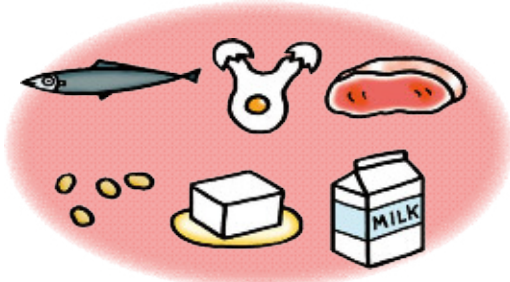
## 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！  
(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

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、12月5日(火)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



あたら とし かん  
新しい年もいい感じ!

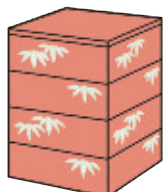
## おせちにまつわるエトセトラ



「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

ねん しあわ  
1年の幸せを  
ねが  
願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



がんたん に た  
元日は煮炊きを  
しないから...



お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。

わしょく わざ  
和食の技が  
つまっている



おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。



おせちには  
おお  
大きく  
しゅるい りょうり  
5種類の料理



いわ ざかな  
祝い肴



いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、白作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

くちと  
口取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

や もの  
焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

す もの  
酢の物



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります

に  
煮しめ



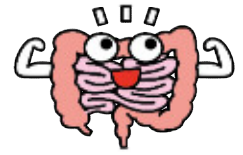
おめでたい由来の根菜を中心の一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く団圓に暮らすことを願います。





恵庭市学校給食センター

## あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕  
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



### 腸の健康に役立つ食べ物

#### 食物繊維の多い食品



野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

#### 発酵食品



ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

### 作ってみよう！

★給食のなかでも、子どもたちに好評な『ビビンバ』です！

野菜嫌いな子どもでもコレなら食べられるという子どもたくさんいます。

ご家庭の常備菜のひとつにいかがですか？

#### 《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。もやしもゆでしておく。
  - 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）を加えていため

### 北海道産ほたて登場！



八雲町では、町内加工事業者からホタテを買い取り、全国の学校給食へ無償で提供することにより、ホタテの魅力を発信するという取り組みがはじまりました。恵庭市でも「ホタテを食べて八雲町を応援しよう！」ということになりました。

2月の給食では『ほたてのクリーム煮』に使用予定です。みなさん、お楽しみに♪





# 3月 食育だより

恵庭市学校給食センター

## 給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食時間を  
振り返ろう

## 「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p><b>給食の前に手をきれいに洗えた</b></p>	<p><b>給食当番の身支度をきちんとできた</b></p>	<p><b>食事のあいさつを心を込めて言えた</b></p> <p>いただきます</p>
<p><b>食器を正しく並べることができた</b></p>	<p><b>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</b></p>	<p><b>よくかんで味わって食べることができた</b></p>
<p><b>地域の産物や食文化を知ることができた</b></p>	<p><b>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</b></p>	<p><b>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</b></p>

## 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、新型コロナウイルス感染症対策により令和3年度未実施となっていた。

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
6月27日	恵み野小学校	2年生保護者	20
7月4日	恵み野小学校	1年生保護者	23
7月4日	恵み野小学校	1年生保護者	18
7月5日	島松小学校	保護者	12
7月7日	島松小学校	2年生保護者	22
7月7日	島松小学校	2年生保護者	20
7月7日	島松小学校	2年生保護者	16
7月19日	島松小学校	3年生保護者	19
7月19日	島松小学校	3年生保護者	21
8月23日	石狩管内PTA連合会		10
9月15日	恵庭中学校PTA		14
11月17日	石狩管内栄養教諭研究会		8
12月12日	恵み野小学校	2年生保護者	21
2月20日	柏小学校	2年生保護者	31