



ひたちなか市立美乃浜学園

発行: 令和5年11月1日



秋もだんだんに深まり、寒さも少しずつ感じられる季節となりました。今月は「茨城をたべよう」を合い言葉に、県内各地で地元の食材を味わう「地産地消」をさらに推進していく取組が行われています。茨城県やひたちなか市は食材に恵まれていて、旬のおいしい食材が豊富に味わえます。地元のよさを食材で感じ、感謝の気持ちでいただきましょう。

こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
「感謝して食べよう」



いばらき
茨城をたべよう

こころ しょうじ
心をこめて食事のあいさつをしよう

11月23日には「勤労感謝の日」があります。毎日当たり前のように食べてしまいがちな給食ですが、ふだん私たちの目には見えにくいところで働いてくださっている調理員さん・食材の業者さんなど様々な方の努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会は少ないと思いますが、ぜひ、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。

いただきます

りょうり しょうざい どうしよくぶつ
=料理の食材となった動植物の
いのち
「命」をいただきますということ



ごちそうさまでした (ご馳走様でした)

しょうじ しょうい ひと かんしゃ ことば
=食事を用意してくれた人たちへの感謝の言葉
(馳走...走り回って用意するという意味)



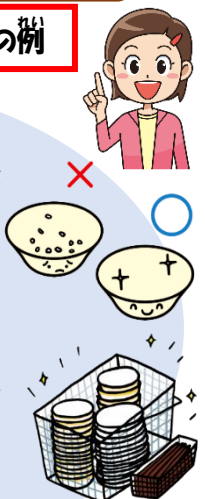
きゅうしゅく まいにちつく ちょうりいん かんしゃ あらわ
みなさんの給食を毎日作ってくださっている「調理員さん」への感謝を表すには...

どのようにしたら、給食を作って
片付けをして给我们の人が作業し
やすいでしょうか？

ちょうりいん まいにち いっしょうけんめい さぎょう
調理員さんが毎日、一生懸命に作業してくれています

みなさんが日頃できる身近なことの例

- 給食を好き嫌いせず残さず食べる。
- ごはん粒や食べ残しがなるべく付かないようにきれいに食べる。
- 食缶におたまやトングを入れっぱなしにして戻さない。
- 牛乳はこぼれないように飲みきってからパックをたたんで戻す。
- 食器・おぼん・おはし・スプーンなどをきれいにそろえて戻す。など...



学校の中には様々な先生がいて、子供たちのために色々な仕事をしています。今回は、給食や食育に関わる「栄養教諭」の先生が一体どんな仕事をしているか、知られざる職務内容の一部をご紹介します。



栄養教諭とは…

※平成17年からできた国の新たな制度で配置されています。

⇒「管理栄養士」や「栄養士」の資格を持った教員です。従来の給食管理に加え、多様化する子供たちの様々な健康課題を支援する食育を行います。

★栄養教諭の紹介動画（文部科学省 HP）

<https://www.youtube.com/watch?v=m8fUpP5ChBE>



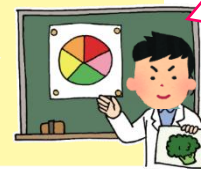
●ある日のスケジュール●

朝	・使用する給食材料の確認 ・メールの確認と返信
1校時	・調理の打ち合わせ
2校時	・調理員の健康状態を確認 ・児童生徒の出席状況を確認 ・食材納品書や検収簿の確認 ・食に関する授業への参画
中休み	・児童生徒の様子を確認
3校時	・給食室で調理作業の確認 ・味付けなどの調整 ・給食の資料の作成
4校時	・校長先生の検食準備 ・配膳室の施錠確認 ・食物アレルギー対応食の調理確認 ・教職員の給食の準備や配膳
給食	・各クラスを訪問して食育指導
昼休み	・給食の返却指導 ・全クラスの給食の食べ残しを調査・計算 ・児童生徒の様子を確認
5校時	・校内の清掃指導 ・給食日誌の記入 ・ホームページへの情報掲載 ・16カ所の業者へ食材の発注や変更 ・給食の作り方や指示書の作成 ・おたよりや献立表の作成 ・掲示物や報告書の作成
6校時	・給食委員会の指導 ・食に関する授業の打合せ
放課後	・調理員と調理打合せ ・翌日の給食の確認と準備 ・食材購入の納品書や請求書の整理

●栄養教諭のおもな仕事●

食に関する指導

- 給食時間の指導
- 教科など授業での指導
- 個別的な相談指導（食物アレルギー対応など）



給食に関すること、お子さんの肥満や偏食、食物アレルギーについてなど、お気軽にご相談ください。

学校給食の管理

- 栄養管理（献立作成）
- 衛生管理
- 調査・統計



子供たちの健やかな成長のために、栄養バランスを考えて、安心安全なおいしい給食作りを行っています。

家庭・地域、教職員との連携や調整

- 給食や食についての情報発信



給食に地元でとれた食材を活用する「地産地消」を行い、食育を行います。家庭・地域へ望ましい食生活の啓発も行います。

栄養教諭がいない学校もあるの？

⇒配置の学校は、児童生徒の在籍数等によって自治体で決められています。

《現在の学校栄養職員（栄養教諭）の配置基準》		
小・中学校	単独校	学校給食実施対象児童・生徒数 550人以上の学校・・・（1人） 549人以下の学校・・・（4校に1人） ※550人未満の学校が3校以下の市町村には1人
	共同調理場	学校給食実施対象児童・生徒数 1,500人以下・・・（1人） 1,501人～6,000人まで・・・（2人） 6,001人以上・・・（3人）
	特別支援学校（義務制）	・・・1校1名の配置
	夜間中学・定時制高校	・・・配置基準がない

美乃浜学園は学校で給食を作っている「単独校方式」で、現在の児童生徒数が514人なので4校に1人の配置です。

どの学校にも配置されているわけではないので、所属校以外に複数の学校を担当しています。本校の栄養教諭は「那珂湊中学校」を担当しています。

Q:「栄養士」と「管理栄養士」の違いは？

A: **栄養士**

都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者

管理栄養士

厚生労働大臣の免許を受けて、管理栄養士の名称を用いて、傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導等を行うことを業とする者

Q:「栄養教諭」と「栄養士」の違いは？

A: 栄養教諭は、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する教育職員であり、給食管理を本務とする栄養士（学校栄養職員）とは、職務内容や職務上の責任、必要な資質が少し異なります。

Q:「栄養教諭」になるためには？

A: 給食管理も行うため、「栄養士」や「管理栄養士」の養成校（専門学校・短大・大学）を卒業して栄養士の免許を取ります（管理栄養士の国家試験を受験し免許を取得する人もいます）。同時に教職課程を履修して「栄養教諭」の教員免許状を取得して、自治体の教員選考試験に合格すると、栄養教諭として働くことができます。



さばの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
												

11月 ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

ねしょうが せいさんち こうちけん こくないせいさんだか やくはんすう
根生姜の生産地といえば、高知県が国内生産高の約半数をしめてい

ねしょうが
根生姜

ショウガ / ジンジャー
shoga / ginger

ますが、ひたちなか市でも栽培され、学校給食にも使われています。

とくゆう かお からみ も やさい やくみ こうしんりょう か し かんぽうやく
特有の香りと辛味を持つ野菜で、薬味や香辛料、お菓子、漢方薬と



して広く利用されています。

しょうが しゅるい 生姜の種類

しょうが からみせいぶん は「ショウガオール」や「ジンゲロン」で、けっこう・
消化促進や殺菌作用があります。香り成分の「ジンギベレン」や「シ
トロネラル」には食欲増進や解毒・消炎・消臭作用があります。



はしょうが (葉生姜)

ちい こんけい けいよう
小さな根茎に茎葉がついたもので、5～9月頃が旬とされています。甘酢漬けや味噌をつけて食べます。



しんしょうが (新生姜)

しゅうかく
初夏に収穫される若い根生姜のことで、貯蔵せずに、繊維がみずみずしい状態で使用します。



ねしょうが (根生姜)

まる
ふっくらと丸みがあり、皮は、薄茶色をしています。秋に収穫後、2か月以上貯蔵したものです。

ゆうめい やなかしょうが なまう ゆらい
有名な「谷中生姜」の名前の由来は江戸時代に、現在の東京都台東区谷中が主産地だったことからきています。

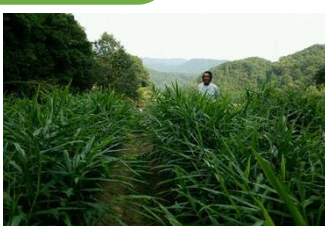
さわちく かわの
佐和地区の河野さんが、佐野地区の学校におさめています。



ねしょうが せいちょう 根生姜の成長

がつげしゅん
4月下旬から5月頃、種生姜を植えます。

がつ
9月から11月に収穫します。



し ょ く い く さ い じ き



食育歳時記

きんろうかんしゃ ひ にいなめさい
勤労感謝の日・新嘗祭

(11月23日)

勤労感謝の日は、働いている人々に感謝する日となっていますが、もとは五穀の収穫を祝い、感謝する新嘗祭に由来しています。

現在、新嘗祭は天皇がその年に初めて獲れた穀物を供え、収穫出来たことに感謝し、自らもそれを口にする宮中行事として受け継がれています。



亥の子

旧暦10月（現在の11月）最初の亥の日、亥の刻（21時～23時）にイノシシの形をした亥の子餅を食べ、収穫祝いや無病息災を祝う日です。また、この日に暖房器具を出すと火事にならないとされています。



亥の子餅

クイズ

ごはんを美味しく炊くために、お米の洗い方で大切なことは何でしょうか？

下の①～③の中から選びましょう。

- ① 最初に入れた水はすぐに捨てる
- ② 最初に入れた水をよく吸わせる
- ③ 最初に入れる水は少しずつ入れる



霜月

しちごさん
七五三 (11月15日)

ちとせあめ
と千歳飴



7歳、5歳、3歳の子どもの成長を願う行事です。

また、七五三と言えば千歳飴。長寿を願う飴で、始まりは江戸時代だそうです。当時は子どもが病気で亡くなることも多く、無事成長することは今以上にかけがえの無いことでした。袋には鶴や亀・松竹梅など、縁起物の絵柄が描かれ、歳の数と同じ本数の飴を入れると良いとされています。



ひたちなか市
学校栄養士会

ひたちなか市
学校栄養士会