

| | |
|-------------|------------------------|
| 令和 5年 9月21日 | |
| 資料提供 | |
| 担当課(室) | かつらぎ町教育委員会教育総務課 |
| 担当者 | 総務係 櫻井 |
| 電話(代表) | 0736-22-0303 (内線 3013) |



〈味付け海苔のオリジナルデザインパッケージで食育〉

町では、昨年度から学校給食で提供する味付け海苔のパッケージをオリジナルデザインで作成し、食育の取り組みに活用しています。

オリジナルデザインの味付け海苔はこれまで3回提供し、次回第4弾は10月3日に提供します。

【オリジナルパッケージのデザイン】

第1弾：学校給食用食材の生産農家の紹介。(令和4年11月)

第2弾：児童生徒からの質問を受け付け、その回答をデザイン。

(令和5年2月)

第3弾：食の知識を身につけてほしい思いから、夏野菜を紹介。

(令和5年7月)

第4弾：「和歌山の食を知る・学ぶ・味わう」(令和5年10月3日)



1. 日時 : 令和5年10月3日(火)

午後12時10分頃～(各校で給食開始時刻は異なる)

※取材をご希望の場合は、事前に各小中学校に連絡をお願いします。

2. 場所 : かつらぎ町内全小中学校

3. 内容 : オリジナルデザインパッケージを活用した食育(和歌山の食)

[予定献立]

ごはん(かつらぎ町産新米を使用)、牛乳、すき焼き煮(和歌山県産牛肉を使用)、小松菜の昆布和え、あつやきたまご、味付け海苔(「和歌山の食」デザイン全8種)

参考：10月は「和歌山県食育推進月間」のため、10月2日～6日の5日間「和歌山の食」にちなんだ給食を提供します。この取り組みを通じて未来の町、和歌山県を担う児童生徒のふるさとを思う気持ちや食への興味関心を高め、「和歌山の食」について知る・学ぶ・味わう機会を創出します。



見どころ・ポイント

児童生徒に「もっと給食のことを知ってほしい。」「食に関する知識を身につけてほしい。」という思いから、「味付け海苔」のパッケージを活用した食育に取り組んでいます。今回も学校給食担当栄養士が児童生徒ひとりひとりに手紙を送るような思いでデザインを作成しました。全8種類をランダムに配布するので、児童生徒がデザインを見比べたり知識を教えあったりと、食に関する交流が生まれます。

第1弾 (R4.11)



みやもと しげお
宮本 重治 さん

給食には「玉ねぎ・青ねぎ・さつまいも・きゅうり・白菜・にんにく」など、愛情込めて育てた野菜を届けてくれています。

宮本さんからのメッセージ

おじいちゃん作った野菜ようさん食べてよー。うんまいぞー！

学校給食用食材の生産農家の紹介

第2弾 (R5.2)

児童生徒から給食に関する質問を受け、その回答をデザイン

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A 食物繊維 お腹の調子をよくする
ビタミンB1 疲れをとるのに効果的
ビタミンD 骨や歯の成長に効果的

「きのこ」にはこのような栄養がたっぷり含まれているので、元気に活動できる体を作るために食べましょうね。

Q きんこのは どうして食べなきゃいけないの？

A やさい漢字クイズ
なんて読むかな？
占地

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A 献立は基本として、野菜、豆類、海藻、汁物がそろるように決めています。

副菜 主食 汁物

節分やお月見になんた行事食や季節を感じる料理なども取り入れるようにしています。

Q こんだて 献立は どうやって決めていますか？

A 野菜クイズ
「きゅうり」が熟すと何色になる？
A.あかい B.まいる C.くある

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A 強い体をつくるためのカルシウムやたんぱく質、頭の回転をよくするといわれるDHAがたっぷり！

魚を食べると、勉強もスポーツも思い切り楽しむことができる体をつくりましょう。

Q どうして魚を食べないといけないの？

A お魚クイズ
「ししゃも」で食えることができないところはどこでしょうか？
A.あま B.いば C.全部食える

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A 牛乳はカルシウムなどの栄養素が豊富だからです。

みんなが好きなメニューはあるかな？

Q 給食で人気のあるメニューは何ですか？

A 食材×クイズ
卵の大きさはワドリの体の大きさによって変わる。○か×か？

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A くじらの竜田揚げ

臭みをとる 粉をつける 油で揚げる

豚の肉は臭みや脂をさけやすく、粉を付けてから揚げるまでの時間や火の通し加減など、大量調理では難しいポイントがたくさんあります。

Q つく作るのが難しいメニューは何ですか？

A 野菜クイズ
ピーマンに含まれるビタミンCはトマトの何割程度でしょうか？
A.2倍 B.5倍 C.6倍

Q 栄養士がみんなの「なぜ」にこたえるよ。

A 牛乳はカルシウムなどの栄養素が豊富だからです。

カルシウムはみんなの成長のために大切な栄養素です。子どものころからしっかりと取り、貯蓄しておくことで将来丈夫な骨を築いてくれます。

Q なぜ？ 牛乳を毎日飲むの？

A 野菜クイズ
枝豆は成長すると何色になるでしょうか？
A.木 B.そら豆 C.大豆

第3弾 (R5.7)

食の知識を身につけてほしいから、夏野菜を紹介

Q 夏野菜 知ってる？

A かぼちゃ

かぼちゃは収穫してすぐに食べるよりも、少しねかせて（加熱）食べたほうが、水分が揮発して味が良くなります。

野菜クイズ
「そうめんかぼちゃ」という名前のかぼちゃがある。○か×か？

Q 夏野菜 知ってる？

A トマト

西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われています。これは、熟したトマトには健康づくりに役立つ栄養素がたくさん含まれていて、食べることで病気になるリスクを減らすことができます。

トマトはうま味成分がたっぷり！
生で食べるだけでなく、スープなどの煮込み料理にいれると、おいしさがぐんと増えます。

野菜クイズ
トマトのおしりをみると、そのトマトの甘さがわかる。○か×か？

Q 夏野菜 知ってる？

A とうがん

新鮮な冬瓜は、ずっしりと重く、表面は濃い緑色がつやがあります。水分が多くさっぱりとした味なので、スープなどにいれるとおいしいですよ。

野菜クイズ
冬瓜の95%は水分である。○か×か？

Q 夏野菜 知ってる？

A なす

なすの味が苦手…という人は、カレーやミートソースに入れてみましょう！食べやすくなりますよ！

野菜クイズ
煮ても、揚げても、焼いてもおいしいなす。おいしいなすを選ぶには、皮にハリとツヤがあり、傷や変色がないかを見よう！
世界には白や緑、しまもようのなすがある。○か×か？

Q 夏野菜 知ってる？

A とうもろこし

おいしいとうもろこしの見分け方
実が詰まっていたりふくらみがあるもの。皮は濃い緑色のものを選ぼう！

野菜クイズ
とうもろこしの粒とひげの数は同じである。○か×か？

Q 夏野菜 知ってる？

A にかうり

料理をするときは、縦半分切って、スープで煮るとわたをしり取り除きまじらして、薄く切った後、塩もみをして、熱湯をかけるとうま味がやわらぎます。

Point

野菜クイズ
古くから沖縄県で食べられてきた野菜です。ゴーヤーとも呼ばれ、今ではよく知られた野菜になりました。色が白くなるとうま味がやわらぎます。○か×か？

第4弾 (R5.10)



和歌山の食デザイン

和歌山県を担う児童生徒のふるさとを思う気持ちや食への興味関心を高めます。

10月和歌山県
食育推進月間