

令和6年度 最優秀賞受賞



応募総数75点



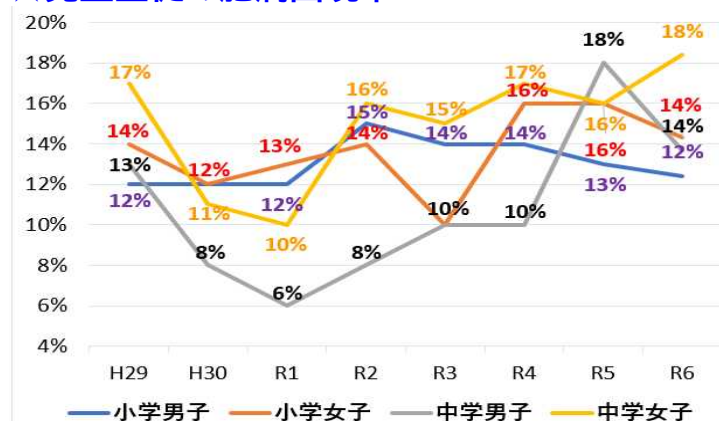
蕪じゃが焼き  
 [材料](4人分)  
 ニラ 1/3束  
 じゃがいも 大1個  
 はんぺん 2枚  
 紅生姜 10g  
 片栗粉 10g  
 サラダ油 適量  
 梅干し 2個  
 ポン酢 適量  
 しょうゆ 適量

〔作り方〕 一食あたりの塩分量0.9g  
 1 一口大に切ったじゃがいもは水にさらし、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてつぶせるかたさになるまで、電子レンジで加熱する。  
 2 ニラ、紅生姜を切っておく。  
 3 加熱したじゃがいもは粗熱をとり、はんぺんを入れて手でむのようにして混ぜる。  
 4 さらに片栗粉、紅生姜、ニラを入れて混ぜ合わせたら、小判型に成形し、サラダ油を熱したフライパンで両面を色よく焼く。  
 5 たいた梅干しをポン酢しょうゆに添え、つけて食べる。

尚英中2年 菅原 枇凡 さん

3 事業の成果

★児童生徒の肥満出現率

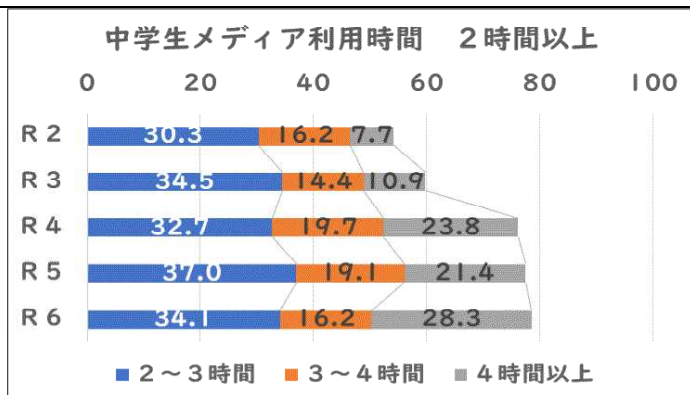
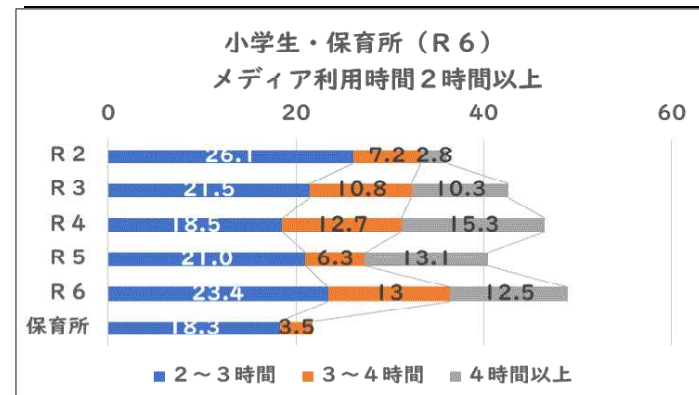


肥満出現率が、小学生、中学生とも高止まりの傾向にあり、全国平均を上回ります。東日本大震災以降、新型コロナウイルス感染症の影響も加わり、屋外活動や体を動かす機会が減少したままであることが要因と考えられます。昨年度より改善しているものの、さらなる取組が求められます。(本町児童13.8%・全国9.2% 生徒16.1%・全国10.2%)

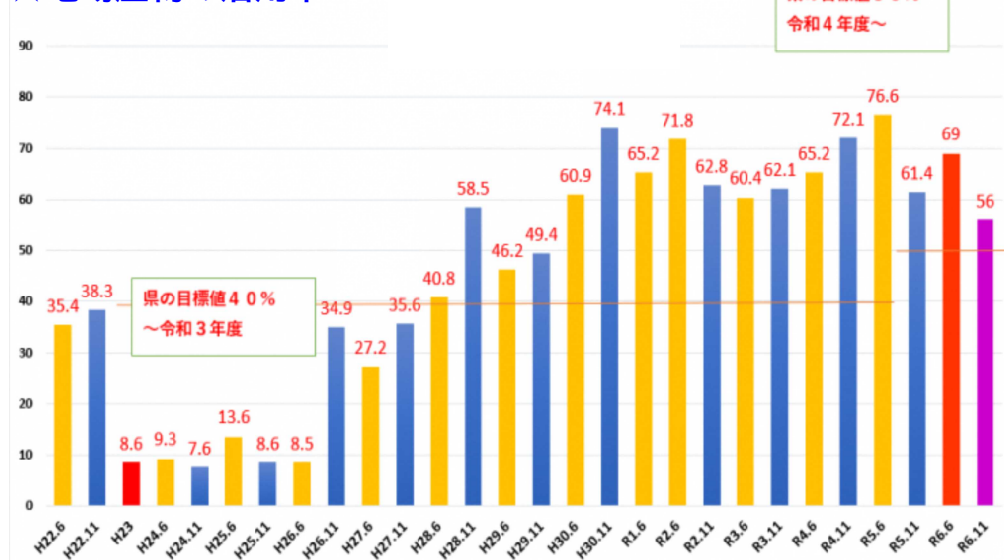
メディア利用時間は、小学生は「2時間以上」が増加、特に「3～4時間」の利用が令和5年度から倍増しました。中学生は「4時間以上」が増えました。どちらも長時間利用が年ごとに増加している現状です。今年度から保育所にもご協力を頂き、実施しましたが、「家事をしている間に子どもに使わせている」を中心に「2～3時間」が18.3%でした。

学校・家庭・地域が連携し、幼少期から、バランスのよい食事や運動時間の確保、加えてメディアコントロールに努める必要があります。

★メディア利用時間の状況(小4～中3)



★地場産物の活用率



県の目標値 50%  
令和4年度～

新地町の学校給食での地場産物の活用率は、年間をとおして、概ね、6割を超え、県の目標値を平成28年度から毎年達成しています。※本年度11月は野菜が「観測史上最も暑い夏」による生育不良のため、予定していた地場産物が入荷できないときもありました。なお、家庭での地場産物の活用率も年々増加傾向にあり、「食と生活に関するアンケート」では「農産物」は99%、「魚介類」は92%が「よく使用している」「時々使用している」と回答しております。(令和5年度は農産物が98%、魚介類が88%でした。) これまでの地場産物活用の取り組みの成果が見て取れます。

しんちの食育

「新地町さわやかだ食育推進事業テーマ」

新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ」

「さ・わ・や・か・だ」は幸せの合い言葉! 「さ・わ・や・か・だ」食材を食べて健康生活!



授業中 弁当思い 笑み浮かぶ (中3)

あれこれと 想いを詰める 愛弁当 (母)



お弁当 開けば広がる 新地町 (中3)

母の味 心で感じる 地元愛 (中3)



苦手でも 野菜スープは 完食だ (小6)

残さずに 食べてくれたら 母の勝ち (母)



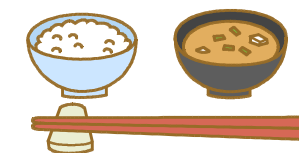
〔令和6年度 新地町十七字のふれあい(食育部門)入賞作品〕



1 新地町の食育

町内小中学校の課題

- ・全国平均を上回る肥満傾向児(標準体重の20%以上)の出現率
- ・メディアとの接触時間の増加と睡眠時間の減少
- ・塩分の過剰摂取による過食傾向



◇新地町さわやかだ食育推進事業

※「さ」は魚、「わ」は和食、「や」は野菜、「か」は海藻、「だ」は出汁・大豆を意味する。

☆事業テーマ

「新地の子どもは『さ・わ・や・か・だ』」をスローガンに、学校・家庭・地域の連携・協力による食を中心とした生活習慣の改善等により健康課題の解消を図る。

◎事業目標

食育を通して、食に関する自己管理能力の育成及び望ましい食生活の定着を図り、肥満や栄養バランスの偏りなどの健康課題の解決を図るとともに、「感謝の心」「郷土愛」を育む。

○主な取組内容(対象:町内小中学校児童生徒とその保護者)

- ・「さわやかだ」を取り入れた和食型食事の普及 → 肥満傾向児の解消
- ・地元産の野菜・魚介類の積極的な活用 → 郷土愛の育成
- ・食に関する指導や食育講座の実施 → 知識・技能の習得と減塩意識の涵養
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」等の推進 → 規則正しい生活習慣の定着



## 2 事業の実際

### ★食育講座 - 食の専門家に学ぶ! -

**福田小5.6年** 令和6年11月12日(火)「ほっき飯づくり」  
相馬魚類株式会社のお魚マイスターの加藤修一郎さん、濱名義知さんにご指導いただきながら、相馬地方の郷土料理である「ほっき飯づくり」に挑戦しました。  
(児童の感想) ・「貝を開く時に、貝柱を切るのに苦戦した。」  
・「おいしいほっきごはんができてうれしかった」

**新地小4年** 令和6年11月20日(水)「米粉ピザづくり」  
新地町産の野菜を使って、健康に良い「おやつづくり」の実習を行いました。味わって、おいしくいただきました。

**駒ヶ嶺小6年** 令和6年10月29日(火)「ほっき飯づくり」  
お魚マイスターのお二人にご指導いただき、郷土料理である「ほっき飯づくり」をしました。ほっき貝をむくのは初めてという児童も多かったですが、新鮮な体験に一生懸命取り組みました。

**尚英中1年** 令和7年1月21日(火)24日(金)「コガレイの唐揚げづくり」  
お魚マイスターの方々にご指導いただきながら、相馬地方の郷土料理である「コガレイの唐揚げ」の調理に挑戦しました。  
また、講話の中にあつた未利用魚についての話では、フードロスに対する考え方が深まり、自分の生活を振り返る機会にもなりました。  
(生徒の感想)  
・魚をさばくのは初めてで不安だったけど、とても貴重な経験になった。  
・自分で作ったコガレイの唐揚げは、とてもおいしく、家でも作ってみようと思った。



### ★食に関する指導

#### ～栄養教諭と担任(担当教諭)が連携し、体験しながら主体的に学ぶ!～「ふくしまっ子栄養教室」～

**新地小2年** 令和6年11月14日(木)  
「朝ごはんの大切さ」 新地小 福山桂子先生  
普段の自分の朝食の食べ方を見直し、朝食の役割について学習しました。自分のこととして考える子どもたちが多かったです。

**尚英中** 令和6年6月18日(火)・19日(水)  
「中学生の発達に必要な栄養について」 新地小 福山桂子先生  
栄養素と6つの食品群について学びました。生徒にとって身近な給食について取り上げ、給食がいかに栄養バランスよく作られているかを実感することができ、好き嫌いをなく食べることの大切さを再確認しました。



#### ～ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト「食習慣、肥満等の健康教育に係る専門家派遣事業」～

**福田小** 令和6年11月1日(金) 「大切な人と未来を作る食育」 薬剤師 濱田雅博先生  
「体は薬では治らない」「体は自分の力で治す力を持つ」など、体づくりが基本であることや食事を正しく選ぶことの大切さ、家族と共にみんなで取り組むことの必要性をご講話いただきました。  
また、「ベジチェック」を持参していただき、実際に児童や保護者の皆さんが測定し、「野菜が不足していることがわかった。」「みそ汁を具だくさんにして食べよう。」等、自分事や家族のこととして考える機会になりました。

**新地小4年** 令和6年11月1日(金)  
「生活習慣を見直そう」 薬剤師 濱田雅博先生  
ベジチェックを行っていただき、各自が自分の野菜摂取量を確認しました。体は食べた物でできていること、体は常に生まれ変わっていくこと、こうしたことを踏まえて、日頃から摂取する油の量や添加物についても意識して食事をする大切さについて、教えていただきました。

**駒ヶ嶺小** 令和6年11月12日(火)  
「生活習慣を見直そう」医師 市川陽子先生  
食生活を中心に、運動や睡眠、メディアの利用など基本的な生活習慣の大切さについてご講話いただきました。児童にとって自分自身の生活習慣を見直す良い機会になりました。



### ★食に関する体験活動

**福田小1.2年** 令和6年12月17日(火)「味噌づくりに挑戦」～栽培活動～  
「大豆」の栽培活動を行いました。栽培した大豆で「みそづくり」に挑戦しました。自分たちで育てた食べ物のおいしさを味わうことができました。

**新地小1年** 令和6年5月28日(火)「ソラマメのさやむき」  
新地町産のソラマメの「さやむき」をし、全校生で給食の時間においしく頂きました。

**駒ヶ嶺小2年** 令和6年5月28日(火)「食に関する体験活動」  
グリンピースのさやむき体験をし、給食で「グリンピースごはん」として提供しました。「良い匂いがする」「コロコロしていてかわいい」とあつという間に全てのさやをむくことができました。グリンピースが苦手な子も、口いっばいにグリンピースごはんを頬張り、完食していました。

**駒ヶ嶺小5年** 令和6年11月29日(金)「収穫を祝う会」～栽培活動～  
緑の少年団の活動の一つとして「田んぼの学校」に取り組んでいます。そこでお世話になっている農家さんから提供していただいたもち米で、毎年もちつきをしています。また、収穫したうるち米は、その日の給食で「こまひかり」として全校生でいただきました。  
(児童の感想) ・もちつきは重かったけど楽しかった。  
・自分たちでついたもちはおいしかった。

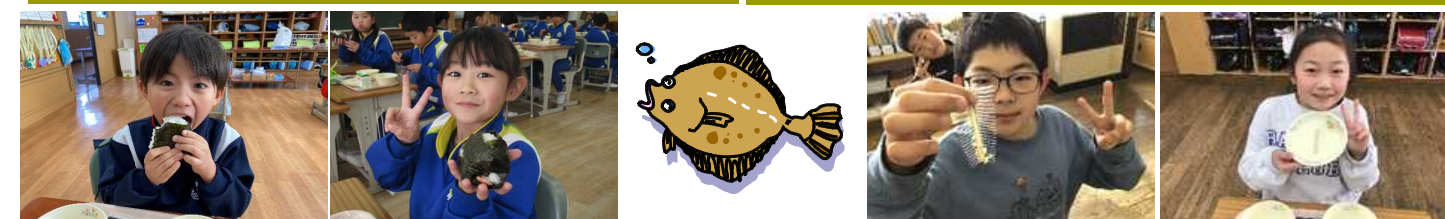


### ★学校給食記念日(1月24日)

町内各校では、**全国学校給食期間(1月24日から1月30日)**に「給食のはじまりメニュー」や「地元産食材活用メニュー」など趣向を凝らした献立を提供し、給食を通して地産地消や地域の伝統的な食事について学ぶよう工夫しています。

**福田小・駒ヶ嶺小** 令和7年1月24日(金)  
「給食のはじまり献立」  
おにぎり 焼きのり 鮭の塩焼き たくあん みそ汁 牛乳

**新地小** 令和7年1月28日(火)「コガレイ骨チャレンジ」  
毎年、給食のコガレイのからあげをキレイに食べるチャレンジを全校生で行っています。事前に食べ方の動画を視聴し、「骨のみキレイ」に残せた児童には賞状を渡しています。



### ★和食マナー給食

**新地小6年** 令和6年12月13日(金)  
和食器を使って和食のマナーを学びながら食事をしました。左がご飯、右が味噌汁等、和食の配膳や箸の置き方等についても学びました。



### ★新地町の給食 ふくしま健康応援メニューの活用

9月: 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ  
10月: ふわふわ卵とトマトのスープ  
11月: キャベツと鶏肉のミルクカレースープ  
12月: きのこのけんちん汁  
1月: 野菜の甘味たっぷりみそ汁

ふくしま健康応援メニューとは、福島県食育応援企業団に登録している各企業が、食育のノウハウや企業の特徴を生かして作成したオリジナルメニューです。町内各校では、**福島県産の野菜**を使った「減塩」汁ものを、**毎月1回味わう給食**を実施しています。

メニューのポイント  
○野菜たっぷり(1人当たりの野菜の量:70g以上)  
○おいしく減塩(1人当たりの食塩の量:主食・副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下)  
○地産地消の推進(県産食材を取り入れたレシピ)  
令和6年度から新たに以下の2点を追加!  
◇フレイル予防(主菜の1人当たりのたんぱく質の量:15.0g以上)  
◇ごちそうみそ汁(1人当たりのたんぱく質が8.0g以上の「みそ汁」)

