

(仮称)国立市立学校給食センター
食育ビジョン (素案)



2022 (令和4) 年●月

国立市教育委員会

はじめに

近年、ライフスタイルや家族形態が多様化し、家族で食事を一緒にとる「共食」の機会が減り、「孤食」が増えています。家族みんなで同じ料理を共に楽しむ食事は、家族の心を結び、絆を深める大切な時間であるとともに食文化の継承の大切な機会でもありましたが、その機会が失われ、食事内容の偏り、食事マナーの軽視、行事食が継承されないなどの課題が指摘されています。

また、この50年ほどの間に食品流通の進展、外食や加工食品の利用増加により、食事内容が大きく変化し、国立市においても生活習慣病の増加につながっています。さらに高齢期には低栄養による筋力低下や生活機能の低下（フレイル）が問題化しています。食事の内容やとり方など、食¹を原因として健康を損なう人が多くいます。これらのことを予防していくためには若年期から食の大切さを学ぶとともに、健全な食生活を実践していくことが必要です。

そのような食に関する課題が顕在化する中で、学校給食センター(以下、「給食センター」といいます。)としても、国立市の食育推進に貢献するため、ここに給食センターにおける食育活動の指針として「(仮称)国立市立学校給食センター食育ビジョン」(以下、「給食センターの食育ビジョン」といいます。)を策定いたします。

¹ 食…食べること、食べ物、食事を指します。

(仮称)国立市立学校給食センター食育ビジョン 目次

| | |
|------------------------|-----|
| 第1章 給食センターの食育ビジョン策定の背景 | P 1 |
|------------------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 第2章 国立市の現状と課題 | P 2 |
|---------------|-----|

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第3章 給食センターの食育ビジョンのねらいと国立市の食育の取組 | P 4 |
|---------------------------------|-----|

1. 給食センターの食育ビジョン3つのねらい
2. 持続可能な開発目標(SDGs)との関係
3. 「生きた教材」である学校給食を活用した食育の取組
4. 新しい給食センターの施設を活用した食育の取組や
給食センター栄養士と各部署が連携して行う食育の取組

| | |
|--------------------------|-------|
| 第4章 給食センターの食育ビジョンの実現に向けて | P 1 7 |
|--------------------------|-------|

第1章 給食センターの食育ビジョン策定の背景

2005（平成17）年7月に施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けるとともに、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」と示しています。

給食センターにおいては、食育基本法及び学校給食法が掲げる学校給食の7つの目標を指針とし、児童生徒に対する食育の取組を進めてきましたが、国立市の給食センターの食育における特色や独自の取組について、これまで体系化し計画としてまとめることはできていませんでした。

また、約50年にわたり給食を提供してきた第一学校給食センター及び第二学校給食センターは経年により施設・内部設備ともに老朽化しており、現在において求められる衛生水準や機能と比較して、解決すべき問題が数多く存在しています。そのような状況の中で、2023（令和5）年2学期に向け、新たな付加価値を有した新しい給食センターの建設を進めています。

新しい給食センターは、調理場の様子がよく分かる見学通路や魅力的な展示スペースなどを設置し、施設見学会や試食会を通じて、児童生徒や保護者だけでなく市民の皆様を積極的に受け入れ、市の食育の拠点の一つとして生まれ変わります。このことを契機とし、これまで以上に積極的に食育を推進するため「給食センターの食育ビジョン」を策定し、時代の変遷や国立市の地域性や独自性も踏まえ、食育の方針と具体的な取組についてまとめました。

市全体の食育における新しい給食センターの役割

学校給食にとどまらず
市全体の食育の推進に貢献する



市の
食育の拠点化

第2章 国立市の現状と課題

国立市栄養連絡会議¹では、「3歳児食生活アンケート」や「児童生徒の食生活および健康に関するアンケート調査」、「市民の健康に関する意識・実態調査」を通じて、国立市の食育に関する現状と課題を次のようにまとめています。

(1) 食に関心を持ち、望ましい食生活を実践することが必要

子どもの朝食の状況は、年齢が上がるごとに欠食の割合が高くなっており、あわせて保護者が欠食していると子の欠食の割合が上がる相関も見られています。

また、小中学生は野菜が苦手な傾向にあり、学校給食では、主食や主菜に比べサラダ類の残菜が多いことも分かっています。野菜の摂取量が不足すると、将来、生活習慣病を引き起こす要因にもなることから、幼少期から望ましい食べ物を選択することができる知識を身につけていく必要があります。

子どもでは標準体重児の割合が減少し、成人男性では肥満傾向にある人の割合が増加しています。生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康寿命の延伸、さらに医療費の負担の抑制のためには、市民が子どもの頃から食に興味・関心を持ち、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが必要です。

¹ 保健・福祉・教育・その他の分野の栄養士が連携することにより、情報提供の体制を確保するとともに、効果的な食育推進の活動を実施し、国立市民の食育推進を図るために情報共有することを目的として2006(平成18)年に設置された組織です。

(2) 共食や食を通じた交流の機会を増やし、家族や地域のつながりを深めることが必要

核家族世帯が増えていることに加え、一人親家庭の増加、働き方の多様化、共働き世帯の増加など家族一人ひとりの生活時間のずれなどにより、家族一緒に食事を摂ることが難しく、一人で食事をとること（孤食）が増えています。

給食センターが実施した児童生徒の食生活および健康に関するアンケート調査では、あいさつをせずに食事をする子どもが3割いることが分かりました。家族や友人と一緒に食すること（共食）は、食事を楽しみ心身の健康を保つために大きな役割を果たすだけでなく、食事マナーの習得の場ともいえます。そのため、共食の機会を増やすことが必要です。

また、地域においては、近所付き合いの希薄化がみられます。市民活動団体などと連携することで、共食や食文化をテーマとした交流の機会を増やし、食を通じた地域のつながりを深めていくことも必要です。

(3) 食の情報発信、環境整備が必要

くにたち野菜等を使用した学校給食の推進や献立内容の情報提供、学校の生産体験学習の充実が進められています。食品の生産や流通から調理、食事までの過程を知ることで食の大切さを知り、自然の恵みに感謝することを学ぶために、今後もこのような取組を推進していくことが重要と考えます。

学校給食での地場産物使用をはじめ、農業体験の機会の充実や国立市産農産物の普及啓発など、みどり豊かな文教都市という国立市の地域特性を活かした食育の推進が必要です。

また、外食や中食²を利用する人が増えている現状を踏まえ、栄養バランスの整ったメニューや弁当、そう菜などを選択する力を高め、外食や中食を上手に利用していくなど、ライフスタイルに合った健全な食生活を実践していくための情報を家庭に向けて発信していくことが必要です。

² 中食（なかしょく）：調理済みの食品（弁当、総菜など）を購入し、家庭や職場などで食べることをいい、宅配を含みます。

第3章 給食センターの食育ビジョンのねらいと国立市の食育の取組

1. 給食センターの食育ビジョン3つのねらい

前述した課題の解決に貢献するため、「給食センターの食育ビジョン」では、以下の3つのねらいを定め、それぞれのねらいを達成するため、後述する「食育の取組(P6～P16)」をまとめました。

ねらい
1

食の大切さを知ろう

食に関心を持ち、望ましい食生活を選択できる能力を身に付け、栄養バランスに配慮した主食・主菜・副菜をそろえた食生活を実践することを目指します。また、よく噛む力を育て、維持することを目指します。

ねらい
2

食を楽しもう

共食の機会を増やしたり、食事づくりに参加したり、食事の内容を充実させることにより食を楽しむ心を育むことを目指します。また、正しい食習慣や食事のマナーを身につけ、日本型食生活や行事食といった食文化を伝承していくことを目指します。

ねらい
3

食に関心を持とう

地域特性を活かした地産地消の推進や食べ物の生産過程を体験する機会を増やすことで、自然の恵みに感謝し、食の大切さを学ぶことを目指します。食育をテーマにした講座の動画配信や食育に関する基礎的な知識をデジタル化して発信するなど、食の環境整備を行うとともに、それらの情報を発信することで市民が地域で健康的に暮らしていけることを目指します。

2. 持続可能な開発目標（SDGs）との関係

2015(平成 27)年 9 月に持続可能な開発目標（SDGs）が国連持続可能な開発サミットで採択され、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、17 の国際目標とこれに連なる 169 のターゲットが定められました。

17 の目標には、「食品安全」や「食品ロス」などの食に関する社会的な課題と関連する分野も多く含まれています。「給食センターの食育ビジョン」では、食育の推進が SDGs の目標達成に貢献していることを意識しつつ、取組を進めていけるよう、後述する「食育の取組（P 6～P 16）」に掲げるそれぞれの取組に関連する SDGs の 17 の目標を記載しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3. 「生きた教材」である学校給食を活用した食育の取組

学校給食は、児童生徒の心身の健全な発達に資するものであり、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであると考えています。また、今後は児童生徒や保護者だけでなく、市民の皆様を試食会や施設見学会に積極的に受け入れ、食の大切さを伝えていく必要があります。

以下では、学校給食を「生きた教材」として活用した食育の取組をまとめました。

ねらい
1

食の大切さを知ろう

(1) 学校と連携した児童生徒への食育



学校と連携し、栄養士が給食時間に学校を訪問したり、ゲストティーチャーとして食育に関連する授業へ参加したりすることで、食に関する指導の充実強化を図ります。児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を理解し、自ら管理できるようにするとともに、学校給食を通じて地域の産業や生産者への理解促進を図ります。

また、現在は児童生徒は施設見学のみ行い、給食は学校に戻って食べていますが、新しい給食センターでは、施設見学とあわせて、ランチルームで栄養士や調理員と一緒に給食を食べることで、給食をより身近に感じることができるようになります。

(2) 望ましい栄養バランスの学校給食の提供



学校給食は、国立市立小中学校においてすべての児童生徒に対し実施されるものです。その学校給食において、主食・主菜・副菜の揃った食事を提供し、多様な食品を適切に組み合わせて、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるような献立を立案します。

これらの学校給食を活用した食に関する指導や食事内容の充実を図りながら、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒や保護者の食生活全体の改善を促します。

(3) 児童生徒の将来を考えた給食食材



限られた給食費においても、可能な限り安全で質の良い食材を使用します。国立産や国内産原料のものを最優先に使用し、過度に加工されたものや unnecessaryな食品添加物が添加された食材は、使用しません。

(4) 朝食の大切さの普及啓発



学校と連携しながら、給食予定表や献立メモ³、試食会での講話を通じて、朝食の重要性を伝え、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。また、必要に応じて、各家庭に合った朝食スタイルを提案していきます。

(5) よく噛むこと、口腔の健康についての普及啓発



噛む力を育てるため、6月の「歯と口の健康週間」や11月8日の「いい歯の日」を通して、学校給食における献立の工夫を強化します。歯を強くするためにカルシウムを多く含む食品を組み合わせたり、噛み応えのある食品を組み合わせたりした献立とし、給食予定表や献立メモで情報提供しています。また、生涯自分の歯で食事を楽しむためによく噛むことの大切さ、口腔の健康について普及啓発していきます。

(6) 食材検査の実施



国立市独自の取組として、年間を通して原材料及び加工食品について、外部機関による微生物検査、理化学検査、放射能検査を行い、食材が安全であることを確認しています。

特に放射能検査については、給食センターに測定機器を設置し、毎日午前中に実際に提供する飲用牛乳、小学校給食、中学校給食の検査を実施し、結果を即日ホームページでお知らせしています。

³ 給食センターの栄養士が作成する学校用掲示物で、学校給食の献立や食材の紹介、食育に関する情報など、情報発信を目的としています。

(1) 魅力的なおいしい学校給食



学校給食でしか食べることのできない献立や地場産物を活用した食品(「くにたちほうれん草アイス」や「くにたち里芋コロケ」など)を提供し、国立らしい魅力ある学校給食を目指します。児童生徒のし好の偏りがなくなるよう配慮し、人気の献立と苦手を克服できる献立を組み合わせます。おいしい給食を楽しむことができるよう、常に献立研究と調理技術の向上に努めます。

(2) 学校生活を豊かにする給食時間



家庭で触れる機会が減りつつある、季節や行事、記念日に合わせた献立を積極的に取り入れます。児童生徒が待ち遠しくなるような楽しい給食時間にするため、献立内容や食材選定を工夫します。

(3) 食物アレルギー等対応食の提供



食物アレルギー対応専用の調理室で安心安全な食物アレルギー等に配慮した給食を調理します。

誰もが平等に給食時間を過ごすことができるよう、食物アレルギー等のある児童生徒に対して、学校教職員、保護者と連携を図りつつ可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた給食の提供に努めます。

(4) 手作り給食の充実



新しい給食センターでは、最新調理機器が導入されることにより調理作業が効率化され、今まで以上に手作り給食に注力していきます。

基本的に冷凍加工品を使わず、可能な限り食材の手切りや手作り調理等を行い、多くの献立で家庭的な給食を目指します。

(5) 施設見学・試食会の拡大



新しい給食センターでは、見学の充実と試食会の拡大を行います。児童生徒・保護者はもちろんのこと、市民のみなさまにもお越しいただき、学校給食を「生きた教材」とし、調理過程の見学、実際に使用している調理釜や調理器具での模擬調理体験や調理員が行っている衛生的な手洗い体験など、給食を肌で感じることができる、食育を効果的に進めます。

幅広い世代の方に試食の機会を設けることができるよう、誰もが不自由なく利用できるユニバーサルデザインに配慮された施設とし、国立市の食育の一層の活性化を目指します。



見学通路イメージ

(6) 共食の大切さの普及啓発



誰かと一緒に食事をすることで、食事内容の見直しができたり、精神的な安定が得られたり、伝統的な食文化の継承ができたりするなど、共食には様々なメリットがあります。そのような共食の大切さについて、給食予定表や献立メモ、試食会での講話を通じて、周知・啓発に取り組むとともに、学校給食での共食の機会は重要な食育の場ととらえ、一緒に食べる人に配慮し、楽しく食べられるよう食事のマナーについても情報提供を行います。

(7) 児童生徒が希望する学校給食



毎年、小学校6年生と中学校3年生を対象に、卒業までにもう一度食べたい給食についてアンケート調査を行っています。三学期には、アンケート結果を反映させ、楽しい給食時間の思い出づくりとします。

(8) 市内企業等とのコラボ給食



市内レストランのシェフが提案したメニューや、市内教育施設の学生が開発したメニューなど、地域を身近に感じながら楽しむことのできる学校給食を推進します。学校給食でも国立市の魅力に触れ、市内企業等に関わる誰もが活躍できる社会の実現と、活気あふれるまちづくりを目指します。



左：2020(令和2)年2月18日に実施した市内レストラン「Casa di Camino」とのコラボ給食
右：2022(令和4)年3月16日に実施した「エコール辻東京」とのコラボ給食

食に関心を持とう

(1) 保護者参加型のみんなで作る学校給食



国立市独自の取組として、学校給食センター運営審議会をはじめとする各種委員会を設置し、保護者をはじめ、学校長、学校給食主任等の意見を尊重し、学校給食の献立や食材選定を一緒に行い、みんなで学校給食を作っています。

学校給食献立作成委員会では、学校給食をより充実したものにするため、調査・研究を行い、保護者ととともに学校給食の献立を決定します。学校給食用物資納入登録業者選定委員会では、物資および購入方法等の調査、研究を行いながら、保護者ととともに給食食材の選定を行います。

(2) 地産地消の推進



新しい給食センターでは、最新調理機器の導入により今まで以上に地場産物（国立産・東京産）を積極的に活用し、「生きた教材」として国立にしかない学校給食を提供し、地場産物使用割合の向上を目指します。

生産者と児童生徒のふれあいの場を設け、地元の安心安全な農産物に触れ、感謝の気持ちを育むことができる機会を増やします。食への関心を更に高めるために、食材の旬や国立市産農産物に関する情報提供を推進します。



【くにたち献立】

この日の給食には、米、白菜、長ねぎ、里芋、キャベツと全ての料理に国立産の食材を使用しました。地元で収穫される新鮮な野菜等を積極的に活用し、献立メモ等でお知らせしています。



(3) 食品ロス削減につながる効果的な 栄養指導と学校給食残菜の削減



学校給食の献立作成において残菜を減らすために常に調査研究を行います。新しい給食センターでは、残菜調査をクラス単位で行うことが可能となります。詳細な状況把握の実施により適切な栄養管理を行い、栄養管理の内容を指導に生かすことができます。国立の実態に合った個別の給食指導、栄養指導を効果的に行います。

また、食品ロスの削減に対する意識を高め、実践に結びつけます。社会的課題の解決に貢献できる食育を推進し、持続可能な社会を目指します。

(4) 伝統的食文化の継承



我が国の伝統的文化について興味・関心を持って学び、郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう、毎月19日（食育の日）や毎年1月の全国学校給食週間では、郷土に伝わる料理を積極的に取り入れます。また、地域の食文化等を学ぶ中で、世界の多様な食文化等の理解も深めることができるよう、各国の料理も積極的に取り入れます。

(5) 食の環境整備と情報発信



児童生徒向けに、気軽に楽しみながら食育を学べる環境を整備します。イラストや写真を多く盛り込み、デジタルコンテンツを積極的に活用しながら、新しい日常にも対応していきます。

食育をテーマにした講座の動画配信や食育に関する基礎的な知識をわかりやすくデジタル化して発信するなど、ICT（情報通信技術）を活用し、新しい日常に対応した食育を推進します。また、学校給食レシピの配信も充実させます。

(6) 学校給食堆肥化の活用



学校給食の調理過程で発生する残渣や残菜を活用し、堆肥化事業を積極的に行います。学校の花壇や畑、くにたち野菜栽培農家等へ堆肥の提供を行い、学校給食から循環型社会を発信します。

(7) こだわりの低温殺菌ビン牛乳



ほぼ毎日提供される飲用牛乳は、保護者と一緒に選定した低温殺菌牛乳です。時間をかけて丁寧に殺菌処理されたおいしい牛乳となっています。

中身が見え、安心とおいしさを感じることでできるビン牛乳は、繰り返し使うことで環境教育となり、循環型社会づくりに貢献しています。



こだわりの低温殺菌ビン牛乳

4. 新しい給食センターの施設を活用した食育の取組や 給食センター栄養士と各部署が連携して行う食育の取組

新しい給食センターには、最大 80 人収容可能で講師台にキッチン設備のある「会議室兼ランチルーム」や、給食の試作用にキッチン設備が 2 台ある「キッチンルーム」があります。現在各部署で行っている食育の取組をこのような新しい給食センターの施設を活用して行うことや、新しい取組を給食センターの栄養士と各部署が連携して行うことで、市全体の食育の拠点化を目指します。

(1) 栄養相談【健康増進課（保健センター）・子育て支援課】



現在保健センターを拠点として、健康増進課及び子育て支援課が行っている高齢者や乳幼児保護者向けの栄養相談を、給食センターの栄養士も協力しながら、新しい給食センターの会議室等を利用し実施することで、周辺にお住まいの方の利便性の向上を図ります。

(2) 未就学児向け栄養士講座 【子育て支援課】



現在子育て支援課の栄養士を講師として開催している、離乳食後期から完了期(1歳未満)向けの講座を、給食センター栄養士も協力して行うことで、就学前の4~5歳の児童など対象年齢を拡大して開催します。また、未就学児保護者向けの給食試食会もあわせて行うことで、学校給食が始まる前の食への疑問や不安の解消を図ります。

また、食品を長持ちさせる保存方法(フリージングなど)や、調理時間短縮レシピ、大人の食事からのとりわけアレンジレシピの紹介を行い、育児に伴う食に関する負担軽減を図ります。

(3) 食べ切り応援レシピの考案【ごみ減量課】



現在、リデュース(廃棄物の発生抑制)の推進を目的として、調理の際に除去してしまう部分や痛み易い食材を手軽に活用できるレシピをごみ減量課職員が考案し、ホームページなどで紹介し、食品廃棄量の削減を働きかけています。給食センター栄養士が協力して栄養バランスの整ったレシピの考案を行うことで、食品ロスの削減だけでなく、市民の食生活の改善にも結びつけます。

(4) くにたち野菜を使った給食レシピ集 【南部地域まちづくり課】



くにたち野菜を使った給食のレシピ集を作成し、ホームページ等で紹介します。また、新しい給食センターでの料理講座や城山さとのいえが主催する料理体験イベントとの連携を通じて、地産地消の推進を図ります。

(5) 稲作体験学習会への参加 【南部地域まちづくり課・教育指導支援課】



小学校の5年生児童を対象に、年間を通じた稲作体験学習会を実施しています。給食センターの栄養士はゲストスピーカーとして参加し、地産地消の推進とあわせて、食育の推進を図ります。

(6) ルッカ市及び北秋田市の郷土料理の提供 【政策経営課・生涯学習課】



ルッカ市及び北秋田市の郷土料理を学校給食で提供し、都市間交流の推進への貢献を目指します。市内小中学校の児童生徒に学校給食でルッカ市や北秋田市の魅力に触れ、身近に感じてもらい、多様な食文化を学ぶきっかけとします。

(7) シダックスと連携した食育の推進



新しい給食センターの調理業務は、シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社が行います。調理については数多くの受託実績を有しており、市が経験のないアレルギー対応食の提供などの経験やノウハウが発揮されることが期待されます。

食育についても、事業者側に食育リーダーを設置することによる食育支援体制の構築や食物アレルギーのお子さんをもつ保護者の方を対象としたアレルギー対応食調理講習会などの事業が提案されています。日常的に連携を深めながら、具体的な食育事業の展開について協議していきます。

第4章 給食センターの食育ビジョンの実現に向けて

「給食センターの食育ビジョン」の3つのねらいを実現するためには、新しい給食センターにおいて「生きた教材」である学校給食を活用した食育の取組をより充実させるとともに、幅広い世代の市民のみなさまに学校給食に慣れ親しんでいただき、そのことを通じて共に国立市の食育を推進していくことが重要であると考えています。

その足掛かりとして、新しい学校給食センターの愛称を、「カムカムキッチン」(KAMU COME キッチン)といたしました。市民のみなさまと、特に児童生徒に対して食育の基本である「よく噛んで食事する事」を身近に感じていただけるよう願うことからカム(KAMU)を、老若男女問わず、誰でも気軽に来れる、楽しんでいただけるような施設を目指すことからカム(COME)をとりました。

また、庁内各部署と今まで以上に連携し、今後策定される予定の「(仮) 国立市食のまちづくり推進計画」の内容も踏まえながら、市全体の食育を推進する視点を持って、給食センターを運営していく必要があると考えています。

食に関する様々な課題は、今後一層重要性を増すとともに、多様化していくことが想定されます。新しい給食センターでは、市全体の食育の拠点として生まれ変わるとともに、児童生徒をはじめとした市民のみなさまが食を通じて豊かな生活が送れる一助となるよう、この「給食センターの食育ビジョン」でとりまとめた各取組を確実に推進してまいります。

(仮称)国立市立学校給食センター食育ビジョン

2022（令和4）年●月

発行 国立市教育委員会 新学校給食センター開設準備室

住所 国立市富士見台2丁目47番地の1

電話 042-576-2111（代表）（内線）325

F A X 042-576-3277

メール sec_junbishitsu@city.kunitachi.lg.jp