

学校給食ワークショップ開催結果の概要

■ 目的

令和8年中に予定している中学校給食全員喫食の実現に向け、機運を醸成するとともに、中学生の食育の充実につなげる。

また、小・中学校の子を持つ保護者等が食育に資する給食について意見交換を行うことで、給食への興味関心を高めるとともに、食育について考える機会とする。

■ 日時・会場・参加人数

	日時	会場	参加者数
第1回	令和6年3月2日(土)9:30~12:00	ウェルネスさがみはら 調理実習室	各回12人
第2回	令和6年3月20日(祝・水)9:30~13:00		

■ テーマ

給食de食育！オリジナルレシピをつくろう！

■ 内容

- 第1回 食育につながる献立テーマやテーマに沿ったレシピの検討
グループごとに検討・発表し、参加者で共有
- 第2回 検討したレシピの調理実習及び試食

■ 運営

相模原市学校給食課が運営。グループワークには、学校給食課の栄養士を配置。

■ 当日の流れ（第1回）

導入・説明

- ▶ 事務局から、令和8年中に中学校給食が変わる予定であること、全員喫食にあたり更なる食育の充実を目指している旨を説明。
- ▶ 栄養士から、食育とは何か、学校における食育と給食の役割について説明。

グループワーク①

- ▶ 食育に繋がるような給食テーマについて、各自アイデアを付箋に書き出す。
- ▶ 付箋の内容について、グループ内で共有、グループテーマを設定。

グループワーク②

- ▶ テーマに沿ったレシピについて、各自ワークシートに主食・主菜・副菜を書き出す。
- ▶ ワークシートの内容について、グループ内で共有、グループで試作するレシピを検討。

■ 当日の流れ（第2回）

調理実習

- ▶ 各グループ2品ずつ試作し、計4品を試食。

■ 当日の結果（第1回）

1グループで出された主な意見		2グループで出された主な意見	
カラフル給食①	<p>食べることの楽しさには「おいしそう！」と感じる見た目も重要だと思う。彩りよくカラフルにすることで、目から楽しめるようにしたい。</p>	春 イースター エッグ給食	<p>季節ごとの行事やイベントに関連した給食は、なじみのない文化を知るきっかけになる。春のイメージを表現するため、彩り豊かな仕上がりにしたい！</p>
カラフル給食②	<p>様々な色を組み合わせるのではなく、「赤の日」「みどりの日」のようにすべての料理の色を統一感のあるようなものにしたらおもしろそう！</p>	夏 ひんやり ツルツル給食	<p>暑い季節でも、そうめんや杏仁豆腐などのひんやり、ツルツルとした食感のものは食べやすい。夏バテ防止になるような食材と組み合わせ、栄養バランスを整えることを伝えることも大切。</p>
世界の給食	<p>給食で様々な国の料理がでると食文化や産業を学ぶきっかけになったり、身近に感じられるのではないか。</p>	野菜をたくさん 食べよう	<p>授業で育てた野菜を使えば、野菜が苦手な人でも食べられるようになるかもしれない。授業と関連付けた給食は学びに効果的ではないか。</p>
テーブル マナー給食	<p>食事のマナーを学び体験する機会として、ナイフやフォークなどを使って食べる料理を出す給食があるといい。</p>	外国の給食を 知ろう	<p>日本だけでなく、外国の食文化も知りたい！給食をきっかけに興味・関心がわき、学習意欲が高まりそう。</p>
ピクニック給食	<p>食事を楽しむには環境も重要。普段は教室で食べるので、校庭にレジャーシートを敷きピクニックのような雰囲気食べる機会があってもおもしろそう。</p>	運動と食の 関係を知ろう	<p>スポーツ(試合)の前に食べる勝負飯や、身体を動かすエネルギー・体調を整えるビタミン等、運動と関連付けた給食を食べてみたい。栄養面だけでなく、精神面との関係に着目するものおもしろいのでは？</p>

■ 当日の結果（第1回）

	1グループ		2グループ	
テーマ	世界(メキシコ)のカラフル給食		季節(春)の外国料理	
主食	パン	—	パエリア	鶏肉、菜の花、たけのこ
主菜	チリコンカーン	大豆、豚肉、トマト、赤パプリカ、たまねぎ	チーズとじゃがいものぎょうざ	ぎょうざの皮、じゃがいも、たまねぎ、チーズ、バター
副菜	メキシカンサラダ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、鶏ささみ、コーン	白いんげん豆と春野菜のスープ	白いんげん豆、新たまねぎ、春キャベツ、にんじん、ABCマカロニ



■ 当日の結果（第2回）

	1グループ	2グループ
1品目	チリコンカーン	チーズとじゃがいものぎょうざ
2品目	メキシカンサラダ	白いんげん豆と春野菜のスープ



■ 当日の結果 (第2回)



■ 参加者の感想

- ▶ テーマを考えるのは難しかったが、他の人のアイデアを聞いて「そういう考え方もあるんだ！」と新しい発見だった。
- ▶ いろいろな国の料理や旬の食べ物を調べておもしろかった。
- ▶ レシピを考える際、カラフルになるように食材を考えたので、彩りよく見た目もキレイに仕上がってよかった。
- ▶ 思っていたよりおいしくできた！
- ▶ 給食レシピということだったが、家庭でも取り入れやすいなと感じた。
- ▶ 自分が通っている学校の給食に出てきたらうれしい！
- ▶ 最近の給食はおしゃれになっているなと感じた。

■ 栄養士の講評

- ▶ チリコンカーンは今の給食でも出ているが、赤パプリカやトマト缶を加えて赤味を強く出すなど、みなさんのアイデアを加えてよりよいものになった。
- ▶ 苦手な人もいる豆類は、アルファベットマカロニのような楽しみとなる食材を組み合わせることにより、食べるきっかけ、食べやすくなるのではないかと感じた。
- ▶ どの料理も給食で取り入れることができそう。
- ▶ チーズとじゃがいものぎょうざは、子どもたちに喜ばれそうな料理。ぎょうざ＝肉というイメージがあるが、中身をアレンジして様々なバリエーションが作れそう。
- ▶ メキシカンサラダは、見た目の鮮やかさはもちろん、トルティーヤを揚げてのせることで食感も感じられてよかった。