

わたしたちの野菜活動 | 墨田区立中学校 栄養士会

生涯にわたって健康に過ごすことができる生徒を育む栄養士会



墨田区には区立の中学校が10校と夜間中学校が1校あります。各校11人の栄養士から成る「墨田区立中学校栄養士会」では、毎月1回集まって各校の活動報告や情報共有を行ったり、共通の研究テーマを設定してさまざまな活動を行ったりしています。

🌱 中学校での「野菜大好き！大作戦」

墨田区立中学校栄養士会では、共通の研究テーマを設けてさまざまな取組を行っています。野菜摂取率を上げる取組「野菜大好き！大作戦」もテーマの1つ。給食の残菜量を減らすために、生徒たちが野菜をひと口でも多く食べる方法や、食べ残しが出ない工夫などについて話し合いました。各学校で規模（人数）や実現可能性などを踏まえながら残菜量を減らし、野菜摂取量を増やすための企画を考え、実践しました。なお、実践に当たっては、残菜量や野菜摂取率の変化が分析できるよう、残菜量の計算方法を統一して取り組みました。



【取組方法】

- ① 野菜料理の研究、組み合わせを配慮
- ② 「野菜を食べよう週間」の設定
- ③ 食育授業の導入
- ④ ランチルームで指導
- ⑤ 給食委員の活用、掲示板を使った給食指導

残菜量を調べるために、各学校で一番残菜の多い野菜料理をピックアップ。おひたしや豆のサラダ、キャベツサラダ、ごま和え、しらす和えなど、学校ごとに異なるメニューで実施しました。たとえば墨田中学校では、おひたしでチャレンジ。1週間クラス対抗で給食の完食を目指したところ、残菜率が12%→0%になりました。本所中学校では豆サラダにコーンを加えて彩りをよくし、献立の組み合わせを変えたことで、残菜量が25.2%→15.2%になりました。文花中学校では苦手な野菜（キャベツ）に好きな食材（ツナ）を入れることで、16.3%→1.6%とグンと残菜量が減りました。全校で野菜の摂取量が増えて残菜が減り、目にみえる効果が出ました。



☀️ 献立試作会・検討会も開催

学務課主催による新献立の試作会と検討会も毎月行っています。区立中学校の栄養士、栄養教諭が集まり、献立の反省や喫食・調理の状況などの情報を交換する場でもあります。子どもたちが苦手とする野菜や魚の残菜が減るよう、料理の研究に加え、食教育の情報交換などにも熱が入ります。また、世界の料理も献立に取り入れ、生徒たちの味覚を広げられるよう検討しています。



献立試作会もさまざまな視点で話し合います。

☀️ 楽しく学べる教材づくり

効果的な食育指導を目指し、牛乳を飲んでもらうための「カルシウム」の資料や、残食や偏食全般に使用できる「食品ロス」に関する資料、伝統食である「おせち料理」や、「魚」に興味・関心をもって食べてもらうための動く教材などを作成しました。給食時間やランチルームでの指導、掲示に活用しています。教材を見て「わー、楽しい。おいしそう!」と感じ、食べることが大事だと思ってもらえるように工夫しています。



2019年度に作り上げたおせち料理の教材掲示。



給食でも世界の知見を広げるため、各国の料理が登場。



野菜をたくさん、
食べよう。

生徒が好きな麺料理に
野菜をたっぷり
入れました。

墨田区立中学校 栄養士会の

ちゃんぽんうどん

給食では1人当たり、
豚骨 20g、鶏ガラ 10g
を煮出してスープを取り
ますが、家庭では顆粒を
活用してください。



●栄養価 (1人分)

エネルギー	376kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	6.8g
食塩相当量	2.5g

●材料 (4人分)

豚肉	80g	(せん切り、清酒小さじ1~2と合わせる※)
かまぼこ	40g	(短冊切り)
焼きちくわ	20g	(斜め半月切り) ※分量外
むきえび	60g	(清酒小さじ2でくさみを取る※)
玉ねぎ	80g	(せん切り)
にんじん	60g	(短冊切り)
キャベツ	120g	(ザク切り)
もやし	80g	
長ねぎ	40g	(小口切り)
小松菜	60g	(2cmの長さ)
冷凍うどん	4袋	
にんにく	少々	
・油	大さじ1	(炒め用)
・スープA		
水	840ml	
鶏ガラスープの素	大さじ1	
・調味料B		
薄口しょうゆ	大さじ2弱	
こしょう	適宜	
・ごま油 (仕上げ用)	小さじ1	

●つくり方

- ① 豚肉に分量外の清酒をふりかけ、なじませる。
むきえびは、分量外の清酒をふり、軽くゆでておく。
- ② 油でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじんを炒め、スープAを入れて煮る。
- ③ 煮立ってきたらあくを取り、調味料Bを加え、キャベツ、かまぼこ、ちくわ、もやしを入れる。
- ④ 再び煮立ったら、解凍したうどんを加え、小松菜、長ねぎ、①のえびを入れる。
仕上げに、ごま油をまわし入れる。

生徒が大好きな麺料理に
野菜をたっぷり
入れました。

墨田区立中学校では、ちゃんぽんうどんに、
千草 (ちくさ) と和え、芋けんぴに
牛乳でした。



●食材の豆知識

- ・「かまぼこ」は、縁が赤いものを選ぶと、色味が華やかになります。
- ・「ちくわ」は中にきゅうりを入れて、おつまみにもなるものが生ちくわで、おでんに入れるものは、焼きちくわと呼ばれます。



墨田区立中学校 栄養士会のみなさん