

2025年度(第1回)

「有機給食の導入・発展を応援するオーガニック給食推進助成」

地域とつながる「食」の体験を 通して楽しく学ぶ研修会 実践記録



長野県下伊那郡松川町
ゆうき給食づくり隊
(代表:木下めぐ美)

オーガニック給食活動の実績・状況・課題

令和6年度現在、松川中央小学校に勤務する調理員と栄養士が主となり「ゆうき給食づくり隊」を結成し、町内で生産されている「有機食材」(※町認証制度による)を給食で使用し「おいしい給食」づくりの研修を日々の給食づくりを通し行っている。

例：野菜のおいしさを活かす調理方法 だしの取り方研究
児童への資料作成 実践内容の発信 研修会の企画

しかし、現状町内の給食施設職員の意識の統一ができないことが課題と感じている。そこで、私たちは、地域が広がる「食育」の推進を「調理」することで発信できる人材の育成を図ることが必要である。

申請の目的

私たち団体は、ゆうき給食とどけ隊（生産者）の皆さんと関わり合い、過去2年間自主研修を行ってきた背景があります。

継続した研修会や食育活動を行うことで「調理の腕を上げることでのやる気アップ！」とどけ隊が栽培する食材について子ども達と一緒に学ぶ活動を継続していきたいと考えています。

町内の園児、児童、生徒への「食育活動」から多くの生産者と関わることは「食」に関心を持てることはもちろん生産者が活動の支援を行うことで、生産意欲の向上「農家から発信する食育」に繋がり、生産から調理、食べることでの食育と携わる人全ての学びや意欲向上になればという願いから、申請の目的としました。

実践の目的

- 子どもたちの食への関心を高める
- 地域や農業とのつながりを学ぶ
- 健康的な生活習慣を育てる
- 体験活動を通して主体的に学ぶ

※↓を体現できる食に関する年間計画への組み入れ

【食育の視点】

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】
- 心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】
- 食べ物を大切にし、食料の生産等に関わる人々への感謝する心を持つ。【感謝の心】
- 食事のマナーや食事を通じた人間形成能力を身に付ける。【社会性】
- 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。【食文化】

令和7年度 年間実践一覧

実施日	学年	実践内容	講師	教科
2025/05/27	3学年	モンシロチョウの卵と幼虫探し	矢野 悟	理科
2025/05/29	児童会	農家さん取材訪問	金田 悠	児童会
2025/06/12	5の3	玉ねぎ収穫体験	牛久保 一二三	総合
2025/06/17	4学年	有機の畑づくり	グリーンみらい	総合
2025/07/04	2学年	田んぼの生き物調査、大豆の種まき体験	久保田 純治郎	生活科
2025/08/20	4学年	有機の畑づくり(米ぬか1.2kg、ぼかし5kg)	グリーンみらい	—
2025/08/25	4の1	有機の畑づくり(講義、にんじん種まき指導)	金田 悠	総合
9/19 or 9/22	4の3	有機の畑づくり(白菜の栽培)	牛久保 一二三	総合
2025/11/21	4の3	有機の畑づくり(白菜収穫、給食納品、給食へ(白菜とツナのサラダ))	牛久保 一二三	総合
2025/11/21	4の1	有機の畑づくり(にんじん収穫に向けた講義)	金田 悠	総合

実践内容 3学年理科

【5/27（火）3学年】

- 3クラス90名
- 実践教科「理科」

モンシロチョウの卵・幼虫探し

福与矢野さんの畑にお邪魔し、
モンシロチョウの卵や幼虫を探しました。

3クラスをピストンにて
畑へ移動。送迎は町産業観光課
へバス依頼。



実践後の様子 3学年理科専科より

モンシロチョウの卵・幼虫探しの理科専科担任より感想

【子供たちの姿】

- 子供たちがとても楽しそうに卵採集を行っていました。虫が苦手な子も、少し勇気を出して卵採集に挑戦する姿も見られました。
- 普段の学校生活であれば、虫が苦手な子が虫と触れ合う機会はほとんど見られないですが、野外活動ということで積極的に触れ合おうとする姿が見られました。
- また、元から虫に抵抗がない子は自分が捕まえた卵や幼虫に愛着がわいており、「かわいい！」と何回も言ったり、名前を付ける子の姿まで見られました。
- このような姿が見えると、どの子にとってもいい経験になったと感じました。

実践内容 4学年総合学習

【10/30（木）4学年】

- ・ 北小との交流会（総合学習）

4学年では、北小・中央小ともに
ゆうきの畑づくりについて発表
しました。ゆうきの畑づくり。



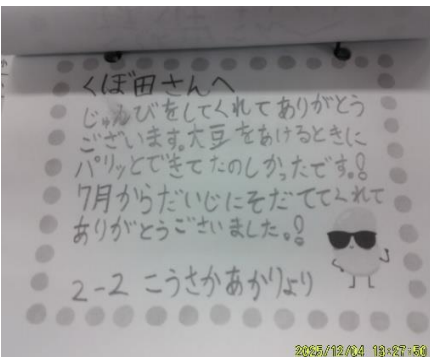
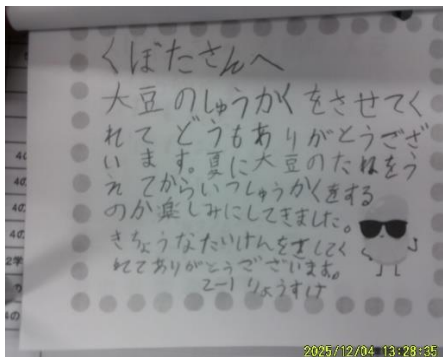
★4の1のその後 12/5・12/11の給食後の様子や 元気マンへのお礼のお手紙の内容から **児童の行動変容など**

- ・甘くてうまみがあっておいしかった（自分たちで作ったにんじんを味わうこと）
- ・収穫後の洗浄など農家さんの苦勞を知ったこと
- ・出荷すること 量の確認（あるのかな？ドキドキ♡）
- ・形を選ぶ（出荷でき大きさや形を知る）
- ・水やりしながら育てることの難しさと大きくなっている喜びを感じる
- ・全校のみんなに食べてもらうという思い。
- ・農業について知ること（総合学習 社会科で学んだことへの結びつき）

実践内容 2学年生活科

【11/21(金) 2学年 生活科 3学級】

大豆の種まきしてから育った大豆のさや取り体験。生産者の久保田さんと交流しながら、大豆を収穫した。



教科等		4月	5月	6月	7月	8月～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
学校行事等		入学式 始業式 参観日	家庭訪問 参観日	5年生臨海学習 音楽会	1学期終業式	2学期始業式	運動会 4年生社会見学 6年生修学旅行	参観日 来入児一日入学	保護者懇談会 2学期終業式	3学期始業式	参観日	3学期終業式 卒業式	
推進体制	進行管理	委員会								委員会		委員会	
	計画策定	計画策定								評価実施	評価の分析	計画策定	
教科・道徳等	社会	わたしたちのまち みんなのまち(3年) わたしたちの県(4年)	貴族のくらし(6年)	はたらく人とわたしたちのくらし(3年) わたしたちの生活と食糧生産(5年)	住みよいくらしをつくる(4年)	長く続いた戦争と人々のくらし(6年) はたらく人とわたしたちのくらし(講師来校)(3年)	きょう土のはってんにつくす(4年)			特色ある地いきと人々のくらし(4年)			
	理科	生き物のくらし(4年)	モンシロチョウ畑へ(3年) 種子の発芽(5年) 人やほかの動物の体(6年)	花のつくりと実(5年)	植物のからだを調べよう 葉つき根(3年)						せつぶん(1年)		
	生活	はるとなかよし(1年)	野菜や大豆を育てよう(2年)										
	家庭		おいしい楽しい調理の力(5年)	朝食から健康な1日の生活を(6年)					食べて元気!ごはんのみそ汁(5年) だし	まかせてね今日の食事(6年生)			
	体育									病気の予防(6年)			
	他教科		ふきのとう(国2年)			夏がいっぱい(国2年)		秋がいっぱい(国2年)	すがたをかえる大豆(国3年) 食べ物のひみつを教えます(国3年)	冬がいっぱい(国2年) what would you like?(英5年)	てがみをかこう(国1年)		海の命(国6年)
	総合的な学習の時間	総合的な学習の時間	米作り(5年)			生きている仲間(3年)							お米を使った調理実習(5年)
教科に係る食育活動		1年さつまいも畑づくり【感謝の心】(R4年度)		2年田んぼの生き物調査【食品を選択する能力】大豆の種まき【感謝の心・食文化】(令和6年度)	5年愛媛県海の学習【感謝の心・食文化】(オンライン)	1年人参収穫体験【食品を選択する能力・感謝の心・食文化】(R4年度)	1年さつまいも収穫&焼きいも大会(R4年度)	2年さつまいも収穫体験【食事の重要性・食品を選択する能力・感謝の心・食文化】(令和6年度)	2年、5年(令和5年度)みそづくり体験【食品を選択する能力・食文化】			地域とかかわる活動実践を6つの視点のどこに当てはまるのかまとめた。	

特別活動	学級活動・学年活動				血液検査結果字度指導健康教育(5年)							
	児童会活動	片付け(返却)補助		ゆうきの畑取材 残さい減らそう週間 6/19ペア給食			ゆうきの畑取材	残さい減らそう週間 11/20ペア給食	けやき集会(給食キャラクター)	学校給食週間取り組み		
	学校行事	血液検査		食育月間「先ベジタイム」		給食試食会(学校主催)						

給食の時間	給食指導	仲良く食べよう 給食のきまりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう		楽しく食べよう 食事の環境について考えよう		食べ物を大切にしよう 感謝して食べよう				給食の反省をしよう 1年間の給食を振り返ろう		
	食に関する指導	給食を知ろう 食べ物の働きを知ろう 食べ物の三つの働きを知ろう 食生活について考えよう				食べ物の名前を知ろう 季節の食べ物について知ろう 食べ物に関心をもとう				食生活を見直そう 食べ物お健康について知ろう		

学校給食の関連事項	月目標	給食のルールを確認して楽しい食事の時間にしよう(社会)	朝ごはんをしっかりと食べよう(健康)	食事や身の回りの衛生に気を付けよう(健康)	暑さや負けない食事をしよう(健康)	自分の食生活を見直し生活リズムを整えよう(健康)	自分の食生活を見直し丈夫な体を作ろう(健康)	地域の食材や郷土食を知ろう(感謝・食文化)	寒さに負けない食事をしよう(健康)	自分たちの住む地域の食事や文化を知ろう(食文化)	食事のマナーを考えよう(社会)	給食の反省をしよう(社会)	
	食文化の伝承		八十八夜 端午の節句	入梅	七夕 土用丑の日	お月見 お彼岸		郷土食 和食の日	冬至 年越し	郷土料理 正月料理 機開き 小正月	節分	桃の節句	
	行事食	入学、進級お祝い						目の愛護デー ハロウィン	オーガニック給食の日	クリスマス		バレンタインデー	卒業お祝い
	その他	※毎月1日は「早寝早起き朝ごはんの日」 ※毎月18日は「いい歯の日」 ※毎月19日は「食育の日」		食育月間 いい歯の日	いい歯の日 ペア学級交流給食(3,4年)	いい歯の日 ペア学級交流給食(2,5年)	希望献立 いい歯の日	いい歯の日 ペア学級交流給食(1,6年)	いい歯の日	いい歯の日	いい歯の日	いい歯の日	いい歯の日
	旬の食材	華やかベツ 菜の花 たら 新じゃが 新たまねぎ たけのこ しいたけ いちご 漬物やんじうり しらす わかめ もずく	かぶ さやえんどう 山菜 たけのこ かぼ ちいさなきゅうり さくらんぼ とまと	トビウオ あじ いわし かつお いか けり 輪 アスパラガス きゅうり とまと かわらちや ほうろく ズッキーニ さくらんぼ マロン	びやうもろこし かじき すいか きゅうり とまと パプリカ ままき ほうろく アスパラガス ビーマン なす ブルーベリー かわらちや すいか	ピーマン なす きゅうり とまと パプリカ ぶどう なし りんご	きゅうり パプリカ ビーマン とまと なし りんご	きゅうり パプリカ ビーマン とまと なし りんご	長ねぎ きゅうり パプリカ とまと りんご	長ねぎ	いちご	いちご	いちご
地場産物	アスパラガス にんじん ごまつな	アスパラガス にんじん ごまつな きゅうり	びやうもろこし 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ	パプリカ きゅうり とまと ズッキーニ なし りんご	パプリカ ズッキーニ りんご	長ねぎ にんじん ごまつな りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	長ねぎ にんじん ごまつな 大葉 りんご 白菜 大根 大葉	

個別相談指導	実態把握		対象抽出						個別面談	食物アレルギー対象者抽出		アレルギー個別面談 個人カルテ作成
--------	------	--	------	--	--	--	--	--	------	--------------	--	-------------------

家庭・地域との連携	食育だよりの発行	→										
	給食のきまり 給食目標の確認	朝ごはんの重要性 パランスの良い食事	衛生的な食事環境 先ベジタイム(咀嚼)	水分補給 暑さに負けない食事	早寝早起き朝ごはん 生活リズムと食事	運動会に向けて 運動について 自分の食生活を振り返る	地産地消について 日本の食文化について	風邪、感染症予防の食事	自分たちの町の食について 学校給食の歴史 世界の給食(JICA)	食事のマナーについて	給食の振り返り	
	【年間中央小食育重点:「かむこと」「先ベジ推進」】 咀嚼と噛むの重要性、進捗調査の継続(令和6年度より「先に野菜から」の推進(町保健福祉課との連携)) 【町食育計画との連携:「朝食について」】 子育て世代の朝食摂取率向上に向けた連携 毎月「1日」を早寝早起き朝ごはんの日を設定	重点及び連携内容年間を通した実践→行動変容等の実態把握=評価										

つくり隊として…

私たち「ゆうき給食つくり隊」は

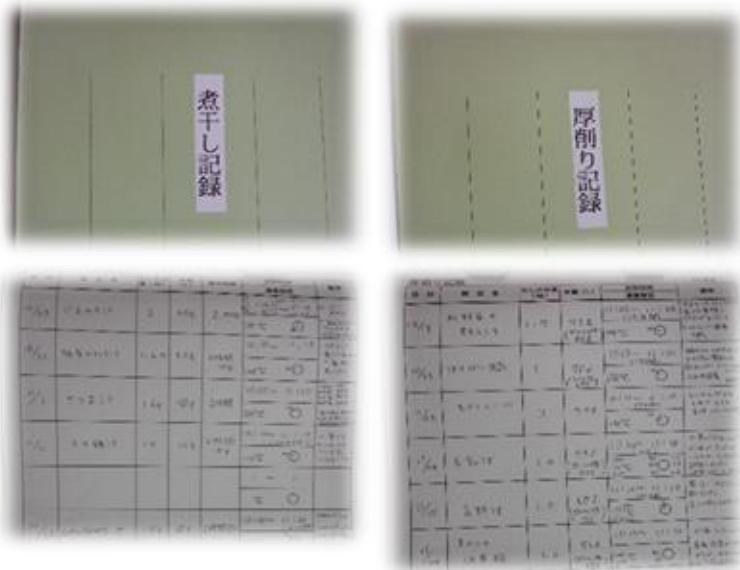
- 「ゆうき給食とどけ隊」が一生懸命作ってくれた野菜をおいしい給食にして松川の子供たちにとどけます。
- 今後は、新メニューを考えたり、興味を広げて勉強をし続けます。

だし研修の実践から今

ステップ①

- * 煮干しだしの失敗 ⇒ だしについて考えるきっかけに
おいしいだしを取りたい
煮干しの頭とワタを取る→時間と手が必要 →
前日の工程表で確認

- N村ベテラン調理員さんの
アドバイス
- 煮干し生産者によるおいしい
だしの取り方



ステップ②

- * だしノートに記録をとる～情報の共有
浸水時間、加熱温度、加熱時間
だしの味等
- * だし研修会
各施設はどんな風にとっているんだろう？
- * 袋を使わずやってみよう
厚削り1/24～
煮干し5/13～



煮干しだしストーリー2

ステップ③

* 水温の上昇による味の変化

6月～夏 水温20°C±

煮干しの浸水には適していない

* 浸水方法を変更

食缶に水と煮干しを入れ、冷蔵庫に



参考文献によると...
煮干しのうまみ成分である
イノシン酸は冷水によく溶け出す
そうです







～ これだけは伝えたい!! ～

- ◆ だし袋を使わなくなったことで味が劇的に変わったこと。それだけでも味が良くなったけれど、煮干しは背割りすることで、さらに美味しくとることができるようになりました。
- ◆ 煮干しだしは、夏場は冷蔵庫で浸水1時間30分、水温80度で1時間ほどで美味しいだしがとれます。
- ◆ だしの記録をとること、(だしを取った後、水の量が5リットルほど減ります)記録大事!! 次回に活用
- ◆ 毎日の調理後のミーティング(反省)で共有することが何より大事なことを考えてます。











名子中央
保育園

花がっおだし

はじめの1歩

よろしく願います。



中央小から異動した
つくり隊員MI。



花がっおだしは
初めてだ〜 どうしよう...

つくり隊の名にかけて うまくとらねば!

自主練

10分の衝撃



これはやってみなければ味わえない!



早速、みんなでやってみました。

だし研究のおきて

1. みんなでやること
自分で確かめ、みんなで味見、意見交換。
2. そんなの知ってるよ、は禁句
食材は毎週同じじゃないよ。
3. 味の幅を確かめる
研究だもの、Bestの先まで行ってみる。



食材を生かすも殺すも
調理次第。

その責任思い知る

『花がっおだし研究』

やれば、出汁にとどまらない

給食調理ストーリーが

どこでも、すぐに

幕を開けます!

—調理室前に研究成果を掲示しました。

さて本番



うん! いい! 今!

湯がなかなか
沸かない。

沸いたらなかなか
おさまらない。

花がっおを
すくい出ると2分も
かかる。

ほい!
30秒!

ととと...

名子中央保育園のだしストーリーは女台ま.た.ば.かりです。乞うご期待!



まとめ

- 各学年・各活動を通じて、地域と連携した実践的な学習を展開しました。
⇒「給食が教材となる」基本
- 今後も継続的な食育・地域交流活動へつなげていく土台作りの実践。
- 町給食指針の作成につなげ、継続的な「食育」の推進へ
⇒町を元気に

