

身近な教育委員会 楽しい給食！ ～おいしく食べる作戦会議～

令和7年11月5日（水）
板橋区教育委員会事務局学務課

1

1 学校給食とは

- ◇ 学校給食法第2条に学校給食の目標が7つ定められている
- ◇ 学習指導要領には特定活動の「学級活動」に位置付けられている
 - ⇒指導計画に基づいて行われる重要な教育活動
 - ⇒生きた教材

2

2 全国から見た板橋区の給食の特徴

(1) 戦後の学校給食再開から早期に米飯給食が普及



昭和22年
ミルク（脱脂粉乳）、スープ



昭和51年
牛乳、カレーライス、塩もみキャベツ、ゆで卵

2 全国から見た板橋区の給食の特徴

(2) 全校自校調理で実施

自校調理の比率（％）

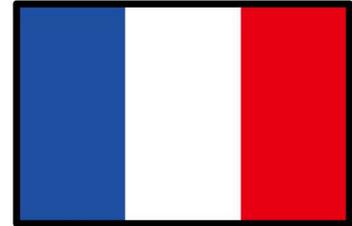
	小学校	中学校
北海道	33.5	25.0
埼玉県	47.4	35.2
千葉県	52.7	36.9
東京都	82.9	60.9
神奈川県	87.5	3.0
愛知県	38.6	10.8
大阪府	76.2	42.8
福岡県	83.1	47.2
沖縄県	10.9	12.2

令和5年5月1日現在 文部科学省「学校給食実施状況等調査」より

3 日本から見た世界の給食の特徴

フランス

- ◇単なる栄養補給ではなく、食文化・マナー・社会性を育てる教育の一環
- ◇地産地消、オーガニック食品の使用が進む
- ◇自校調理、原則弁当は不可

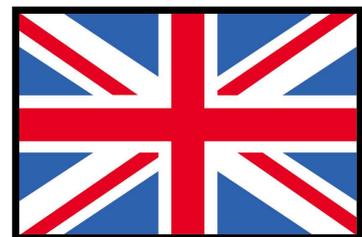


5

3 日本から見た世界の給食の特徴

イギリス

- ◇栄養補助、貧困対策(教育的より福祉的観点)
- ◇2000年代初頭には給食の栄養バランスが悪く問題化
⇒現在では栄養士監修の献立が取り入れるように
- ◇ケータリングが主流
- ◇家庭から弁当を持参する子が多い。



6

3 日本から見た世界の給食の特徴

カナダ

◇全国的な学校給食制度がない

◇弁当の持参が主流



7

4 課題

学校給食における残菜及び生ごみ量の調査結果

1校あたりの1日の主食とおかずの平均残菜率(%)

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
小学校	6.6	6.6	7.1
中学校	7.1	6.2	5.2

1校あたりの1日の平均牛乳残菜率(%)

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
小学校	4.7	5.6	6.5
中学校	2.6	2.2	1.5

8

4 課題

学校の取組状況

- ・ポスター等の掲示
- ・給食メモに記載
- ・校内掲示板に記入
- ・校内放送
- ・残菜状況の掲示
- ・準備にかかった時間の掲示
- ・委員会活動
 - (例) 準備時間を短くするよう声かけ、目標時間を決めて配膳、準備時間の調査及び発表
- ・その他
 - (例) 一部の学級で討論会実施(残菜0を目指すにはどうしたらいいか)

5 まとめ

- ・板橋の学校給食は、自校で調理し、栄養バランスだけでなく教育の観点から重要な活動に位置付けられている。
 - ・残菜が多い
- ⇒給食をおいしく食べるためにご家庭や教室でできることを
ご意見いただきたい

学校給食の目標

「学校給食法」が改正されました(平成20年6月18日法律第73号)。実に54年振りの大改正です。施行は平成21年4月1日です。

この法律の第2条に「学校給食の目標」として「**7つの目標**」が掲げられています。目標実現のため学校給食関係者の一層の努力が求められています。



身近な教育委員会

おいしく！楽しく！すこやかに！ 給食について考える

令和7年11月5日（水）

板橋区教育委員会事務局学務課学校給食係

1

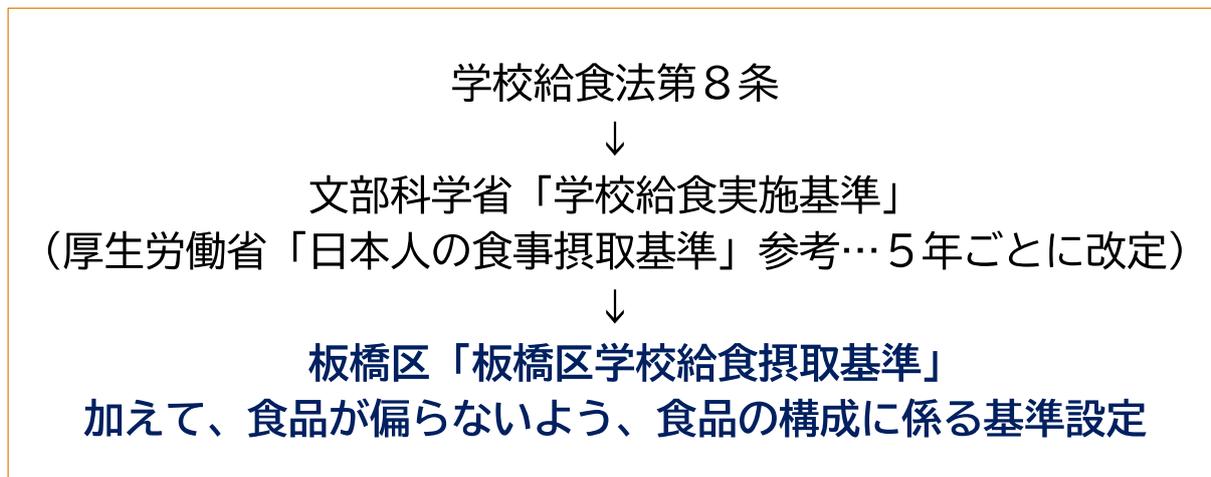
給食をおいしく
食べるために
家庭・教室で
できることを
考える

…その前に学校給食について知る

- 1 栄養管理
- 2 衛生管理
- 3 食物アレルギー対応
- 4 食べ残しの現状

2

1 栄養管理



*小学校は低学年、中学年、高学年の3段階

3

板橋区独自の取組

1 鉄

普段の食事で不足しやすい栄養素。

- 月1品以上、鉄が多く含まれる食品を使った「鉄分強化献立」実施
→学校給食での摂取強化を図る
- 鉄を多く含む食材を意識するきっかけづくり
→家庭での摂取に繋げ、食生活全体で不足しがちな鉄が充足することを目指す

2 食塩

ラーメンやうどんのような汁がある麺料理について
汁を無理に飲み干さなくてもよいことを児童生徒へ周知
→将来に渡り、塩分の摂り過ぎに気をつける習慣を身につける
家庭や外食での意識づけにもなり、食に関する意識を高める

今日は〇〇（料理名）！
つゆは飲みほさなくてもいいっつい！
具材はしっかり食べるっつい♪



板橋区食育キャラクター
「いたばちい」

4

板橋区産野菜の使用 全小中学校一斉 年4回実施

板橋ふれあい農園会給食だより 7月 じゃがいも

板橋ふれあい農園会とは、板橋区で農産物を作っている区内農家の会です。学校に新鮮で安全な野菜を届けさせていただきます。

石の写真は、学校給食部会の乃々です。

前列左から田中耕太郎さん、春日善一さん、山口賢治さん、染谷利雄さん、木村繁夫さん。後列左から高永悠さん、石井規弘さん、若高典子さん、濱中洋子さんです。田中耕太郎さん（写真なし）です。



じゃがいもができるまで

2月下旬～3月中旬 土をやわらかく耕し、「埋いも」という、種のを割るいもを播きます。

4月上旬 埋いもを播いてから3～4週間です芽が出てきます。大きく育てるために丈夫な芽を預けて、余分な芽をとる「芽かき」をすることもあります。

4月下旬 約1～2cmの花が咲きます。白や赤紫、青紫など品種によって花の色が異なります。

5月中旬 じゃがいもが日光にあたらぬように土をかける「土寄せ」を行います。

6月下旬 葉が枯れてきた頃に収穫します。先に葉を切り取ってから、スコップで大きく掘って土を除き、じゃがいもを手作業で掘り出します。

5月21日(火)の畑の様子
～白い花が咲いていました！～

木村繁夫さんの畑を見せてもらっちゃい！

木村さんからのメッセージ

今年は天候もよくじゃがいもも順調に育っています。大切に育てたじゃがいもをぜひ食べてください。




＜育てているじゃがいもの種類：男爵＞

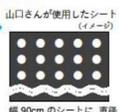
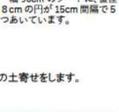
1月 長ねぎ 板橋ふれあい農園会給食だより

「板橋ふれあい農園会」とは、板橋区で農産物を作っている区内の農家の会です。学校に新鮮で安全な野菜などを届けてください。

今回お届けする「長ねぎ」は山口賢治さん、染谷利雄さん、石井規弘さん、木村繁夫さん、田中耕太郎さんを中心にご作っていただきました。

長ねぎの作り方について、山口賢治さんに取材しました！

- 1 種まき (3月上旬)**
土の上に穴があいたシートを敷き、1つの穴につき8粒の種をまきます。これが成長すると苗になります。
- 2 間引き (4か月後の7月上旬)**
小指程度の太さ、40～50cmくらいまで育った苗を畑に溝を作って4cm間隔で植えます。
山口さんは今年約400本の苗を植えました。
- 3 土寄せ (9月から12月まで)**
長ねぎの成長に合わせて、土をかけます。この作業を「土寄せ」といいます。収穫までに、3週間ごと4回行います。12月2日の取材では、すでに3回土寄せをしていました。12月下旬に最後の土寄せをします。
土寄せた目の当たらない部分が長ねぎの白い部分になります。
- 4 収穫 (1月)**
鎌(くわ)で、長ねぎの周りの土を取り除いてから、収穫します。そして、出荷前には長ねぎを一度むいてきれいにします。



山口さんが使用したシート (シート) 幅 90cmのシートに、直径 8cmの穴が15cm間隔で5つあいています。

長ねぎが伸びた部分 この土層まで土をかけます。

畝肌溝 (低い位置) に苗を植えますが伸びて土寄せを繰り返すことで、写真のように土の凸凹が徐々に平坦になります。

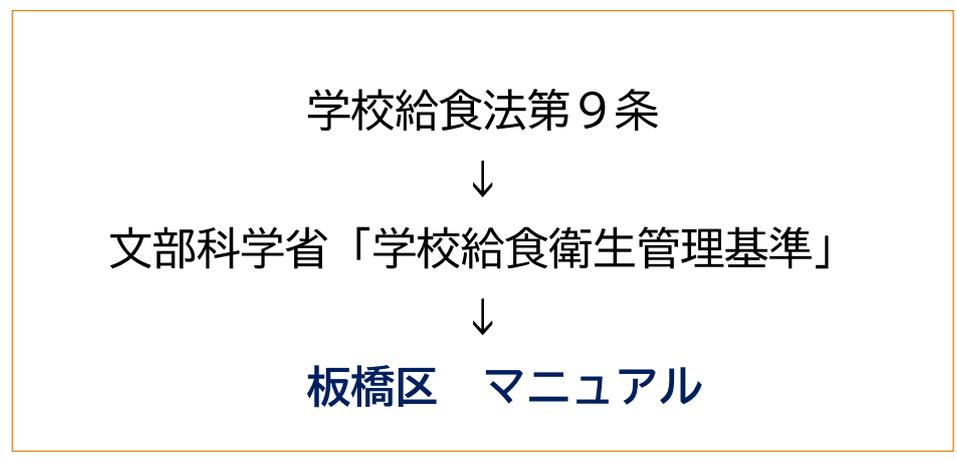
【12月2日 畑の様子】



山口賢治さん

今年は苗を植えた後に大雨が降りました。畑に雨水が溜まり、一部の苗が浮いてしまって植え直したこともありましたが、11か月間、時間と労力をかけて育てた長ねぎです。おいしく食べてほしいです。

2 衛生管理



3 食物アレルギー対応

【基本的な考え方】

- 学校給食で最優先されるべきは、“安全性”である
- 学校における食物アレルギー対応は組織で検討し、学校全体で取り組むこと

医師の診断書（学校生活管理指導表）を用いて、文部科学省及び区の方針に基づき、アレルギー原因食物を除去する対応を基本とする。

4 食べ残しの現状 残菜減少に向けた板橋区への取組

小学校

**「いただきます」まで
目標 20分**

すばやく準備をして
食べる時間をたくさんとろう

☆☆☆☆上手に配るポイント☆☆☆☆

① ごはん、おかずは配る前に目印をつける

35人に分ける場合、食缶を上から見て6つに区切り、それぞれ5～6人に配ります。

② 汁物は具を底からすくい上げる

具が沈んでいるので、お玉で底からすくい上げます。できるだけ食缶に具が残らないようにしましょう。

2分 12分

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和7年5月 教育委員会事務局学校課

中学校

**「いただきます」まで
目標 15分**

すばやく準備をして
食べる時間を確保しよう

★上手に配るポイント★

① ごはん、おかずは はじめに目印をつける

5人分 5人分
5人分 5人分
5人分 5人分
5人分 5人分

(例) 40人のクラスの場合
全体を8等分し、その1区画を5人に分けます。

② 汁物は具を底からすくい上げる

具が沈んでいるので、お玉で底からすくい上げます。できるだけ食缶に具が残らないようにしましょう。

2分 12分

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和7年5月 教育委員会事務局学校課

たのこ 食べ残しについて考えてみよう

いたばしく しょうがっこう
板橋区の小学校では

まいにちひとり 毎日1人あたり3口分(約32g) の給食が残っています。
令和7年度第1回残菜調査結果より

しょうがっこう 小学校51校分の残菜を合わせると、1日あたり
おにぎり 6000個分以上の重さになります。
(1個120gとして) (約740kg)



残菜を減らすために何ができるでしょうか？

- ☆自分が食べられる量をしっかり食べよう。
- ☆全部を減らさず、苦手なものも1口は食べてみよう。

みんなの食べる量が1口分ずつ増えると
今よりも残菜量を1/3減らせるっつい！



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

2
おにぎり
2口

12
おにぎり
12口

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和7年度作成 教育委員会事務局

残菜について考えてみよう

板橋区の中学校では

毎日1人あたり2口分(約23g) の給食が残っています。
令和7年度第1回残菜調査結果より

中学校22校分の残菜を合わせると、1日あたり
おにぎり 1800個分以上の重さになります。
(1個120gとして) (約220kg)



残菜を減らすために何ができるでしょうか？

- ☆自分が食べられる量を知って、しっかり食べよう。
- ☆全部を減らさず、苦手なものも1口は食べてみよう。

中学校は昨年度の調査より全体の残菜量を
約11%減らせたっつい！
みんな一人ひとりが心がけた結果だっつい！



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

2
おにぎり
2口

12
おにぎり
12口

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和7年度作成 教育委員会事務局

のこの 残さず飲もう！

ぎゅうにゅう
牛乳のチカラ

牛乳には、成長のために必要なカルシウムが含まれています。
カルシウムには骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。
カルシウムをたくさん必要としている成長期の“今”しっかりとることが大切です。

みんなが入学から卒業までに
伸びる身長は
約30 cm だっつい！

参考：令和6年度学校保健統計より



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

残った牛乳は水道に流して捨てることになるっつい…
環境のためにも、ぜひ飲んでほしいっつい！

2
おにぎり
2口

3
牛乳
3杯

6
おにぎり
6口

12
おにぎり
12口

14
おにぎり
14口

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和6年度作成 教育委員会事務局

残さず飲もう！

牛乳のチカラ

牛乳には、成長のために必要なカルシウムが含まれています。
カルシウムには骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きも
あります。
みなさんの骨の成長は大人と比べて活発で、カルシウムの吸収率がとても高い
です。この時期にカルシウムをしっかりととることで、大人になって丈夫な骨を
維持することができます。

カルシウムを
たくさん必要としている
成長期の“今”に
しっかりとってほしいっつい！



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

残った牛乳は水道に流して捨てるため、
川や海を汚してしまうことになるっつい…
環境保全のためにも、ぜひ飲んでほしいっつい！

2
おにぎり
2口

3
牛乳
3杯

6
おにぎり
6口

12
おにぎり
12口

14
おにぎり
14口

学校給食の残菜削減に向けた啓発ポスター 令和6年度作成 教育委員会事務局

日々の給食指導においては、**児童生徒自身が苦手な食品についてその日食べる量を決定し、完食することを目標**とした個に応じた指導を継続的に行います。
給食の時間を十分に確保すること、楽しく食事をすることも大切です。

「食に関する指導の手引 - 第二次改訂版 - 」（文部科学省）一部抜粋）

令和7年度 第2回身近な教育委員会

残さず食べることをめざす、学校での工夫

板橋区立板橋第二中学校 校長 柳澤 忠男

● 栄養摂取基準はすべて食べることで満たされる

○残さず食べてもらえるよう、

各校の栄養士がさまざまな工夫をしています

栄養士たちの努力をご紹介します

法則1: 食べたことのないもの、分からないものは避ける

→対策: 昼の放送で「今日の給食」の食材、料理をクイズ形式で紹介

今日のテーマは冬瓜です!

いきなりですが「冬瓜クイズ」です!!

Q. 冬瓜の旬はいつでしょうか?

- ①夏 ②秋 ③冬



正解は ①夏 です!

漢字では冬の瓜と書きますが、旬は夏です。

そのまま冷蔵所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と名付けられたと言われています。食べ物の少ない冬には、重宝した食材だったのでしょう。冬瓜はなんと、95%以上が水分で、カロリーも低い食材です。味にクセがなく、どんな料理でも相性がよいという特徴があります。今日のくず煮でも、しっかり味がしみていと思うので、よく味わって食べてください!

法則1: 食べたことのないもの、分からないものは避ける

今日のチャーハンには、「ひじき」が入っ

ています!では、ここでクイズです。



Q. ひじきを漢字で書くと、ある動物の漢字が使われています。それは次のうち、どの動物の漢字でしょうか。

- ①虎 ②鹿 ③馬

正解は ②鹿 です!

ひじきは漢字で、鹿の尾っぽに、菜の花の菜(鹿尾菜)

と書きます。ひじきが鹿の尾っぽの模様に似ているた

め、この漢字が使われています。日本人は遥か昔から

海藻を食べていて、ひじきは縄文時代から食べていた

そうです。食物繊維やミネラルがたっぷり含まれてい

るひじき入りチャーハンをしっかりと味わいましょう!

法則2: 手が汚れることを嫌がる
→対策①: 紙ナプキンなどを付ける

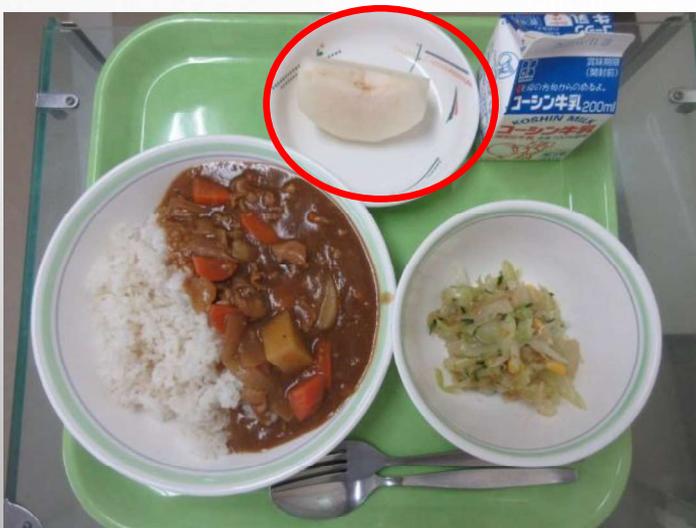


きなこ揚げパン



セルフフィッシュバーガー

法則2: 手が汚れることを嫌がる
→対策②: 皮が残らないように剥く



梨



りんご

法則2: 手が汚れることを嫌がる

→対策③: 繰り返し出して慣れさせる



オレンジ



巨峰

法則3: 魚、豆など素材の名前だけで避ける

→対策①: 味付けや調理法を変える、繰り返し出す



ししゃもの磯辺揚げ

法則3:魚、豆など素材の名前だけで避ける



ししゃもの香味揚げ

法則3:魚、豆など素材の名前だけで避ける



ししゃもの南蛮漬け

法則2: 魚、豆など素材の名前だけで避ける
→対策②: 細かく刻んだり、他の食材に混ぜて分からなくする

レバーチップ入り



麻婆豆腐丼

法則3: 魚、豆など素材の名前だけで避ける
→対策②: 細かく刻んだり、他の食材に混ぜて分からなくする

大豆とじゃこ入り



コロッケ

法則3:魚、豆など素材の名前だけで避ける
→対策②:細かく刻んだり、他の食材に混ぜて分からなくする

大豆ミート入り



スパゲティミートソース

さまざまな料理や食材に触れる経験

将来に向けた豊かな食生活の確立
健康な体づくり

ご家庭でもいろいろなものを食べさせてあげてください。