

給食の今に迫る！

栄養教諭の永野和美先生のご協力のもと、11月26日（金）に附属住吉小学校時代から続く給食の取材を行いました。食育の授業として提供されている、給食の現状に迫ります。

給食の概要

食生活に主体的にかかわり、望ましい食習慣を身に付けること、また食文化についての理解を深めることを見据え、1、2年生に食育の授業が行われています。食育の授業の一環として、1年生（中等13回生）には週3日、2年生（中等12回生）には週2日、給食が授業時間内（4校時）に提供されています。兵庫県ゆかりの料理や弁当給食など、「食」への関心を高める工夫が多く施されており、授業を通して生徒が楽しく栄養バランスや食文化を学ぶ様子が垣間見られました。

給食がある日の一日

7:30

チーフの調理員さんが到着、
各業者から食材を受取ります。



11:45

配膳開始。一人1枚配膳板
を持ち、給食当番からご飯
やおかずを受取ります。

11:40

4校時開始。まずはリーダー
学習でその日の献立が確認さ
れ、L学を通して食材や料理
の理解を深めます。

12:05

「いただきます！」



写真の献立は、たこ飯、鶏肉の塩焼き、
小松菜のごま和え、にゅうめん

8:00

食育リーダーと永野先生が、
リーダー学習の内容を打合せ。
献立のねらいが確認されます。

11:20

調理完了！
事務室の職員が日替わりで
検食を行います。



8:30

調理員さんが全員集合、
調理が始まります。



120人以上分の野菜を洗う、食材
を切る、炒める、煮込む等の作業
が手際よく進められます。

12:25

「ごちそうさまでした！」

12:35～

返却された食器の洗浄、調理室の
清掃、翌日の準備（作業工程の確
認や調味料の計測など）を行った
後、調理員さんは帰路につきます。

給食に関するトピックス

弁当給食

食育の授業では、自分のお弁当を作って持ってくる課題が1月に課されています。自分で献立を考える際の参考にするため、弁当給食が企画され、生徒は主菜、副菜の適切なバランスや量を学びます。



試作

企画給食や新メニューを準備するにあたり、テスト期間中などに年数回試作会が開かれます。1回に10品程のレシピを試作し、実際の味や作業工程を確認し、6〜7品が実際に給食に取り入れられます。

トミーズとのコラボ

国際料理給食としてオーストリアの料理を提供するにあたって、普段提供されているコッペパンではなく、現地のものにより近いパンをトミーズから仕入れたことがあったそうです。

献立の作り方

1ヵ月分の献立を立てる際、まず主食と主菜を決定します。主菜は、生徒が様々な食への興味を持ち、食文化としての魚食に着目できるよう、魚料理を意図的に増やしているとのこと。副菜は、以前に提供されたものを踏まえて、主菜との組み合わせを考慮しながら決定します。

日曜	献立名	献立のねらい	食品名			エネルギー 蛋白質
			黄（熱や力のもととなる）	赤（体を作るもととなる）	緑（体の調子を整える）	
15月	かつめし	【兵庫県発祥の料理を理解して食べる】 かつめしは兵庫県加古川市発祥の料理とされています。ご飯の上にカレー味のキャベツを乗せ、その上にとんかつを乗せます。最後にデミグラスソースをかけて食べます。	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉	人参 キャベツ	827 キロカロリー 32.0g
	味噌汁			豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	
	みかん				みかん	
	牛乳			牛乳		
16火	チーズパン	【ラタトゥイユについて理解して食べる】 フランスを代表する家庭料理で、なす、ズッキーニなどをトマトで煮込んだ料理です。トマトや玉ねぎのうまみがしみ込んだなすやズッキーニなどがいっそうおいしくなります。	小麦粉 ショートニング 砂糖	チーズ		766 キロカロリー 28.9g
	メルルーサのエスカベージュ		片栗粉 油	メルルーサ	人参 玉ねぎ レモン	
	キャベツとほうれん草のソテー		コーン 油		キャベツ 人参 ほうれん草	
	ラタトゥイユ		油		なす ズッキーニ パプリカ 玉ねぎ トマト にんにく セロリ タイム	
	牛乳			牛乳		
26金	ご飯	【ひじきの栄養素について理解できる】 ひじきはミネラル、ビタミンや食物繊維をたくさん含んでおり、別名を海の野菜と呼ばれています。ミネラルの中でもカルシウムや鉄など日常の食生活で不足しやすい栄養素をたくさん含んでいます。鶏肉、うすあげ、人参や糸こんにゃくと一緒に炊くことで、うまみが出て味が良くなったり、色どりや食感が良くなったりします。	精白米			795 キロカロリー 33.1g
	いかのからあげ		片栗粉 油	いか		
	小松菜のごまみそ和え		ごま 砂糖	みそ 赤みそ	小松菜 人参 キャベツ	
	大豆の磯煮		砂糖 油	大豆 鶏肉 ひじき うすあげ	人参 こんにゃく ごぼう たけのこ	
	牛乳			牛乳		

11月の献立表（一部抜粋）

リクエスト給食

年度終わりには、献立を考える演習として、リクエスト給食が実施されます。2年生の各クラスから1食ずつと学年の先生方から1食リクエストされるそうです。

KPの指導

永野先生はKPの指導も行っています。干飯の実験から昆虫食まで、ユニークなテーマで研究する生徒をサポートされているとのことでした。

コロナ禍での給食

感染リスクを低下させるため、配膳を廊下で行い、机の向きを全員同じ方向に揃え、黙食を徹底していました。

一方、但馬牛や真だこなど、普段なら手に入りにくい食材が、国の事業により給食のために無償提供されることもあったとのことでした。

食レポ!

永野先生のご厚意・ご提案で、取材をした11月26日(金)の給食を頂きました。この日の献立はご飯、いかのからあげ、小松菜のごまみそ和え、大豆の磯煮、牛乳でした。

いかのからあげは、薄い衣の中に素材の甘さが詰まっており、非常に美味でした。大豆の磯煮は鶏肉と野菜の旨味がひじきの組み合わせが最高で、お代わりして何杯でも食べていたい気分でした。また、パックの牛乳を飲みながら、小学生時代に友人と牛乳の早飲み競争をした記憶がふと蘇りました。



永野先生より



卒業生のみなさん、ご無沙汰しています。栄養教諭の永野です。お元気に過ごされているでしょうか？ 1回生の皆さんが卒業されて早7年になるのですね。この原稿ではみなさんが在籍されていた時の給食時の様子を少し振り返ってみたいと思います。

給食は2012年に始まりました。初年度は1～4回生を対象に週1回実施しました。2013年になると週当たり2回生1回、3回生2回、4・5回生3回の実施でした。特に1～4回生の皆さんにとってはそれまでの昼食はお弁当だったのが、給食が導入されたことにより戸惑うことも多かったのではないのでしょうか？お弁当と比べて食べるまでの時間がかかることや、食べ慣れないメニューや苦手な味付けがあったかもしれません。また、当番活動(運搬、配膳、片付けなど)に多くの時間を割き、時として昼休みがなくなるばかりか5時間目の開始にまで影響する事態が起きました。メニューはたまに行事食、郷土料理、外国の料理なども取り入れました。

2015年(6回生が3年生、7回生が2年生)からは、それまで給食として4時間目終了から5時間目開始前まで(昼休み)に行っていたものを「食育」とし4時間目に実施するようになりました。時間割の中に組み込まれることで時間の余裕が生まれ、食べる時間が確保され、昼休みは心身の休養や諸活動ができるようになりました。「食育」では他教科と同じように教科リーダー(食育リーダー)を配置し学習を行い、メニューは献立のねらいを明確にしESDや道徳とのかかわりを持たせました。食に関する指導も時間内に行うことが可能になったことやメニューに選択給食を取り入れるなど、ちょっとした変化もありました。

給食の目的は心身の健康増進と望ましい食習慣の形成をめざすことでした。そのために給食メニューは栄養バランスが整っていることはもちろんのこと、給食を食べることを通して食の重要性や食文化の尊重、食べ物の命、食事マナーや食に関わる人々の営みの大切さに気づいてほしいと思いながら毎日の献立を考えていました。みなさんの心に何を残せたかはわかりませんが、みなさんの応援団のような気持ちでずっと過ごしていました。

食べる行為はその人そのものです。人の体はその人が食べたものでできており、その人の考えが反映される行為です。これからあなたの食生活を大切にお過ごしくださいね。今後のみなさんのご健康とご活躍を心からお祈りいたします。

お問い合わせフォーム

■ 同窓会の活動に関して



<https://forms.gle/JyN9kAfL5IEN4boi7>

■ 広報紙に関して



<https://forms.gle/P9kAfL5IEN4boi7>

■卒業生だより

田中 葉月さん [中等2回生]

はじめまして、またはお久しぶりです。

附属を卒業して5年間の経ちました。この5年間で附属も大きく変化したのではないのでしょうか？ 私が在学中によく使われていた言葉は、「過渡期」でした。中学校までは、明石校舎と住吉校舎で分かれていたのが懐かしい記憶です。私は、中学校まで明石校舎で過ごし、高等学校から住吉校舎に移動しました。明石校舎の生徒が少しずつ住吉校舎に増えていき、体育祭や文化祭のスタイルも試行錯誤しながら毎年変わっていく。まさに学校が作り上げられていく時期だったのではないかと思います。

この5年間、私は大学と大学院生活を過ごす中で、将来に向けてのビジョンを考える機会が増えました。その中でも、自分の軸になっているのは附属生活で培ったものが多いように感じます。なぜなら、やりたいことに全力でぶつかり、自信をつけることができたと思うからです。

私は、高等部でコーラス部と生徒会の両方に所属するなど、なかなか欲張りに行動していました(笑)。私が生徒会活動で力を入れたことは、購買部設立です。皆さん利用してくれていましたか？ 今では当たり前前の存在になっているかも知れませんが、当時は購買部がありませんでした。他校の購買部を参考にしながら、より良い学校生活のために0から作り上げた記憶が鮮明に残っています。多くの生徒が利用する姿を見て、購買部を作って良かったと感じています。その経験から、今までになかったものを生み出す楽しさや、やりがい学びました。附属生活を振り返ると、自身の計画力不足による失敗の経験が多数思い浮かびます。それでも部活動と生徒会の両立をやりきれたのは、友達や先生方に恵まれていたからだと感じます。本当にありがとうございました。

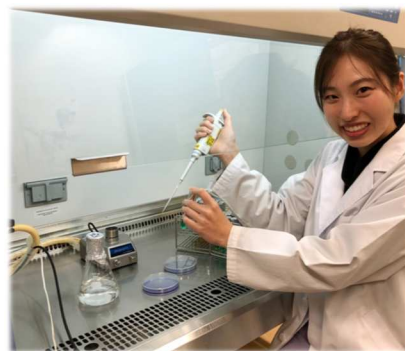
最後に、附属の卒業生は年々増え続く中で、時代とともに附属も私たちの生活も変わっていると思います。私は、どんな場所においても自分らしく輝ければ充分ではないかと思います。自分が置かれた環境の中で、いかに充実できるか。そのために一生懸命頑張ることができれば、きっとその先の道が開けていくと考えます。私は、そう信じてこれからも全力で挑み続けたいと思います。皆さんも、附属生活で培った経験を誇りに、新たな場所で道を切り開いていってください。

■卒業生だより

箕西 菜々子さん [中等5回生]

寒さが日々厳しくなる中、凍った十字池や、霜が降りた赤塚の道を懐かしく思い出しております。皆様に置かれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか？

お久しぶりです。5回生の箕西菜々子です。この度、名だたる先輩や後輩に続きお声掛け頂き、甚だ恐縮しておりますが、せっかくの機会ですので、楽しんで書かせて頂きたいと思ひます。



Hazuki Tanaka

生徒会とコーラス部に所属し、現在は山梨県で修士2年生。来年春に食品系メーカーに就職。



Nanako Minonishi

生徒会のメンバーとして、文化祭などの行事の企画を精力的に行う。現在は看護学部の3年生。

さて、私は卒業後看護学部に進学し、3年生の今年は地獄の1年と言われる実習漬けの日々を過ごしております。丁度このお話を頂いたのは、A3の記録用紙3枚分の書き直しが指示された日で、正直なところ携帯ごと水に沈めてしまいたい衝動に駆られました。

そんな忙しい看護実習ですが、想像以上に附属で学んだ批判的思考力を求められました。看護実習で学生は1人の患者さんを受け持ち、その人の病気や、どういう状態で退院したいのか、主に患者さんとのコミュニケーションを通じて学びます。

私は運良く、14週間掛けて、母性看護から在宅に移行する終末期看護など、人が生まれて亡くなるまでの各過程に置かれている患者さんを受け持たせて頂きました。その中で感じたのは、どんな病気でもどんな年齢でも患者さんにとっての日常生活が、闘病に大きな影響を及ぼすという事です。しかし、患者さんはそれぞれ病気も違い、日常生活も三者三様です。患者さんの闘病生活での苦しみは私達の価値観だけでは推し測れません。だから、看護学生は仲間と常に話し合い、自分たちの理解が正しいのか考えることが必要なのです。

常に自分たちの考えを吟味し続ける時、附属での経験が最大限に役立ちました。附属時代は周囲の議論のレベルの高さに劣等感を抱き、苦しい時もありました。それでも、そんなレベルの高い場に身を置いていたからこそ、看護実習で患者さんの理解を深めることが出来たのではないかと思います。在学中は、絶対にこの議論の日々が看護で役立つわけないなんて思っていました。患者理解には不可欠でした。また、実習中に寝不足でなかなかカンファレンスが進まない中、息を吸うかのように意見を述べる事ができ、恐らく5回生の中で一番附属での経験に感謝しているのではないかと思います(笑)。

いつかまた、あの頃のように附属で共に学んだ仲間と議論できたら面白いな、なんてそんな日を夢見ております。長文となりましたがお付き合い頂きありがとうございました。

最後になりましたが、1度は収まりを見せたコロナもまだ、予断を許さない状況となってきました。皆様のご健康と益々のご活躍をお祈りしております。

学校NEWS短信

勝山元照前副校長がテレビ出演

10月28日(木)に放送された『秘密のケンミンSHOW 極』に前副校長の勝山元照先生がご出演されました。奈良の魅力が取り上げられた当番組内で、スタジオ出演していた俳優の八嶋智人さんの恩師にあたる勝山先生が、奈良女子大学附属中等教育学校時代のエピソードをご紹介されました。



体育祭が開催される

10月20日(水)に、初の6学年揃っての体育祭が王子スポーツスタジアムで行われました。これまでは前期、後期課程に分かれて開催され、昨年度は中止になってしまっていました。今年度は5年生にあたる中等9回生が中心となり、全学年で協力し合って、多くの生徒の心に残る行事になったようです。

コーラス部、男子テニス部が全国大会に出場

コーラス部(前期課程)がブロックコンクールで金賞を受賞し、第88回NHK全国学校音楽コンクール(Nコン)のステージに立ちました。

また、男子テニス部の釜坂君(13回生)と澤田君(12回生)のペアが全国中学生テニス選手権(男子ダブルス)に出場しました。

■先生だより

岡本 利昭先生

皆さんお元気ですか。神大附属も令和四年に入学する新入生が、何と、十四期生になります。光陰矢の如しですね。一期生、二期生の皆さんも、社会で中心的に活躍する年齢になってゆくのも間近ですね。時の流れに肅然とするのみです。

知っている人は少ないでしょうが、入学式と六年生のセンター試験前日の壮行会には、ほぼ毎年、自作の漢詩で歓迎と激励を行っています。今回は壮行会の自作（拙作）の詩を振り返りながら、時の流れを遡りたいと思います。

平成二十九年でしょうか、三期生の壮行会で作った詩です。題は「贈三期諸生」です。

夏晨力学暑中天 夏晨は力学暑中の天
冬夜読書灯火前 冬夜は読書灯火の前
今是将須磨一劍 今是れ 将に須らく一劍を磨すべくして
諸生必獲大団円 諸生 必ず獲せ大団円

結句は、「諸生必獲大団円」と、当初は作っていたのですが、詩を教えていただいていた大阪大学の浅見洋二先生から、「岡本さん、学生が明日、試験に臨む日に贈るんだから、大団円（大きな丸、転じて成功の意）を『描く』というより『獲れ』『獲（かく）せ』っていう方が、闘志が湧いていいんじゃないの?」といっていたので、「諸生必獲大団円」に改めました。続いて、六期生のときも、同じく「贈六期諸生」という題です。農学部受験も多かったので、農業に例えました。

播種施肥不失期 種を播し肥を施して 期を失せず
耕耘撃壤意無衰 耕耘（こううん）撃壤 意衰えること無し

到秋滿地黄金穗 秋（とき）に到り地に満つ 黄金の穂
收穫諸生驚世時 收穫せよ諸生 世を驚かすの時

七期生は、コロナ禍で、集まることもできず、副島さんの呼びかけで文書での激励となりました。同じく題は、「贈七期生」です。疫癘（えきれい）（伝染病、COVID-19のこと）は詩に向かない、雅でない言葉ですがご容赦を。

疫癘猖狂多苦辛 疫癘 猖狂して 苦辛多し
閉門唯為読書人 門を閉ざして 唯だ読書のひと為るのみ
徐期悲願大成日 徐（おもむろ）に期せ 悲願 大成の日
驚世名聲是此春 世を驚かす名聲 是れ此の春

令和四年春に受験の八期生は、私が今まで中等で教えた生徒たちの中で最優秀の生徒たちです。共通テストは通過点、いわば前哨戦で、前期試験が重点となる大学（東大、京大、阪大、医学部等）の受験が主体の生徒たちでした。よって「共通テストは前哨戦」という「心」で作りしました。題は「先則制人」です。

早朝力学聞蛸蟬 早朝は力学蛸（ちよう）蟬（ぜん）を聞き
雪夜読書灯火前 雪夜は読書 灯火の前
鍛錬幾何秋是到 鍛錬幾何（いくばく）ぞ 秋（とき）是れ到る
呵成一氣制機先 呵成一氣 機先を制せ

駄作、御眼汚しでございましたが、卒業生の皆様のご健勝とご活躍をますます、兎原の山の上からお祈り申し上げております。



Toshiaki Okamoto

2011年4月に本校に着任。6年生の国語を多く受け持ち、ユーモア溢れる授業は人気。

【編集後記】

1回生の小黑です、皆さんいかがお過ごしですか。永野先生への取材で様々な話を伺い、それを紙面に詰め込んでしまったため、本号は6ページの拡大版となりました。永野先生、ご協力ありがとうございました。また、田中さん、箕西さん、岡本先生の想いが詰まった原稿を掲載でき、非常に嬉しく思います。お三方に感謝申し上げます。

それでは、2022年が皆様にとって素敵な一年になりますように。お体ご自愛ください。

（次号は3月31日発行予定です。）