

倉敷市「おやこ給食ログブック」

岡山県倉敷市× まちケアローリングストック研究会

倉敷市の課題

学校給食に親しむ取り組み

給食に興味がわく、給食が好きになる、
あるいは毎日の食生活全体に役立つ、
そんな給食に関するアイデアはありませんか？
給食献立表をはじめとする倉敷市の給食の情報を見て、
おもしろいアイデアを考えてみませんか？
そんな自由な発想で給食が楽しくなるアイデアを募集します。



ABOUT

まちケアローリングストック研究会

無料でダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play に入力

【備える暮らしに役立つアプリ】 まちケアコモンズで地域情報を提供

- ・マイローリングストック
- ・マイマップ
- ・マイタイムライン

避難に必要な物資を備える マイローリングストック

普段から少し多めに食材や生活用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄をしておく方法です。家族の人数や特性に応じて備蓄計画づくりができます。

【動画コンテンツ制作】

オンライン開催に備え動画コンテンツ制作
Youtube 公開

まちケアコモンズ 備える暮らしを提案する

食物繊維がしっかり取れる食品

素早く集めて発信ストア、トイレ、発信しています。

210802_まちケア_山中_#3_食物繊維がしっかり取れる食品 - HD 1080p.mov

統計情報

2021/01/17 に登録

108 回視聴

課題の確認

公開データ

1.倉敷中央学校給食共同調理場・献立予定表	https://www.city.kurashiki.okayama.jp/34149.htm
2.学校給食新聞	https://www.city.kurashiki.okayama.jp/37526.htm
3.倉敷市の学校給食のあゆみと実施状況	https://www.city.kurashiki.okayama.jp/ayumi/

倉敷市の課題

学校給食に親しむ取り組み

小学校

	単位	摂取量	学校給食摂取基準 (児童8～9歳)
エネルギー	kcal	630	650
たんぱく質	%	16.4	13-20
脂質	%	26	20-30
カルシウム	mg	334	350
マグネシウム	mg	99	50
鉄	mg	2.6	3
亜鉛	mg	3	2
レチノール活性当量	μg	234	200
ビタミンB1	mg	0.68	0.4
ビタミンB2	mg	0.59	0.4
ビタミンC	mg	34.3	25
食物繊維	g	4.7	4.5以上
食塩相当量	g	2.2	2未満

平均栄養摂取量
(令和2年度実績, 児童生徒1人1食当たり)

倉敷中央学校給食共同調理場・献立
予定表 (PDF)

学校給食新聞

■ う～ん

学校給食に親しむ？



■ 給食といえは...

8日(月) 振替休業日	9日(火) チーズサラダ はいがパン ビーフシチュー	10日(水) カミカミ献立 かき てづくり あおなぶりかけ ごはん ごもくまめ	11日(木) むしえびしゅうまい (ひとり2こ) マーボー だいこん ごはん	12日(金) カミカミ献立 おれんこんチップス いなかうどん うどん
15日(月)	16日(火) もう少しで秋の読書週間献立 本(パンどろぼう)	17日(水)	18日(木) 秋の読書週間献立(~12/1) 本(ごはん山)	19日(金) 本(さつまいもおくさん)
みかん すのもの ちゃんこ むぎごはん	ピオーネジャム わかどりの アーモンドやき しょくパン やさいソテー	ビビンバのく ピビンバ わかめスープ ごはん	あじの たつたあけ ふりかけ シャカシャカやま ごはん いもちじる	さつまいもおくさん のサラダ きのこ スパゲティー ソフトめん
22日(月) 本(ししゃもねこじよ:序) (大相はエライ!)	23日(火) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24日(水) 本(みかん)	25日(木) 本(ゆうすげ村の小さな旅館) (ひみつのカレーライス)	26日(金) セレクト給食



毎日食べられたものを記録しています

■なぜ食べられない？



咀嚼音

感覚
過敏

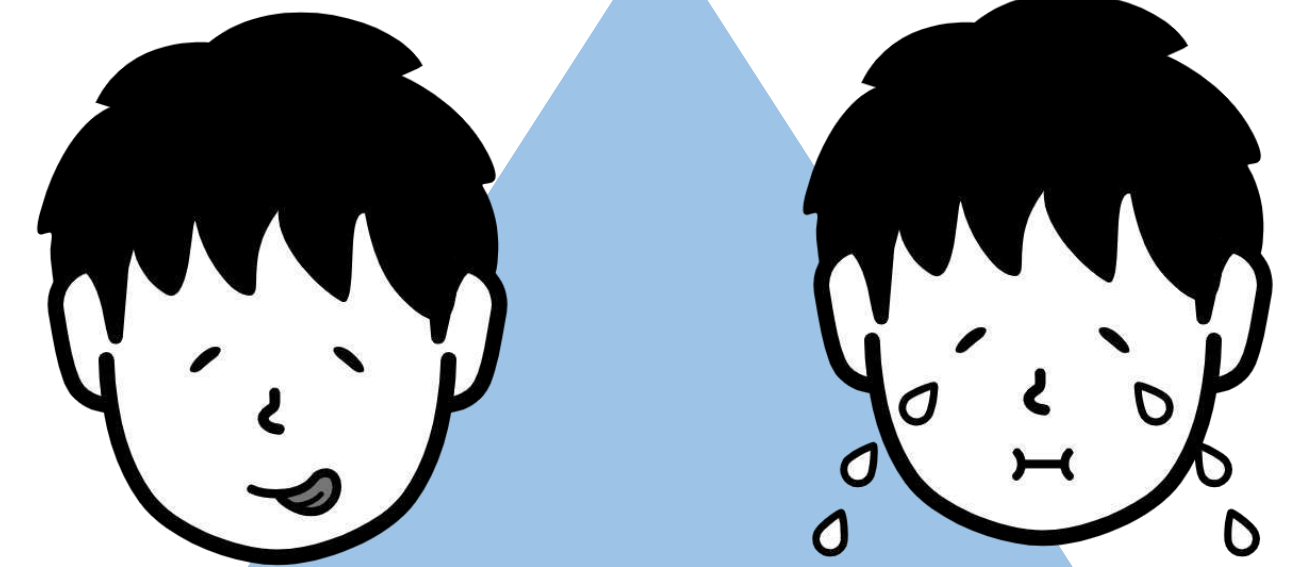


味覚・口のなかの感覚
(ザラザラ・ネチョネチョ)

感覚
鈍麻



におい

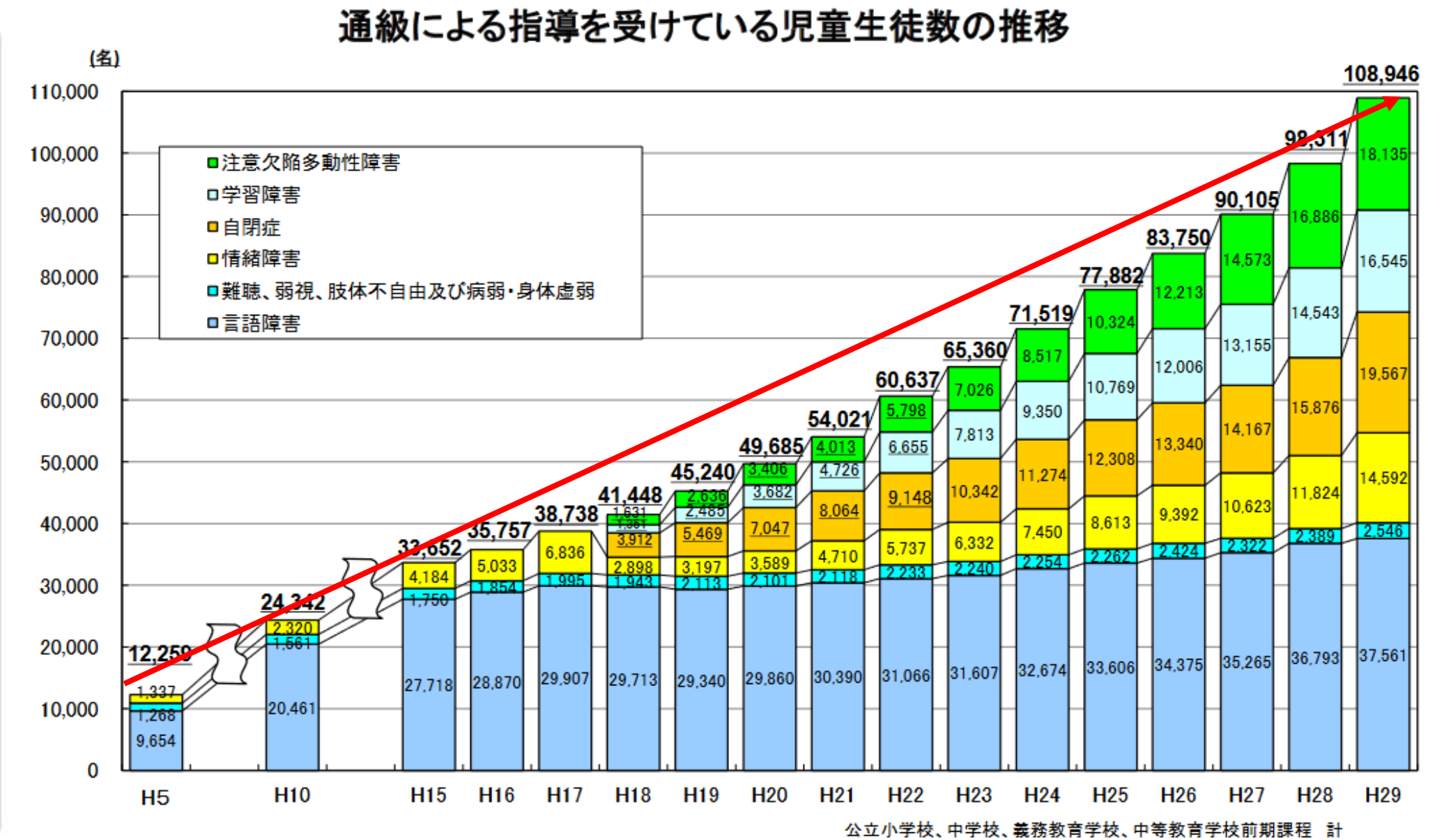
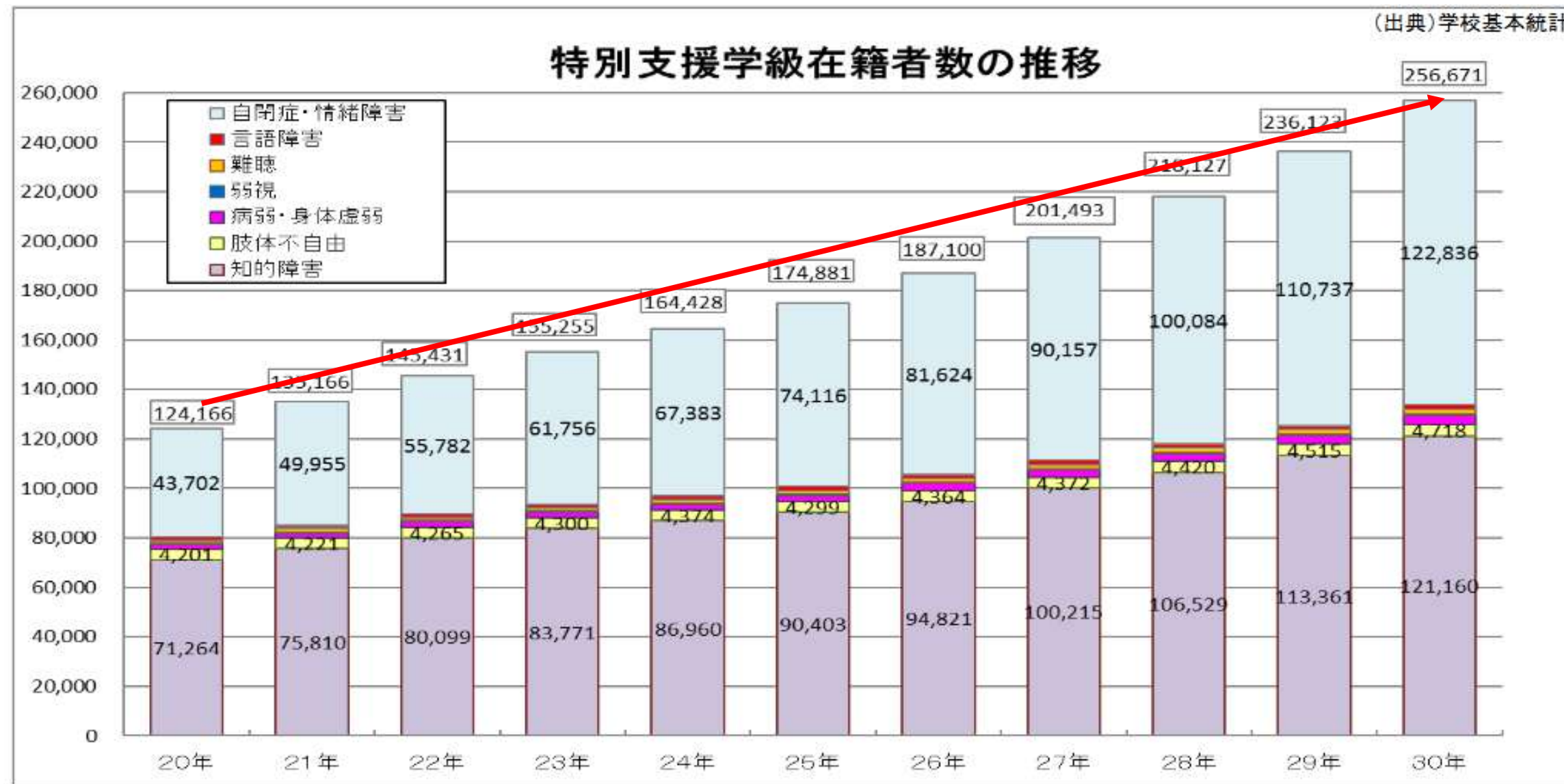


食べたいけれど
食べられない

偏食はわがままじゃない

■ 発達障害児は増えている

状況の確認



給食で悩む親子は増えている

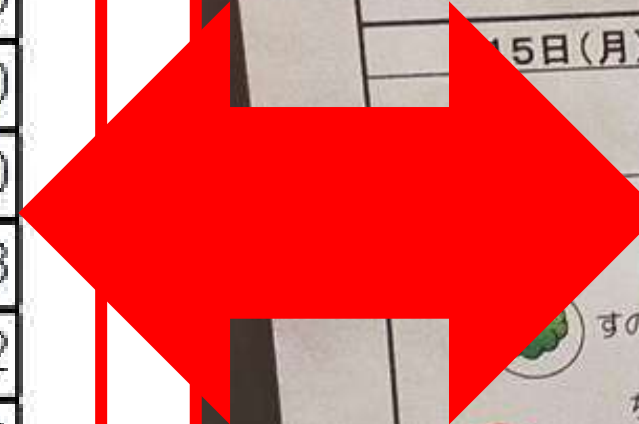
■ 心配なのは栄養バランス

平均栄養摂取量（令和2年度実績，児童生徒1人1食当たり）

食べれたものに○印をつけた献立表

小学校

	単位	摂取量	学校給食摂取基準 (児童8~9歳)
エネルギー	kcal	630	650
たんぱく質	%	16.4	13-20
脂質	%	26	20-30
カルシウム	mg	334	350
マグネシウム	mg	99	50
鉄	mg	2.6	3
亜鉛	mg	3	2
レチノール活性当量	μg	234	200
ビタミンB1	mg	0.68	0.4
ビタミンB2	mg	0.59	0.4
ビタミンC	mg	34.3	25
食物繊維	g	4.7	4.5以上
食塩相当量	g	2.2	2未満



8日(月) 振替休業日	9日(火)	10日(水) カミカミ献立	18日(木)	19日(金)
	チーズサラダ はいがパン ビーフシチュー	かき てづくりあおなふりかけ ごはん ごもくまめ	おしえびしゅうまい(ひとり2こ) ごはん マーボーだいこん	ふれんこんチップス いなかうどん うどん
15日(月)	16日(火) もう少しで秋の読書週間献立 本(パンドロぼう)	17日(水)	18日(木) 秋の読書週間献立(~12/1) 本(ごはん山)	19日(金) 本(さつまいもおくさん)
すのもの ちゃんこ むきごはん	ピオーネジャム わかどりのアーモンドやき しょうパン やさいソテー	ピピンバのぐ ピピンバ わかめスープ ごはん	あじのたつたあけ ふりかけ シャカシャカやま ごはん いもちじる	さつまいもおくさんのサラダ きこのスパゲティー ソフトめん
22日(月) 本(ししゃもねこじよ:序) (大根はエライ!)	23日(火) 勤労感謝の日	24日(水) 本(みかん)	25日(木) 本(ゆうすげ村の小さな旅館) (ひみつのカレーライス)	26日(金) セレクト給食
ししゃもねこも大好きかも?あげししゃも(ひとり2ひ)		みかん こますあえ	ゆうすげ村の小さな旅館にでるウサギのだいこんサラダ カレーのたねがはいっているかも!	セレクト ・さけつぷマスターあけ ぶどうゼリー ・ささみつぷマスターあけ オレンジゼリー はくさいスープ

足りない栄養はなに？

■ 足りない栄養はどうやって補う？

アイデアの内容

給食オープンデータを活用した「おやこ給食ログブック」で偏食で悩んでいる保護者を応援

予立献立表

品名	献立名	調理方法	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	リン	食物繊維	水分
...

データ化

学校給食 オープンデータ



ドベネックの桶モデル

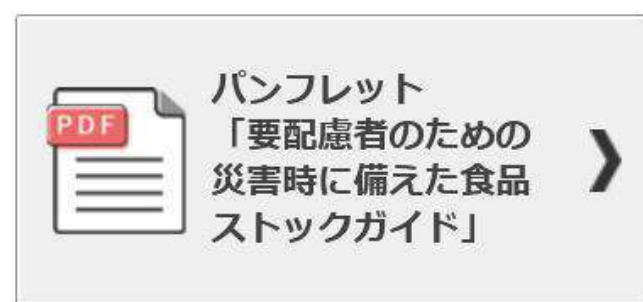
給食ログブック (アプリ)

給食献立表	給食献立表の閲覧 (今日、今週)
何食べた？	給食献立表から食べたもの、食べなかったものを選択
お話しかせて	うれしかったこと (おいしかった、全部食べた、次は食べる など) を選択 いやだったこと (色、におい、形、音、触感 など) を選択
栄養チェック	倉敷市保健所「10の食品群チェック表」をもとに、 ◇ 1週間の栄養バランスが摂れているか、 ◇ 必要カロリーが摂れているか判定し、 ドベネックの桶モデルで不足している栄養素を可視化
召し上がれ	事前に登録しておいた食べられるものから補完食材や料理を提案
備蓄食	特性に応じた備蓄食リストを作成

■ もしものときの食事はどうする？

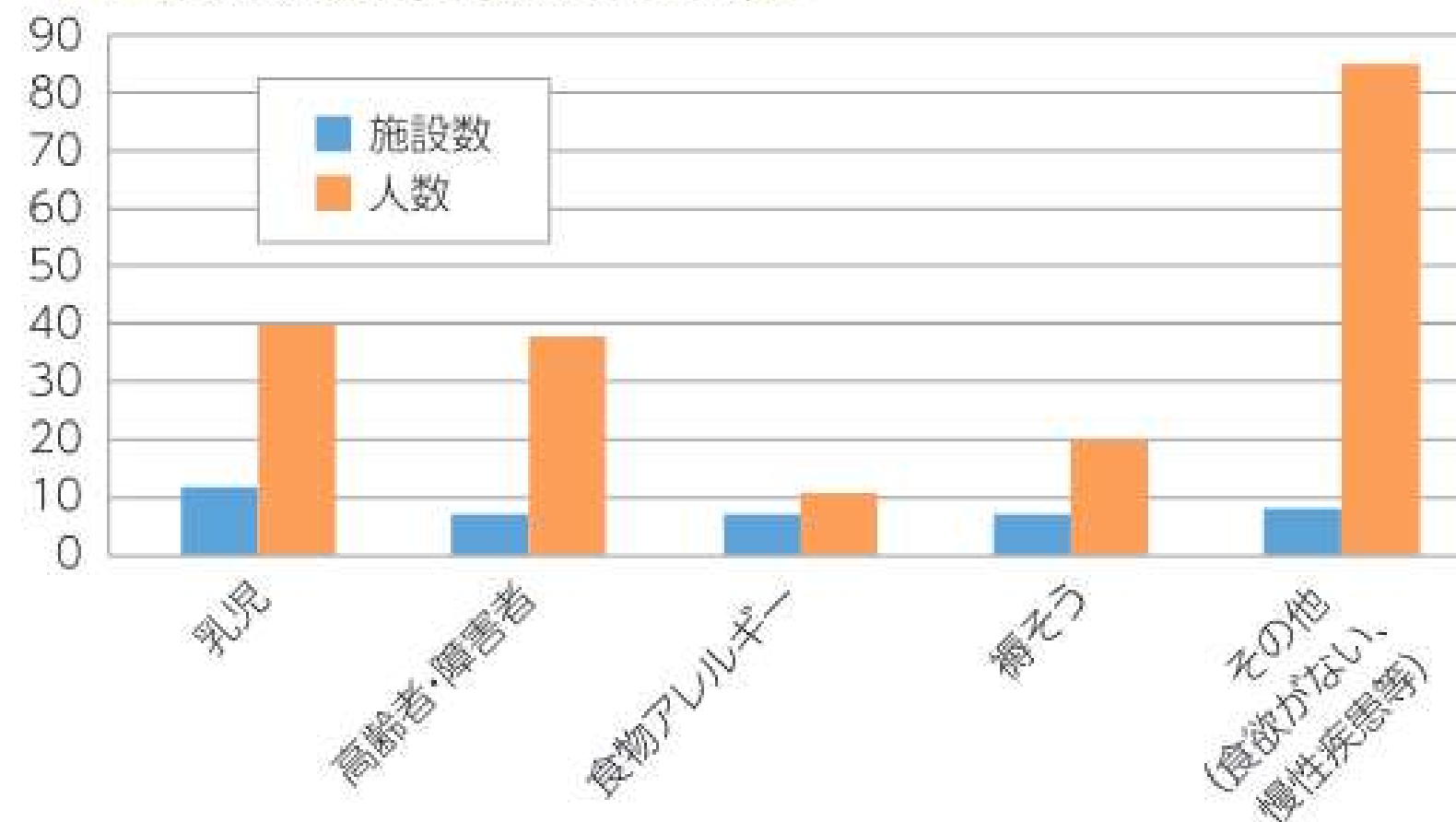


(要配慮者の方向け)



通常の食事では対応できない避難者がいる避難所
いる 24施設 (34.8%)
いない 42施設 (60.9%)
不明 3施設 (4.3%)

■ 上記の避難所の数および人数



(発災24~25日後、n=69施設)

出典:Tsuboyama-Kasaoka et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2014より転載

東日本大震災から1ヶ月後のA市において
食事提供状況を調査



有効回答が得られた69避難所のうち

35% (24施設) で

みんなと同じものが食べられない人 (要配慮者) が

■ 特性に応じた食品備蓄もお手伝い

給食ログブック（アプリ）

給食献立表
何食べた？
お話きかせて
栄養チェック
召し上がれ
備蓄食

慢性
疾患

アレル
ギー

妊産
婦

発達
障害

食べる
機能が
弱い人

乳幼
児

高齢
者



まちケアローリングストック研究会会長
（一社）日本避難所支援機構 山中弓子ナース（倉敷市在住）

■ 偏食で悩んでいる親子を応援

アイデアの実現までの流れ

	ヒト	モノ	カネ
給食オープンデータづくり	テレワーカー	倉敷市オープンデータプラットフォーム活用	倉敷市オープンデータプラットフォーム運営費
給食ログブック制作	まちケア運用チーム	まちケアコモンズ https://machicare.com/ データキッズ http://data-kids.com/ プログラム活用	市民協働事業提案

市民参加

地域の既存システム資源

既存のシステム資源（倉敷市オープンデータプラットフォーム、まちケア、データキッズ）を活用し、テレワーカー、企業等のSDGsの取り組みとの連携など、多様な方々とのパートナーシップで実現を目指します。

■ 倉敷市に提案

倉敷市コメント

もともとの課題提示が、具体的なソリューションの実現というよりも、アイデアソンに近いようなものであったなかで、感覚過敏による偏食や、災害時の配給食の要配慮者対応といった、想定を上回る領域の考察があったことは素晴らしい。（倉敷市デジタルガバメント推進室）