

学校給食 埼玉



地域の食材生産者との楽しい会食 伊奈町立小室小学校

編集・発行
〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地
財埼玉県学校給食会
TEL 048-592-2115
FAX 048-592-2496



関係者に御回覧ください

アイディアメニュー (10)

物資紹介 (10)

Q & A (9)

アンテナ (9)

食品豆知識 (8)

栄養士の四季 (8)

味だより (7)

食卓談話 (7)

たのしい給食 (6)

給食主任の眼 (6)

学校給食費 (5)

学校給食基本調査 (4)

給食会行事 (3)

県健康教育課から (3)

表紙写真解説 (2)

巻頭言 (2)

目次

食育について

ホテルブリランテ武蔵野

総料理長 山田 清人



最近の日本では、食に関する様々なムーブメントが起こっている。スローフードなんて言葉聞いたことがあるだろうか、イタリアのブラという田舎町から始まったこの動きは、アメリカのファーストフードに対するアンチテーゼである。食事の時間に手間をかけず、簡単に外食で済ませてしまう、仕事や勉強に忙しくゆっくり家族の会話を楽しみながら食事をしないのは、先進国共通のようだ。そこでもう一度見直そうよ、栄養のためだけでなく、豊かな時間を過ごそうよ、といった動きである。

そしてもうひとつ食育という動き、フランスでは盛んに食の安全とは？健康への配慮とは？本当の素材の味とは？といったテーマに基づき

子供への教育として行なわれている。かつて教育テレビで今は亡き三ツ星シェフのベルナル・ロワゾー氏が学校で子供たちに教えている姿が思い出される。日本でも、有名シェフが故郷の学校で同様に食育に取り組んでいる姿を、雑誌やテレビで目にする。

この執筆にあたり『学校給食埼玉』の過去の諸先輩たちの文面に触れてみた、そこで感じたことは「なんだ、もういろいろな取り組みをしているじゃないか」ということである。もしかするともっと有効な広報の仕方や、プレゼンテーションの仕方でも、子供にもその親にもアピールできるのではないか、という思いが湧いてきた。

そして、もう一つ感じたのは、食育についても学校に任せっきりの日本ってどうなんだろう。忙しさにかまけ、自分の子供の「食」や「生」について考えてやれてないと、私自身も四才と十才の子を持ち、小学校に通わせている親として、こんなことまで学校に任せてしまっている自分に反省しきりである。

毎年夏になると、忙しいホテルをそーっと抜け出し、仲の良い友人家族と連れ立ってキャンプをしている。決してキャンプマニアなわけ

はない、単に経済的理由から安く済むレジャーとして、家族と触れ合えるからだ。

友人の子供も私がコックをしているのを知っていて、食事の時間を楽しみにしているようだ。昨年、あまり興味深そうに見ているので、カレーを作らせてみた。プロが作る手間のかかるものでなく、いわゆる既成のルーを使って作る家庭のカレーだが、それはそれで美味しく作るコツがある。

野菜の皮を剥き刻ませ、鍋でじっくりソテーさせる。堪え性のない子供たちを「まだまだ、その玉葱がきつね色になるまで我慢、我慢」となだめながら、そして香ばしく甘味を得たその玉葱を子供たちに試食させてみた、みんな口々に「うまい、うまい」と連発していた。米も洗わせ、飯盒で炊いて、出来たカレーは、子供たちにとっては特別な美味しさがあつたであろう、みんな楽しそうに食べていた。

冷静にプロの目からみれば、それほどでもないそのカレーを食べながら、子供と楽しい時間を「食」を通して関わった自分に充実感があつた。その時に、スローフードとか食育ってというのは、こういうことではないだろうかと実感したのである。

表紙写真解説

地域の食料生産者との楽しい会食

伊奈町立小室小学校

給食主任 大塚富美子

栄養職員 樋本久美子

本校は、本年度文部科学省より「安全かつ安心な学校給食の推進事業」の指定を受け、隣接する伊奈中学校等関係機関との連携を図りながら、「安全かつ安心な学校給食の在り方」の研究及び食育教育の充実に努めています。

本校は、他学年とのランチルームでの交流給食会、各学期二回ずつのセレクト給食を実施し、「食」をとおし人間関係づくりや主体的に食に関する生活習慣を身につけること、また、担任・学校栄養職員及び小中連携教育による派遣中学校教員による学級活動や家庭科等、教科指導をとおし、小児生活習慣病の予防を見据えた健全な生活を身につけるための教育活動を進めております。

表紙の写真は、給食の地場産食材の生産者をお招きし、ランチルームにおいて一年生の子どもたちとで会食したときの様子です。食材を提供して頂いている方々を前に、日々の給食への感謝を改めて感じながら、本心に和やかな雰囲気の中で食事をする場を得ることができました。

今後、生産者の「顔」が見える学校給食の機会をとおし、生活の基本である「食育」の教育、そして地域に対する愛着心を育む教育をさらに推進していきたいと考えております。

県健康教育課から

学校給食の標準食品構成表(幼児、児童、生徒1人1回あたり)
(単位:g)

区分	幼児の場合	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	児童(12歳~14歳)の場合	夜間調理室を置く高等小学校及び音楽・美術学校の高等部の児童の場合
米	39	42	48	60	66	66
強化米	0.12	0.13	0.14	0.18	0.2	0.2
小麦	20	20	23	26	30	30
イースト	0.5	0.5	0.57	0.65	0.75	0.75
食塩	0.4	0.4	0.46	0.52	0.6	0.6
ショートニング	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
砂糖類	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
脱脂粉乳	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
牛乳	155	206	206	206	206	206
小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9
芋及び澱粉	25	32	38	42	44	46
砂糖類	3	3	3	3	4	4
豆類	5	5	6	6	6	6
豆製品類	15	15	20	21	22	18
種実類	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4
緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35
その他の野菜類	50	60	70	75	82	82
果物類	30	30	32	35	40	40
きのこ類	3	3	4	4	4	4
藻類	2	2	2	2	4	4
魚介類	13	13	16	16	21	17
小魚類	3	3	3	3	4	4
肉類	12	12	15	17	19	19
卵類	6	6	6	8	14	8
乳脂類	3	3	4	5	6	4
油類	3	3	3	3	4	4

(備考)

- 1か月間の摂取目標量を1回当たりの数値に換算したものである。
- 適用に当たっては、個々の児童生徒等の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

- 「学校給食における栄養所用量の基準」が改訂(下)
- 標準食品構成についての留意点は、次のとおりです。
- ①食品を幅広く使用し、多様な調理法を組み合わせた食事内容とする。
 - ②我が国の伝統的な食文化を伝承し日本型の食生活が実践できるように配慮する。
 - ③豆類の中では豆製品が中心に摂取されているため、植物性たんぱく質の豊富な豆の摂取等にも配慮する。
 - ④カルシウム等の微量栄養素の供給源として小魚類の摂取に配慮する。
 - ⑤生活習慣病の若年化を防止する観点から、家庭における日常生活の指標になるよう配慮する。
 - ⑥食に関する指導の生きた教材として、広く児童生徒等や保護者等にかかわりやすいものとし、日常の食生活への導入や活用に関立つように工夫する。
- については、児童生徒等の個々の健康及び生活活動等の実態を踏まえ、家庭における食生活や地域の実情等に十分配慮し、弾力的な運用を図るようお願いいたします。

給食会行事

学校給食教室を開催

— 一家庭との連携を深めるために —



今年度の学校給食教室は、十一月五日、県PTA連合会の役員さんや常置委員会の委員さんなど三十五名が参加され、学校給食会の研修室と調理実習室で行いました。

学校給食教室は、健康教育の一環としての学校給食の重要性について、また、学校給食のありかたや学校給食用物資について保護者のより一層の理解を得るため昨年度から開催した事業で、内容は次のとおりです。

一 講演

(内容) 学校給食の意義と役割
(講師) 県生涯学習部健康教育課

鶴木主任指導主事

二 調理実習

(内容) 学校給食の献立例

— 調理コンクール優良作品 —

三 物資の説明と施設案内

(内容) 県産農産物を利用した学校給食用物資の説明と学校給食会の事業内容の説明や施設のご案内



調理実習は、今年度の調理コンクール課題献立部門優良作品、志木市立志木第三小学校の「校内に咲く樹齢四百年以上のハタザクラをイメージしたハタザクラごはん、明治初期に志木市の新井伊助さんが改良し作った伊助ごぼうの洋風卵焼き」です。地場産農産物を上手に使った料理に感心しながら、楽しそうに実習していました。

学校給食基本調査

◎平成十五年五月一日現在学校給食基本調査概要

このことについては、毎年、皆さんに御協力いただいておりますが、このほど、調査結果がまとまり、文部科学省へ報告することができました。
平成十五年度における本県の学校給食の実施概要は次のとおりです。

1. 完全給食実施状況

(1) 公立小・中学校

区 分	学 校 数	児 童・生 徒 数	実 施 率
小 学 校	828校	404,690人	100%
中 学 校	424校	190,617人	100%
合 計	1,252校	595,307人	100%

※小学校数は分校1校を含めた数です。

(2) 公立夜間定時制高等学校、盲・ろう・養護学校

区 分	学 校 数	児 童・生 徒 数	実 施 率
夜間定時制高等学校	33校	2,687人	100%
盲・ろう・養護学校	30校	4,156人	100%
合 計	63校	6,843人	100%

※夜間定時制高等学校の生徒数は、給食受給を申し出ている生徒数です。

2. 米飯給食実施状況（公立学校）

区分（給食回数）	学 校 数	比 率	児 童・生 徒 数	比 率	備 考
週 2 回	264校	20.1%	111,235人	18.5%	・ 自校炊飯方式 307校 (23.4%) ・ 委託炊飯方式 1,004校 (76.6%)
週 2 . 5 回	473校	36.1%	214,903人	35.7%	
週 3 回	518校	39.5%	263,250人	43.7%	
週 3 . 5 回	20校	1.5%	7,415人	1.2%	
週 4 回	19校	1.5%	2,551人	0.4%	
週 5 回 以上	17校	1.3%	2,615人	0.5%	
合 計	1,311校	100.0%	601,969人	100.0%	

※週平均実施回数 2.65回（児童・生徒数の加重平均）

3. 調理方式別完全給食実施状況

学校種別		小学校（比率）	中学校（比率）	合 計（比率）
単 独 校 調 理	学 校 数	353校（42.6%）	103校（24.4%）	456校（36.4%）
	児 童・生 徒 数	193,635人（47.9%）	47,800人（25.1%）	241,435人（40.6%）
共 同 調 理	学 校 数	444校（53.6%）	300校（70.9%）	744校（59.5%）
	児 童・生 徒 数	198,320人（49.0%）	133,490人（70.1%）	331,810人（55.7%）
委 託 調 理	学 校 数	31校（3.8%）	20校（4.7%）	51校（4.1%）
	児 童・生 徒 数	12,735人（3.1%）	9,247人（4.8%）	21,982人（3.7%）
合 計	学 校 数	828校（100%）	423校（100%）	1,251校（100%）
	児 童・生 徒 数	404,690人（100%）	190,537人（100%）	595,227人（100%）

◎彩の国学校給食 研究大会を開催



平成十五年度彩の国学校給食研究大会を、十一月十九日、「彩の国ふるさと学校給食月間」に合わせ、ふるさとの味の恵みを給食に主として桶川市民ホールで開催しました。

今年度から、学校給食調理コンクール表彰式も行われて、華やかな雰囲気の大会となりました。

実践発表は、「地場産農産物を活用した食に関する指導」を研究主題に、県立川島ひばりが丘養護学校の取り組みについてでした。

講演は、管理栄養士で健康運動指導士の古旗照美氏から、「ジュニア選手・子どもへの食育を通して」と題し、効果的な食育を行うためのポイント等についてのお話でした。

学校給食費 (保護者負担額のみ)

(平成15年5月1日)

市町村名	区分	小学校		中学校		市町村名	区分	小学校		中学校		市町村名	区分	小学校		中学校	
		年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)	年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)			年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)	年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)			年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)		
さいたま市		180	232.22	173	286.13	越生町		191	238.77	191	301.61	岡部町		194	238.14	196	286.22
南部教育事務所管内	川口市	180	220.00	180	259.72	名栗村		189	209.52	190	243.16	川本町		188	222.34	186	277.96
	鴻巣市	189	221.16	189	244.44	滑川町		180	232.22	181	267.40	花園町		187	217.65	195	259.49
	上尾市	187	229.41	187	264.71	嵐山町		191	218.85	191	259.16	寄居町		192	211.98	192	263.54
	草加市	187	235.29	186	283.87	小川町		190	220.00	190	260.53	行田市		190	211.32	190	254.74
	蕨市	180	224.58	179	271.01	都幾川村		188	222.34	184	269.02	加須市		191	210.21	192	246.35
	戸田市	180	226.11	180	262.78	玉川村		191	218.85	191	259.16	岩槻市		186	218.82	186	263.17
	鳩ヶ谷市	187	223.53	186	266.13	川島町		192	206.25	192	252.08	春日部市		190	248.95	191	276.44
	朝霞市	185	225.95	185	255.68	吉見町		191	207.33	191	253.40	羽生市		186	206.99	186	248.39
	志木市	184	227.17	184	263.04	鳩山町		190	220.00	191	264.92	越谷市		180	220.00	180	265.83
	和光市	180	232.22	178	271.91	東秩父村		191	213.09	191	253.40	久喜市		181	230.94	179	273.96
	新座市	183	216.39	183	252.46	秩父市		184	239.13	184	298.91	八潮市		185	220.00	181	258.65
	桶川市	188	213.56	188	266.22	横瀬町		187	224.59	187	263.06	三郷市		184	218.21	183	264.48
	北本市	185	231.89	180	275.00	皆野町		186	212.90	186	248.39	蓮田市		185	225.95	185	261.62
	伊奈町	182	217.58	182	259.89	長瀨町		186	206.99	186	248.39	幸手市		187	229.41	187	264.71
吹上町	188	222.34	184	269.02	吉田町		192	224.98	193	261.15	吉川市		190	214.21	190	254.74	
西部教育事務所管内	川越市	187	217.65	188	263.30	小鹿野町		188	236.21	185	285.41	駒西川里		188	210.64	188	251.60
	所沢市	185	214.05	185	267.57	両神村		190	239.97	189	298.40	南河原村		187	223.53	183	276.50
	飯能市	189	221.63	186	277.19	大滝村		186	264.53	190	290.52	北川辺町		183	228.42	184	257.07
	東松山市	191	213.09	191	253.40	荒川村		186	219.35	186	270.98	大利根町		187	205.88	185	243.78
	狭山市	187	223.53	187	264.71	熊谷市		180	216.94	180	268.89	宮代町		185	231.89	185	255.68
	入間市	185	225.95	182	278.02	本庄上里		191	218.85	191	270.68	白岡町		187	217.65	187	247.06
	富士見市	184	209.24	184	245.11	深谷市		188	198.94	182	253.85	菖蒲町		190	208.42	190	243.16
	上福岡市	185	228.92	185	267.57	美里町		197	212.18	197	251.27	栗橋町		188	216.49	191	259.16
	坂戸市	192	217.71	191	276.44	児玉町		187	235.29	190	260.53	鷺宮町		185	220.00	185	255.68
	鶴ヶ島市	180	213.89	175	251.43	神川町		189	209.52	189	250.26	杉戸町		190	231.58	190	272.11
	日高市	187	194.12	187	235.29	神泉村		193	210.88	192	244.06	松伏町		185	225.95	185	255.68
	大井町	186	230.65	186	266.13	大里町		185	237.84	185	285.41	庄和町		190	220.00	190	257.63
	三芳町	185	214.05	185	249.73	江南町		190	202.63	190	266.32						
	毛呂山町	191	210.21	191	256.28	妻沼町		192	200.52	193	227.98	平均		187	220.90	187	262.82

給食主任の眼

ランチルーム大好き

児玉町立本泉小学校
小林 育代

学校の中で、いちばんすてきな部屋はどこでしょう？

本泉小学校では、迷わずランチルームと答えます。本校のランチルームは、太陽の光がさんさんと降り注ぐ二階にあり、長方形ではなく少し変則的な形をしています。学校中で一番すてきな部屋と言っても過言ではないでしょう。「何故かつて？」その訳はこれからお話ししましょう。

本校は、児童数四十二名教職員十五名のとても小さな学校で、全校の



児童が、毎日このランチルームと一緒に給食を食べます。担任はもちろん全ての教職信が一緒です。

六つのテーブルの上には季節の花がおかれ、壁には全員の誕生日が書かれた卒業生の作品が飾られています。お誕生日の日には紹介され、全校のみんなに拍手をしてもらいます。食事の前後には、ランチタイムリクエストの時間を作り、ちょっと懐かしい曲やヒーリング音楽を流します。昨今のリバイバルブームで、結構古い曲でも「先生その曲知ってる」なんて言ってくれます。

そしてなんと言っても一番の自慢は、温かく心のこもった給食です。本校は自校給食で、毎日二人の調理員さんが、いろいろと工夫しながら調理してくれています。セレクト給食や地域の方々との交流給食会等でお世話になることも多くたいへん感謝しています。

ランチルームは本泉小学校のワンダーランドです。「どうです？ みなさん少しのぞいてみてくださいませんか？」自然がいっぱい、暖かいハートがいっぱいの本泉小学校です。お客様は大歓迎ですので、どなたもおこしくください。お待ちしております。

たのしい給食



嵐山町立七郷小学校2年 田野風 夕美



東松山市立高坂小学校6年 佐々木 里美



東松山市立高坂小学校6年 芝崎 遥香



嵐山町立七郷小学校6年 池田 美月

食卓談話

オランダの食事情



鳩山町立
鳩山中学校
校長 岡本 伸一

風車とチューリップの国オランダは、日本人にとって遠くて近い国です。一六〇〇年にオランダ船デ・リーフデ号が大分県の臼杵湾に漂着したのが、日蘭交流の始まりでした。

オランダは、旧植民地のインドネシアやスリナムからの移民や、地中海沿岸諸国からの移住者からなる多民族国家です。人種のるつぼを象徴するかのよう、アムステルダムには多国籍の料理店が並んでいます。

オランダ人の好物はハーリング(小ぶりの生鯧)で、街の小売店やスタンドには必ず置いてあります。彼らはハーリングに刻んだ玉葱をまぶし、片手でつまみ上げ天を仰いで丸ごとほお張るといふ何とも豪快な食べ方をします。



こうした店にはハーリングの他にも鰻や鯖の燻製、鱈などの白身魚の揚げ物が置いてあり、パンに挟んで食べるのが一般的です。現地校との交流

で、日蘭の生活の違いが顕著になるのがお弁当です。日本人学校には給食はなく、子ども達は弁当持参で登校しますが、現地校の子ども達は家庭に帰って昼食を取ります。交流学習では弁当を持ち寄り食事を共にすることもあります。その時に弁当の中身に大きな違いを見ることができません。日本人の色彩豊かな豪華な弁当に対し、オランダ人のそれは実にシンプルで、ビニール袋にハムかチーズを挟んだパン2〜3切れとリンゴ1個が入っているだけの質素なものです。本校の子ども達はのんびりと時間をかけて食べるのですが、現地校の子ども達は数分で食べてしまい、すぐに様々な遊びを始めます。

オランダ人の一般的な家庭では、朝食はパンにスライスチーズやハムとコーヒー、昼食も同じ内容で極めて質素です。夕食にはスープ(エルトンスープ―干しえんどう豆と骨付きの肉のスープに様々な野菜と肉を塩コショウで煮込んだものが代表的)と肉料理(ジャガイモ、ブロッコリー、人参などを添え)を付けることもあるようです。ほとんど調理をしないので、キッチンは何時でもピカピカです。

オランダでも近年日本食がブームになり、日本人だけでなく、中国人や韓国人が経営する店の一角には、寿司の立食コーナーが設けられるようになり、オランダ人が沢山出入りするようになってきました。

(前 アムステルダム日本人学校校長)

味だより

旬の野菜を給食へ

―はくさいと豚肉の重ね蒸し―
埼玉県立熊谷養護学校
主任 杉田 敏子

今、一年を通して同じ食べ物が出回り「旬」というものが薄れてきています。胡瓜やほうれん草などの旬がいつなのか?子どもたちに聞いてもよく知りません。本校は自然に囲まれた中に位置しています。回りは田んぼばかり。畑が少なく野菜の成長を見る事があまりありません。そのため、給食に旬の野菜を取り入れる事で、地元野菜の旬がいつなのか知ってもらおう事にしました。



今回は、地元産のはくさいを使って「はくさいと豚肉の重ね蒸し」を紹介いたします。ゆがいたはくさいに豚挽肉をはさんで蒸したものにだいこんおろしをのせたものです。子どもたちには、旬のはくさい、だいこんには甘みがあつておいしい事を知ってもらうためです。給食と同時に実物のはくさいを展示しておく手に持ったり、さわったりして行きます。そして、野菜嫌いな生徒でも残さず食べ、「はくさいっておいしいね」「また給食に出してね」等の言葉が聞かれ、私たち作る側が笑顔になる時です。

献立例

ごはん・みそ汁・はくさいと豚肉の重ね蒸し・ほうれん草の炒め物・煮ころがし・ヨーグルト・牛乳

作り方

- ①はくさいは2cm長さに切ってゆがき、塩・こしょうする。
- ②乾しいたけは戻してみじん切り。たまねぎもみじん切りにする。バターで炒め、冷ましておく。
- ③②と豚挽肉に塩・こしょう・パン粉を入れよくこねておく。
- ④蒸器に①のはくさい1/2をしき、③をのせ、その上に残りはくさいをしきつめて、15分蒸し人数分に切る。
- ⑤だいこんはおろしてからゆがき、食べる直前に重ね蒸しにだいこんおろしをのせ、しょうゆをかける。

材料

材料	分量 (g)
はくさい	70
食塩	0.08
こしょう	0.01
たまねぎ	15
豚挽肉	30
乾しいたけ	0.5
食塩	0.25
こしょう	0.01
パン粉	2
バター	0.8
だいこん	40
こいくちしょうゆ	

栄養士の四季

栄養士としての役割

秩父市立影森小学校

南 正子

「食に関する指導」の重要性がと
りあげられるようになったここ数
年、学校における栄養士の役割りが
大きくなってきました。自分を振り
返った時、今まで栄養士として子ど
もたちをめぐる食の問題について十
分な指導ができていただろうか、給
食を「生きた教材」として活用し食
の指導ができていただろうか、さま
ざまな思いが頭の中をよぎりまし
た。子どもたちの成長は早い、のん
びりしてられない、今やらなければ
ば発達段階に応じた指導はできない
と一大奮起して始めた「食に関する



指導」。給食時間では楽しく食べる
給食形態の工夫として各学年行事給
食を行っています。春には満開の花
の下で、秋には赤や黄色に色づいた

紅葉の中でのアウトドア給食。栄養
のバランスを考えて自分で作るお弁
当給食。自分の健康を考え選んで食
べるバイキング給食。地域の人達と
一緒に食べるふれあい給食。学校農
園で栽培した作物や地場産物を取り
入れ、農家の人を招いてのランチル
ーム給食。子どもたちの顔には笑顔
がいっぱいあふれる一時です。授業
では各教科、特に「総合的な学習の
時間」においては食べることだけで
なく作物を作り、育てる栽培活動も
行っています。そして、子どもたち
の実態に合わせて行う個別指導。今
年度から新しくなった栄養所要量の
基準への対応。次から次へと栄養士
としてやらなくてはならない仕事が
押し寄せてきています。しかし、忙
しいながらも食の指導を行ったこと
により、いろいろな場面で子どもた
ちとふれあえたことで、この仕事を
やっていてよかったとつくづく思っ
ています。いつか子どもたちが成長
していく上で私と一緒に学んだこと
が生きる力の一つとなってくれるこ
とを願い頑張っていきたいと思いま
す。

食品豆知識 いちご

埼玉県農林部地産地消推進室

主事 中島 紀行

真っ赤で甘いいちご。ケーキをは
じめ、たくさんのお菓子の素材に使
われているだけでなく、いちご味の
歯磨き粉等もあるほど、いちごは実
に多くの人に好まれています。

【学校給食でも人気】

県内では菖蒲町、川島町や吉見町
等が主な産地となっており、平成十
四年度の生産量は全国十一位です。

菖蒲町等では地元産のいちごを学
校給食に供給し、また、埼玉県学校
給食会では希望する市町村に県産の
ものを供給しており、児童・生徒に
人気を博しています。

埼玉県を含め、関東では大粒で甘
く香りがよい「とちおとめ」が主力
品種となっています。ちなみに関西
では同じく甘みが強い「とよのか」
が主流で、ともに生食用に適してい
ます。ケーキ等の飾りには甘み・酸
味のバランスが取れ、形が崩れにく
い「女蜂」が主に使われています。

【いちごの栄養面は？】

子供達に人気の食べ物という栄養
養面が心配ですが、いちごは風邪の
予防や肌の老化を防ぐ効果のあるビ
タミンCが豊富で、いちご一個にレ



モンの約半個分、約一〇mgも含まれ
ています。一日に必要なビタミンC
は五〇mgですから、いちごを五個食
べれば、それを補えることになりま
す。

また、いちご五個で約二〇キロカ
ロリーと低カロリーなことも安心で
きる特徴の一つです。

【いちごの収穫期は？】

ところで、クリスマス頃になる
と、赤いいちごがたっぶりのったケ
ーキが店頭をにぎわせますが、本来
のいちごの収穫期は四月頃です。

しかし、夏場に苗を冷蔵庫等で低
温処理すると九月頃に花芽が分化
し、その苗を定植した後、ビニール
ハウス等で暖かくしてやると、クリ
スマスの頃開花・結実します。冬場
でも春と勘違いするのです。

こうした栽培方法の普及や、冬に
収穫できるような品種改良の進歩
等、いつでもいちごを食べたいとい
う根強い人気がある、その収穫期を広げ
ているようです。

いちごを使った、もしくはいちご
味のお菓子等を探してみてください。
実にたくさんあるはずですよ。

ちなみに青森県に「いちご煮」と
いう名物がありますが、ウニと鮑を
使ったお吸い物のことなのでお間違
いなく。

アンケート

食について考える

熊谷市立三尻中学校

養護教諭 森田 由美子

子どもの骨折が増えています。でもなぜ？

最近の子どもは、ずいぶん体格が大きく立派になってきました。けれど中身はというと？ 骨は長く、身長が高くなっても、骨の中身が十分つまっているとは限りません。もしカルシウムが骨の中に十分蓄えられていないと、外からのちよつとした衝撃にも耐えられない骨折しやすい骨になってしまいます。

〈強い骨を作るのはどんな栄養？〉

まず、骨を作っているカルシウムをたくさんとること、あわせてビタミン、ミネラル類をとる必要があります。なぜなら、たんばく質は骨の土台となるコラーゲンの材料となり



ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKは骨作りを助けます。

また、骨にはカルシウム以外のミネラルも必要です。強い骨を作るには様々な栄養素をバランスよくとることが大切なのです。まさに学校給食は、栄養士さんが知恵をしばり、みんなのために調理員さんが作ってくれた食事です。感謝の気持ちを忘れてはいけません。

〈豊食の時代〉

一日三回食事をし、おやつと夜食を食べると、一日五回も食べることになります。しかも現代は食べたいものを容易に手に入れることができし好にまかせて食べていると、エネルギーの摂り過ぎになります。食生活の乱れは健康を害し、生活習慣病を増加させます。

〈家族共食の効果〉

子どもたちは、家族と一緒に食べると楽しいという調査結果を目にします。楽しく食べることは消化を助け人間性を養うためにも大切です。日本人の米の調理は非常にバラエティに富んでおり、子どもたちも家族と一緒に食べ、それらの味を覚えておくことが将来のし好の変化に対応でき様々な食べ物の中から選択できることになるのではないかと考えます。

Q & A

Q 学校給食会では、食に関する指導を深めるための支援事業を行っているようですが、どんな内容ですか。

A 今年度から、「食育」を推進するため、食に関する指導を積極的に推進しようとする学校等の調査研究及び県産農畜産物を使用した食品又は学校等で生産された農産物を学校給食で活用しようとする事業に対し、学校給食会が費用の一部を支援する事業を開始しました。

一 事業の内容

支援する事業の内容は次のとおりで、いずれかを選択して調査研究等を実施します。

- (1) 食に関する指導の調査研究及び指導
- (2) 食農教育に対する調査研究及び体験学習
- (3) 県産農畜産物を使用した食品又はモデル校等で生産された農産物を学校給食に活用するための調査研究及び給食
- (4) その他、県給食会が認める事業

二 助成金額と助成対象経費

本年度の助成金額は、一校あたり二十八万円以内です。来年度も同程度の助成金額を予定しています。

助成対象経費としては、調査研究のための会議費、印刷製本費等の他、

- ①講習会、研修会等の開催のための謝金や旅費、研修視察の旅費、②食農教育での水田等借料、作業用具代を含む備品費、③食に関する指導での教材費を含む消耗品費、などが含まれます。

三 モデル校等の決定

平成十五年度のモデル校等については、県教育委員会及び各研究団体（県学校給食研究会、県学校給食センター研究協議会、県学校栄養士研究会）に推薦を依頼し、九校に決定しました。

来年度については、各研究団体に推薦を依頼し、二、三校増の十二校程度を予定しています。

食に関する指導の充実のため、積極的な活用をお願いします。
平成十五年度のモデル校等一覧

- ① 川口市立芝西小学校
- ② 川口市立安行小学校
- ③ 川口市立芝中学校
- ④ 新座市立東野小学校
- ⑤ 新座市立第二中学校
- ⑥ 伊奈町立小室小学校
- ⑦ 伊奈町立伊奈中学校
- ⑧ 県立川島ひばりが丘養護学校
- ⑨ さいたま市学校栄養士会研究部会(天宮区)

三月になりますと桃の節句が巡ってきます。本会では例年御好評をいただいております三種類の「ひなあられ」と「桜もち」、「ひし餅」を御

物資紹介

用意しました。
また、春のくだものとして「伊予柑カット」も取り揃えました。
併せて御利用方よろしく申し上げます。

ひなあられ



13g・20g



26g

日東あられ新社

(主原料) 国内産もち米及び米、醤油、砂糖、マヨネーズ

※上記商品の御注文締切日は2月13日(金)を予定しております。

桜もち(冷凍)



カセイ食品(株) 45g

(主原料) 国内産もち米、砂糖、国内産小豆

※上記商品の御注文締切日は2月17日(火)を予定しております。

ひし餅(冷凍)



蓬の若草でもあるもち草を使用した緑色と白色、ピンクの三色のひし餅をかわいいピロー包装で包みました。

※上記商品の御注文締切日は2月17日(火)を予定しております。

伊予柑カット(チルド)



愛媛県産の伊予柑をカットしてフレッシュパックにしました。
伊藤忠フレッシュ(株) 1/4カット(約60g)

※供給期間1月9日から2月27日までとさせていただきます。
※フルーツの注文は10日前までをお願いします。

チーズハンペンフライ



新鮮な原料のみを使用したハンペンの中にチーズを閉じ込めてフライにしました。

株式会社文フードケミファ 50g・70g

調理法

- ①きくらげは、ゴミを取り除き水洗いし大きいものはちぎっておく。
- ②釜に油を熱し、溶き卵を流し込みいり卵を作る。容器に移しておく。
- ③別釜に油を熱し、乾しいたけ、にんじん、たけのこ、きくらげを炒める。しいたけの戻し汁と水を加えて沸騰したら調味し若ぼたてを加える。
- ④若ぼたてが煮えたら、はるさめを加えて煮、味を整える。

材料(小学校用)

材料(小学校用)	分量(g)
ほたてがい(若ぼたて)	20
鶏卵	30
食塩	0.2
こしょう	少々
たけのこ(短冊切り)	15
にんじん(短冊切り)	10
きくらげ	0.5
はるさめ(5センチカット戻す)	5
根深ねぎ(小口切り)	10
乾しいたけ(戻して織切り)	1
米ぬか油	1
こいくちしょうゆ	3
上白糖	0.3
食塩	0.2
中華スープストック	0.5
清酒	1.0
こしょう	少々

帆立貝といり卵の炒め煮

蓮田市蓮田南小学校
主査 野中登志江



『若ぼたて』を使って

アイディアメニュー

明けておめでどうございませす。今年も、どうぞよろしくお願ひします。
県産の小麦粉などを100%使用したパンを「さきたま○○」と名付けています。今年もお友達が増えます。コッペ型の仮称「さきたまクーパー」や県産の小麦粉と県産の米の粉を五十%ずつ使用した仮称「さきたまライストリオ」です。
他にも、通常の食パンやコッペパンより県産の小麦粉を多く(五%)使用した仮称「山型食パン」も四月から供給できるよう検討しておりますので、どうぞ御期待ください。

編集後記

「海扇」の別名を持つ帆立貝。25条前後の放射肋が扇の様に美しく広がっている姿からこの名が付いたと言われます。殻を激しく開閉して動く為、2枚の殻を結ぶ筋肉(貝柱)が大変太くなります。タンパク質が多く脂肪が少なく、淡泊なので色々な料理に利用出来る食品です。

若帆立は、大きさも使いやすく旨味を多く含む「ひも」も柔らかく、スープやクリーム煮に良く利用しますが、中華味の炒め物も子どもたちの人気メニューです。

この料理は、パンにもご飯にも良く合います。