

学校給食 埼玉



ランチルームでの楽しい交流給食 川口市立前川東小学校

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
<http://www.saigaku.or.jp>

関係者に御回覧ください

| | |
|----------------|-----|
| アイディアメニュー…………… | (8) |
| 物資紹介…………… | (8) |
| Q & A…………… | (7) |
| アンテナ…………… | (7) |
| 食品豆知識…………… | (6) |
| 栄養士の四季…………… | (6) |
| 味だより…………… | (5) |
| 食卓談話…………… | (5) |
| たのしい給食…………… | (4) |
| 給食主任の眼…………… | (4) |
| 検査室から…………… | (3) |
| 県健康教育課から…………… | (3) |
| 巻頭言…………… | (2) |

目次

地産地消は食の哲学



食育コーディネーター
大村 直己

「地産地消」という言葉を「存じですか。地域で生産された農産物をその地域で消費するという意味で、古くは「身土不二」といって、人の身体と住む土地は一体であり、人は生まれた土地の四里四方の範囲で生産された農産物を食べれば病気にかけりにくいといわれてきました。」

さて近頃、「地のものを食べよう。伝統食を大切にしよう」という地産地消を推進する運動が盛んになってきました。日本版のスローフード運動ともいえますが、そこには、様々な意義や期待が込められています。

まず一つには、産地と消費地の距離が近づくことで、消費者と生産者のお互いの顔や現場が見えるようになること。不正表示やBSEなど、スーパー等で買ってくる食べ物に対してなんとなく不安という人が多いのですが、地産地消で、消費者は安心して食べることで、生産者は消費者を意識した生産ができるようになるという点です。

二つめは環境の視点。フードマイレージ(食料輸入量×輸送距離)と

いう尺度で測ると、日本は先進国の中でダントツに高い数字で、アメリカや韓国の3倍以上にもなります。今の日本は世界一高コストな(エネルギーをかけた)食生活を国全体で送っていることを示しています。

三つめは食料自給率。その国で必要な食料が自分の国でどのくらいまかなえるかを示す数字で、日本の自給率は40%。食料の6割を輸入に頼っていることになりました。これは先進国の中でも極端に低く、昭和四十年の73%という自給率を振り返ってみても、今の私たちの豊かで便利な食生活が持続可能なものなのか、ちよつと立ち止まって考えてみることも必要な時期を迎えていると思えます。地域の農産物を積極的に利用し、地域の食料自給率を高め、ひいては国全体の食料自給率の向上に結びつけたいものです。

四つめは、地域の活力。地域の人々が地元の農産物や海産物を見直す中で、その加工品や調理品にも目が向けられるようになり、さらには農業環境をいかしたグリーンツーリ

ズムへと、地域全体の活性化につながることも期待されています。

日本には美しい四季とともに美味しい食べ物がたくさんあり、風土に合ったお米を中心に、素晴らしい食文化を各地で築き上げてきました。地域の新鮮な食材を活用することは、美味しく、栄養価も高く、環境にやさしい食べ方にもつながります。地場でとれたものを皆で大切に食べる。その地の生産者と生活者がとれたての野菜や果物、魚でつながる。その国でとれたものをその国の人々が大切に食べ守っていく。このような考え方はどこの国にも共通の「食の哲学」といえるのではないのでしょうか。

大量生産・流通・廃棄という経済効率最優先の豊かで便利な消費社会の中で忘れられがちであったこの地産地消の考え方は、先回の会報で述べた「食の基本を身に付ける」と並んで今の食育に大切なポイントのひとつだと私は考えています。

近年、学校給食にも地産地消の動きがじわじわと広がっています。埼玉県では他県に先がけて学校給食への県産品の活用を進めて来られました。あそこのおじさんが作ったお米、あのおばさんが作った野菜など地元でとれる食材をふんだんにとり入れた学校給食は、きつと、心豊かで元気いっぱいの子どもたちをたくさん育ててくれることでしょう。

表紙写真解説

ランチルームでの楽しい交流給食
川口市立前川東小学校
給食主任 河合 栄

栄養職員 須田千恵子

本校は十九学級、児童数八二五名の中規模校であり、昨年度は日頃の給食活動が評価され、学校給食文部科学大臣賞を受賞した。本校では、年間を通して異学年や同学年との交流会食を始め、様々な会食が企画されている。

一学期は、一年生の保護者対象の「給食参観」に始まり、六年生と一年生の「お祝い給食」。二学期は、四年生とその祖父母との「けやき会食」。この会食を楽しみに遠方よりはるばる来校する方も多い。一年生とその保護者との「わか木会食」では、我が子の成長に目を見張る保護者も多い。三学期は、「通学班会食」。年度最後の「巣立ち会食」は、六年生とその保護者にとつて、小学校最後の思い出に残る会食として好評である。またPTAによる給食試食会は、参加者多数のため洋室、和室ランチルームの両方を使用し催されている程である。

表紙の写真は、一年生と五年生の交流給食を撮影したもので、五年生が一年生の面倒をよくみてる姿は大変微笑ましい。

県健康教育課から

栄養教諭免許状を取得するための要件等について

通常、栄養教諭免許状を取得する場合は、大学等に2～4年以上通学し、所定の単位を修得していただくこととなっていますが、現在、学校栄養職員として勤務されている方々については、これまでに修得した知識、技術等を考慮して特別の措置により取得を可能としています。

次の「栄養教諭に期待される役割」図も参考にしながら、右図の栄養教諭免許状取得イメージを確認ください。



学校栄養職員が栄養教諭免許状を取得する場合のイメージ

○管理栄養士免許を有する者、又は管理栄養士養成課程を修了し栄養士免許を有している者（一種免許状取得）

① 他の教諭又は養護教諭
の免許状を既に所持+「栄養に係る教育に関する科目」2単位

② 学校栄養職員としての在職年数3年+10単位

〔○「栄養に係る教育に関する科目」(2単位)
○「教職に関する科目」(8単位)〕

〔教職の意義等、教育の基礎理論、教育課程、生徒指導及び教育相談に関する科目、栄養教育実習 (各1単位以上)〕

○栄養士免許を有する者（二種免許状取得）

① 他の教諭又は養護教諭
の免許状を既に所持+「栄養に係る教育に関する科目」2単位

② 学校栄養職員としての在職年数3年+8単位

〔○「栄養に係る教育に関する科目」(2単位)
○「教職に関する科目」(6単位)〕

〔教職の意義等、教育の基礎理論、教育課程、生徒指導及び教育相談に関する科目、栄養教育実習 (各1単位以上)〕

本会取扱い物資自主検査(腸管出血性大腸菌O157)成績一覧表
平成16年8月分

| 品名 | 検査結果 | 品名 | 検査結果 |
|-------------|--------|------------|--------|
| 常温保管物資(7品目) | | | |
| 1 焼のり1/4カット | 陰性/10g | 5 いわしふりかけ | 陰性/25g |
| 2 タルトレットカップ | 陰性/25g | 6 トッピングひじき | 陰性/25g |
| 3 ソフトブルー | 陰性/25g | 7 県産乾燥大豆 | 陰性/25g |
| 4 パリッシュ | 陰性/25g | | |

| 品名 | 検査結果 | 品名 | 検査結果 |
|--------------|--------|----------------------|--------|
| 低温保管物資(14品目) | | | |
| 1 彩花みそ(白) | 陰性/25g | 8 梅しそ | 陰性/25g |
| 2 彩花みそ(赤) | 陰性/25g | 9 スライスチーズ | 陰性/25g |
| 3 彩花しょうゆ | 陰性/25g | 10 アミューゼ | 陰性/25g |
| 4 国産生わかめ | 陰性/25g | 11 こんにゃく(ダイスレモン) | 陰性/25g |
| 5 国産カットワカメ | 陰性/25g | 12 こんにゃく(ダイスワイン) | 陰性/25g |
| 6 国産ひじき | 陰性/25g | 13 こんにゃく(ダイス抹茶) | 陰性/25g |
| 7 彩の国産茸スライス | 陰性/25g | 14 こんにゃく(ダイストマト&レモン) | 陰性/25g |

| 品名 | 検査結果 | 品名 | 検査結果 |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 冷凍保管物資(17品目) | | | |
| 1 県産牛肉ももスライス | 陰性/25g | 10 脱水小松菜菜葉 | 陰性/25g |
| 2 冷凍豆腐(ダイス) | 陰性/25g | 11 ブロッコリー | 陰性/25g |
| 3 冷凍ゆで大豆 | 陰性/25g | 12 むきえび | 陰性/25g |
| 4 牛乳入りすいとん | 陰性/25g | 13 冷凍しめじ | 陰性/25g |
| 5 冷凍さき玉うどん | 陰性/25g | 14 冷凍彩の国納豆 | 陰性/25g |
| 6 脱水ほうれん草県産 | 陰性/25g | 15 彩の国ねぎみそ包子 | 陰性/25g |
| 7 殺菌凍結全卵100 | 陰性/25g | 16 彩の国内まん | 陰性/25g |
| 8 殺菌凍結全卵K | 陰性/25g | 17 S G K 春巻 | 陰性/25g |
| 9 脱水ほうれん草菜葉 | 陰性/25g | | |

合計 38品目

検査室から

学校給食用物資の細菌検査実施状況について

学校給食会では、取扱物資の安全確認のための自主検査を実施しています。

食品検査室では、本会の倉庫から物資を抜き取り、食中毒防止のための細菌検査を行います。

特に、食中毒が統計的に多く発生する夏期には、できるだけ多くの検査を行うよう計画しており、今年度は、四月から八月までの間に、一五七の検体に対して四五五項目の検査を実施しました。

検査内容は、まず、食品の衛生的

な取扱いがなされているかどうかを確認するための一般細菌数や大腸菌群を検査します。

これらの細菌検査は、食品に含まれる数量を測定し(定量検査)、基準値と比較して判定します。

また、食中毒菌(黄色ブドウ球菌、大腸菌O157など)については、細菌が含まれているかどうかの定性検査を実施します。

検査に対する判定は、食品衛生法の基準に適合することですが、本会は、基準内であっても、より厳しく評価し、現時点では全食品とも合格しています。

なお、八月中に実施した大腸菌O157に関する検査結果は、別表のとおりです。

給食主任の眼

たくさんさんの温かさにつれて

行田市立太田東小学校

廣田 浩美

本校は、行田市の東部に位置し、学校の周りには田園が広がり、米づくりの様子が一目でわかります。児童数百五十三名、職員十四名の小規模校です。

行田市では、平成七年から事業を開始した行田市立学校給食センター「ひまわり」で、共同調理場方式により学校給食会を実施しています。ここでは、市内小・中学校八千百食分の給食を調理し、輸送には二重保温食缶を使用し各学校に届けられます。本市の使う食器は、市の花である菊の絵がデザインされた強化磁器食器が特徴です。



本校には、給食コンテナ車が十二時頃到着し、給食補助員さんの手により、児童の待つ各階に届けられます。児童は、十二時二十五分、四時間目の授業が終了すると同時に、身支度を調べ、薬用石鹸で手を洗い、配膳の用意を始めます。その後は、にこやかな顔で食事をしています。

特徴のある献立としては「セレクト給食」があります。この献立は、年二回実施され、飲み物やケーキを数種類の中から選ぶことができ、児童にとっては楽しみなものです。

学校と給食センターの連携としては、栄養士の方が各学校を訪問し、直接栄養指導を行っています。本年度は、「野菜をたべよう」と題し、野菜には、ビタミンやミネラルなど体の調子を整える大切な働きがあることを中心に指導しています。栄養士という専門的な知識を生かした取組は大変有効と考えます。

最近の児童は、偏った食事による脂肪・カルシウム・鉄等の栄養素の過不足、肥満・高血圧などの生活習慣病の特徴、朝食の欠食、孤食の増加など様々な食生活の問題に取り囲まれています。生涯を通じた健康づくりの一環として、好ましい人間関係を体得すること、望ましい食習慣を身に付けることの必要性について、給食主任としてまた養護教諭の立場からも強く感じています。今後も子ども達のために努力していきたいと思います。

たのしい給食



児玉町立児玉小学校1年 桑野 悠衣



美里町立東児玉小学校5年 岩上 麻奈未



児玉町立児玉小学校5年 佐藤 汐莉



美里町立東児玉小学校5年 田中 希実

食卓談話

ロシアの食事情



福岡市立北坂戸小学校
教諭 谷口 義明

ロシアは隣国ですが、意外と人々に知られていません。以前盛んに報道された「買物のための長い行列」の映像のためか、今でも物不足だと思われる方も多いでしょう。しかし最近、ほとんどの欧米の製品がお金さえ出せば手に入ります。貧富の差が大きく、誰にでも手に入るといわけではないのですが・・・。

さて、ロシア料理というときみなさんは何を思い浮かべるでしょうか。ボルシチスープ、壺焼き料理、ピロシキ、キエフ風カツレツなどでしょうか。

モスクワ滞在中にロシア人のお宅に招かれた際には各家庭独特のボルシチスープの味を楽しませていただきました。このスープはそれぞれの家で作り方が違うのです。基本的にはスピョークラという赤カブのような物が使われ、これが赤い色を出すのと同時にすっぱさを演出しているの

ですが、それ以外の食材に工夫を凝らし、いわば家庭の味となっているのです。これはレストランでも同様で、それぞれの店で味が違っていました。

また、もう一つ代表的なのはシャシリクという串焼き料理です。この料理の特徴は牛や豚、羊などの肉を野菜や香辛料などを使って数日間つけ込み、炭火で焼いて食べるというものでした。このつけ込み方がそれぞれで違っていました。

最後にロシア料理で欠かせないウクロップという葉を紹介します。これがくせもので、なじめるようになるまで時間がかかりました。ほとんどのロシア料理にこれが入っているので、慣れるまでが大変でした。けれども食べつけるとこれがなくとも物足りなくなるので不思議な物です。

料理は心だと言われます。厳しい環境下での貴重な食材をもとにして、ロシア人の人をもてなす温かさがさまざまな工夫として結実し今のロシア料理が形成されていったのです。(前モスクワ日本人学校教諭)



壺焼き料理



黒パンと海鮮マリネ
左上の葉がウクロップです

味だより

桶川市民の花

— 紅花青菜のかき揚げ —

桶川市立桶川中学校

主査 河野すみ子

江戸時代、桶川市は宿場町で農産物の集散地として栄えていました。

紅花作りも盛んで「最上紅花」に次いで全国二番目の生産量を誇っていました。その後紅花は衰退していきましたが、「ふるさと創生事業」の一環として、紅花を復活させ現在にいたっています。

給食では、乾燥した紅花を米に混ぜて紅花ライスを炊いたり、五月と十一月には、柔らかいまびき菜を使用してかき揚げにします。



桶川市では、紅花の他に「地産地消」の取り組みをしています。地元農協さんにお願いでして全校一斉では

ありませんが、年間を通じて市内の野菜や果物を購入しています。生産者の名前が書かれた朝収穫したばかりの新鮮な野菜が納入されると、調理員さんも「おいしく作らなければ」と力が入ります。また、生徒達には、生産者の顔を知らせることで地域の農業に関心を持ち、食べ物大切にしたり、野菜嫌いの生徒が少しでも少なくなればと願っています。

献立例

天井 (紅花青菜のかき揚げ、いも天) つみれ汁、みかん

作り方

- ①たまねぎはスライス、べにばなまびき菜は、1.5cm長さに切る。
- ②たまねぎ、まびき菜、ホールコーン、素干しさくらえびを混ぜ、てんぷら衣をさっくりとまぜ、揚げます。
- ③てんぷらは、別に作り、クラス別に配付する。

| 材料 | 分量 (g) |
|-----------|--------|
| たまねぎ | 25 |
| べにばなまびき菜 | 7 |
| ホールコーン | 5 |
| さくらえび素干し | 1.3 |
| 小麦粉 | 10 |
| 鶏卵 | 2.5 |
| ベーキングパウダー | 0.04 |
| 揚げ油 | 適宜 |

栄養士の四季

学校給食における 電化厨房の現状

所沢市立三ヶ島小学校 藤本真知子

給食室の老朽化に伴う改築工事が完了し、平成十五年九月よりオール電化厨房の調理室が、スタートしました。調理室は完全ドライ方式で検収室、前室、調理室、洗浄室、配膳室等が独立し、下処理室はパススル1の冷凍・冷蔵庫・カウンターで仕切り、人は直に調理室に入れないようになっています。調理室の室内温度は二十〜二十四度、湿度は五十〜六十％程度に保たれ快適に作業ができます。調理器具も最新機器が導入され、中でも電化厨房の旗手でもあるスチームコンベクションオーブンは、焼き物、蒸し物、炒め物、茹で野菜と熱処理の万能機器です。お陰で献立も多彩になりバイキング、セレクト、行事食などの給食に幅広く使用できます。児童に、より美味しい給食の環境づくりと献立を生きた教材として、食教育の実践にも役立つことができます。

コンベクションオーブンで野菜を加熱処理する場合は、バットに野菜を入れカートに載せコンベクション

オーブンにかけて茹でます。カートのまま冷却機に入れ冷やすことで、和えるまで手を触れることなく、衛生的かつ調理作業も簡単にできます。和え物の献立が容易にでき、献立内容も多彩になりました。

学校給食にたずさわって以来、児童の野菜離れが著しく頭を悩ますところですが、何度も繰り返し出すことで興味を持ってくれればと思う昨今です。



食品豆知識 (にんじん)

埼玉県農林部地産地消推進室

主事 中島 紀行

近年、健康志向が高まる中で、色々な緑黄色野菜が注目されています。

今回はその一つ、にんじんの話です。

【オレンジ色の秘密】

御存知の方も多いでしょうが、にんじんの鮮やかなオレンジ色はカロテンという成分の色です。その含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス。「カロテン」の名も「キャロット」に由来しているということです。カロテンは、体内でその一部がビタミンAに変わり、疲れ目を回復させたり、粘膜や皮膚、髪を健康に保つ等の効果があるそうです。にんじんを五〇g食べれば、一日に必要なビタミンAを十分にカバーすることができます。

また、ビタミンAにわからなかった残りのカロテンも、それ自体が活性酸素の働きを抑え、ガンや動脈硬化を防ぐ効果があるといわれ、最近注目されています。

【にんじんといっても色々あります】

実はにんじんの色はオレンジばかりではありません。一般的に食べられている五寸にんじんはオレンジで

すが、主に西日本で栽培されている金時にんじんは紅色、沖縄県の島にんじんは黄色です。にんじんの原産地アフガニスタン近辺の野生種は白、その他、紫等実に様々なものがあります。

ちなみに、金時にんじん等の紅色は、トマトやスイカ等にも含まれるリコペンという成分に由来します。リコペンもガンを抑える働きがあるそうです。もちろんカロテンもたくさん含まれています。

【代表的な緑黄色野菜】

日本ではにんじんが食べられるようになったのは江戸時代です。最初に金時にんじんなどの紅色で細長い東洋種が中国を経由して伝わり、後にヨーロッパで改良されたオレンジ色の西洋種が伝わりました。

埼玉県のにんじんの生産量は平成十四年度に全国第九位。主な産地は妻沼町、新座市、深谷市、所沢市等。五寸にんじんでは形質が良い向陽2号が主力品種となっています。

さて、根ばかりが注目されるにんじんですが、実はその葉もビタミンCやカルシウムを多く含み、若葉は油炒め等でおしく食べられます。

にんじんは、文字通り緑色(葉)も黄色(根)も豊富に含む、緑黄色野菜の横綱です。

ア ン テ ナ

学校給食の大切さを伝える

東松山市立松山第一小学校
PTA幹事 齋藤 雅男

皆に食されている「牛丼」が食べられなくなるとは考えてもみませんでした。近頃、BSE・鳥インフルエンザの発生など、私たちの「食」の安全を脅かすことが起こっています。改めて、生命をつなぐ大切な「食」を見つめなおしていかなければと感じております。

私は、市内小中学校の保護者で構成する東松山市学校給食会の理事として、一年間会議に参加してまいりました。そこで見聞したことを本部の役員会や広報を通して、保護者の方に報告してきました。

現在の学校給食は、東松山市給食センターで調理されています。献立の作成にあたっては、成長盛りの子どもたちに必要な栄養が摂取できるように組み立てられていること、牛乳が毎日出されるのも一日に必要なカルシウムを摂取するためであることも皆さんに報告しました。

このように学校給食では、一年間を通して文部科学省が基準とする栄養は十分充足されていますが、これ

は、給食を一食完食してのことです。給食を残してしまう場合は、この必要な栄養が摂取できないことになり

ます。栄養士の方のお話では、鉄分は、給食でも不足しがちだそうです。家庭での朝食や昼食でも十分な鉄分を補給する必要があるという事は、給食の試食会やエプロンシアターなどを通じて保護者に呼びかけました。好き嫌いがあって給食を残してしまう子どもたちには、家庭でも食事の大切さについて話し合いをもち、より多くの食品が食べられるようになってほしいと働きかけました。

子どもたちは、毎日の給食が大好きで、とても楽しみにしています。「今まで食べられなかった食事が食べられるようになった」、「おいしかったので家でも作ってくれるようにリクエストをした」など、子どもたちからの声を給食センターの方に伝えました。

給食は、子どもたちにかけてあげられないものです。皆で楽しく語り合いながら食事をし、心も体も成長させてくれます。

これからも、学校給食会の理事として、給食の素晴らしさを伝えていくつもりです。

Q & A

Q 四月から新規取り扱いになったパン「山型食パン」「さきたまクレープ」「さきたまライストリオ」について教えてください。

A 「山型食パン」は二種類の学校給食用小麦粉（県産小麦農林六十一号100%と、県産小麦農林六十一号30%と輸入小麦70%をブレンドしたもの）を7対3の割合で使用しております。また、油脂は学校給食用パンとしては初めて北海道産バターのみを使用し、パン生地を蓋無しの食型でじっくり焼き上げ、勢いよく育った山型に仕上げました。さらに、以前よりご要望のありました60g以上の規格を厚切りにスライスしました。

「さきたまクレープ」は県産小麦農林六十一号100%の小麦粉を使用したコッペ型のパンです。名前は従来と同様に県産小麦100%使用から「さきたま」と、また、コッペパンの語源のフランス語の「クレープ」からの由来です。

使用方法は通常のコッペパンの他に、横スライス入りのものにお好みの具材をはさんでお召し上がりいただけます。

「さきたまライストリオ」は昨年四月から取り扱いを開始して大変ご

好評をいただいております米粉パンの第二弾として企画したパンです。

主原料の県内産米の米粉と県内小麦農林六十一号の小麦粉を各50%ずつ使用していることは「さきたまライストリオ」と同じです。今回、卵アレルギーの児童・生徒さんは「さきたまライストリオ」を食べられないという意見をお聞きし、生地に使用している卵12%とつやだし用の卵を全て取り除きました。また、食べ易いように三分割し「トリオ」と名付けました。

今後とも県内産の小麦や米を利用した安全で安心できる特色ある学校給食用パンを供給していきたいと考えております。新規規格パンを含めどうぞご利用の程よろしく願います。



去る7月16日に平成16年度第1回物資委員会が開催され次の5品が選定されました。

平成16年度第1回物資委員会選定
新規取扱物資紹介

平成16年度2学期から正式取り扱いを開始いたします。どうぞご利用の程よろしくお祈いします。

全学栄ひじきの春巻



明治製菓(株)
40g 63円
長崎産のひじき、国内産のごぼう、人参、ほうれん草を使用し添加物を一切使用せず、原材料本来の味を生かした手巻き春巻です。不足がちな鉄分、食物繊維をたくさん摂取できるように開発された商品です。

スクール豆グラタン



ほくれい(株)
ふた無し(焼用)65g 64円
ふた付き(蒸用)65g 72円
日頃、豆を食べることが少ない子供達が食べやすいようにグラタンにした商品です。小豆、大豆、枝豆の3種類をまるごと入れて、グラタンソースには朝しぼりたての新鮮な生乳を使用しました。

鉄鍋餃子



(有)オカダ食品 焼目無 30g 36円
40g 42円
焼目付 30g 39円
40g 45円
最近、人気がある鉄鍋で焼く肉巻き風の餃子を学校給食向けに無添加で仕上げました。

国内産原料・福神漬



カセイ食品(株) 500g袋 470円
主原料すべてに国内産を使用したことにより、色、食感のよさが格段に向上しました。原料の産地もより明確になりましたのでより安心してご利用いただけます。

ヤクルト・ヤクルト80
(特定保健用食品)



(株)ヤクルト本社 ヤクルト 25円
ヤクルト80 42円
生きたまま腸内にとどくヤクルト菌の働きで、おなかの中の良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの健康を守ります。

調理法

- ①酢飯は、あら熱をとって冷まします。
 - ②鮭あらほぐし身をゆでます。酒・水・塩をかけてよくほぐして冷却。
 - ③錦糸卵をゆでます。みりんをかけてよくほぐして冷却。
 - ④白ごまは、弱火で炒って冷まします。
 - ⑤さやいんげんは、ななめに切り、ゆでて冷却。
 - ⑥それぞれの具をませあわせて配伍します。
- ☆クラスの方で、酢飯の上に具をのせ、盛りつけて食べます。

材料 分量 (g)

| 材料 | 分量 (g) |
|---------|--------|
| 酢飯 | (生米70) |
| 鮭あらほぐし身 | 25 |
| 清酒 | 1 |
| 水 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| 錦糸卵 | 10 |
| みりん | 1 |
| 白ごま | 3 |
| さやいんげん | 5 |

セルフ鮭寿司
さいたま市立中島小学校
栄養士 齋田 紀子



『鮭あらほぐし身』を使って
アイディアメニュー

セルフ鮭寿司は、食べ慣れた食材を使っているので子どもたちに人気があり、残菜が少ない献立です。鮭あらほぐし身は、切身の鮭をそのままほぐしたような自然な味わいがあり、献立の中に組みこみやすい商品でした。

本校では、酢飯を使った献立の中で手巻寿司は人気がありますが、混ぜ寿司は残菜が多くて困っていました。そこで、セルフ寿司タイプに切りかえたところ、残菜が少なくなり子どもたちにも人気です。

編集後記

今年度の学校給食調理コンクールには、昨年より十点多い、課題献立十八点自由献立二十点、合計三十八点の応募をいただきました。誠にありがとうございました。

作品はいずれも力作で、審査員を多めに悩ませた結果、各賞についてはすでにお知らせしたとおりとなっています。

表彰式は、昨年引き続き十一月二日の「彩の国学校給食研究大会」で行われますので、よろしくお祈いします。