

学校給食 埼玉



ランチルームでの楽しい給食 川口市立原町小学校

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

食育基本法を追い風に

学校給食を通じた子どもたちにとって魅力的な食育のさらなる発展のために

相模女子大学 専任講師

栄養学博士 吉岡 有紀子
管理栄養士



食育基本法が、本年六月十日第一六二回国会で成立し、同年七月十五日から実施された。このことは、「食」という個人的な生活行動を法で定める必要があるのか等の意見もあるが、私達栄養・食関係者にとって非常に喜ばしいことと捉えることができる。例えば、内閣府に食育推進室が設置され省庁を超えての全国的・組織的な推進が展開されること。名称に「食育」という言葉がはつきりとあることから栄養・食関係者以外にも食育、あるいは食の重要性や必要性を周知しやすいこと等である。

それでは学校給食現場はこの法で何が期待されるのか、食育基本法の背景と概要をふまえて考えたい。

食育基本法前文で、制定の背景と、食育の位置づけを次のように述べている。私達にとつて毎日欠かせない食をめぐる様々な問題(食を大切にすることの欠如、栄養バランスの崩れ、生活習慣病の増加、食の安全性の問題等)を、個人の問題というだけでなく、我が国全体の社会問題として受け止め、抜本的な対策である国民運動として食育を強力に推進するた

めに制定する。「食育」とは、生きる上での基本であつて、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ人間を育てることと定義し、心も体も生活も「食」の上に成り立つと大きく位置づけている。目的は、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること。食育推進基本計画の作成として、内閣府に食育推進会議を置き、食育基本計画の策定の方針、推進目標の作成、国民の自発的な活動の総合的な促進、都道府県食育推進計画、市町村食育推進計画を作成するよう努めること等である。基本的施策では、家庭 学校、保育所等の食育の推進 地域における食生活の改善の推進 食育推進運動の展開 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和の取れた農林漁業の活性化 食文化の継承のための支援 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進である。都道府県、市町村に

も食育推進会議を置く事ができる等、食育の基本理念、その推進の方向性を外側中側から示している。

では学校給食現場に何が期待されているか。それはもちろん本法の食育の理念や目的を達成することであろう。しかし、これ以上新しくすぐに何かを始めることは現実として困難であるだろうし、それだけが目的達成の一番の解決策ではないだろう。既に学校現場は「食に関する指導」及び「体制整備」として栄養教諭制度が創設される等、社会からの期待も大きく、地産地消、安全・安心、連携、T.T等を積極的に取り入れた子どもにとって魅力的な食育がされ始めている。まずはこうした実績の本法基本的施策への位置づけ、体系的・理論的な整理、科学的根拠に基づいた評価が必要ではないか。さらには教育的あるいは環境的アプローチなのか等の枠組みに基づいた説明、子どもたちの反応や前後の変化等の学習効果、関係者各々の役割や連携の広がりといった組織的なあり方、経費等を時間軸で整理する等の質的評価も必要である。これにより食育の重要性が栄養関係者以外にも理解しやすく、学校給食を通じた食育のあり方、効果、今後の課題がより明確になると思われる。「食育プログラム」を追い風として、学校給食を生きた教材とした食育が、さらに子どもたちの笑顔を生み出し、そして家庭、関係者、地域へと浸透し、充実、発展することと思う。

表紙写真解説

ランチルームでの楽しい給食

川口市立原町小学校

給食主任 梅津 典子
栄養職員 市来 悦子

本校は、十七学級・児童数五五六名の中規模校です。今年度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ました。

学期に一回「交流給食」を実施しています。高学年と低学年が一緒に給食を食べると、パンの大きさに驚いたり、教室に貼つてある掲示物に感心したり、普段の給食ではない発見があるようです。またクイズを出し合ったり、二〇分休みや昼休みに遊ぶ約束をしたりと、仲良く異学年との交流を深めています。

P.T.A.による給食試食会は、毎年多数の保護者の方に参加いただいております。給食室が外から見える構造になっているので、試食だけでなく給食室の見学も実施しています。

今年度から学級数増加に伴い、ランチルームがークラス分の広さになったため、学級ごとのランチルーム給食を実施しています。表紙の写真は、五年生のランチルームでの会食を撮影したものです。

県健康教育課から

認定講習を開催しました

平成十七年度埼玉県免許法認定講習(栄養教諭)が去る七月二十五日から八月二十九日の期間に二〇日間、指導大学の女子栄養大学において、埼玉県教育委員会の主催で開催しました。

本講習は、栄養教諭制度の創設に伴い、教育職員免許法附則第一八項に基づき、栄養教諭免許状の授与を希望する現職の学校栄養職員が、円滑に栄養教諭免許状を取得できるように単位修得の機会として実施したものです。栄養に係る教育に関する科目と教職に関する科目を合わせると合計で最大七科目十単位を修得できる講習でした。

今年度を含め三年間実施する予定です。本年度は二〇〇名定員のところ二六五名が応募しました。参加した二〇〇名(途中四名が諸事情のため辞退)は、猛暑の中、講義や演習において、熱心に取り組み、レポー



ト作成や各科目ごとに行われた単位認定の試験に挑みました。



今後、成績審査を経て単位認定の結果は十月中旬ごろを予定しています。平成十七年度埼玉県免許法認定講習(栄養教諭)の概要は左記のとおりです。

《開設科目》

栄養に係る教育に関する科目

(免許法に定める科目)

・栄養に係る教育に関する科目

(開設科目)：栄養教諭論

教職に関する科目

(免許法に定める科目)

・教職の意義等に関する科目

(開設科目)：教師論

・教育の基礎理論に関する科目

(開設科目)：発達と学習の心理学1、2

・教育課程に関する科目

(開設科目)：道徳教育研究、特別活動研究

・生徒指導及び教育相談に関する科目

(開設科目)：教育相談

・生徒指導及び教育相談に関する科目

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

食品検査室では、取扱物資の安全確認のために自主検査を積極的に実施しています。食品メーカーから納品された学校給食用物資を本会の倉庫から抜き取り、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、今年度は、四月から八月までの間に四一項目の検査を実施しました。

検査は、まず、食品の衛生的な取扱がなされているかどうかを確認するため、一般生菌数を測定します。

一般生菌数の検査は、食品に含まれる数量を測定し(定量検査)、基準値と比較して安全性を判定します。

大腸菌群の検査も同様に、衛生的な取扱の判定のため実施しますが、こちらは主に、食品に含まれている(陽性)が含まれていない(陰性)かどうかの(定性検査)を実施します。なお、大腸菌群は、土の中などに普通に生息する細菌のグループの総称で、食中毒を起こす細菌ではありません。

食中毒菌については、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、大腸菌O157などの定性検査を実施しています。

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。

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17年8月

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 野菜卵ふりかけ	陰性/25g
2 カシューナッツ	陰性/25g	6 トッピングのり	陰性/25g
3 ソフトブルー	陰性/25g	7 県産乾燥大豆	陰性/25g
4 アーモンドカル	陰性/25g		

品名	検査結果	品名	検査結果
低温保管物資(13品目)			
1 彩花みそ(赤)	陰性/25g	8 ビーフン	陰性/25g
2 彩花みそ(白)	陰性/25g	9 秩父こんにゃく人参	陰性/25g
3 彩花しょうゆ	陰性/25g	10 秩父こんにゃくかぼちゃ	陰性/25g
4 かえり煮汁	陰性/25g	11 秩父こんにゃくほうれん草	陰性/25g
5 ポーションバター	陰性/25g	12 秩父こんにゃく豆乳	陰性/25g
6 山菜ミックス	陰性/25g	13 鮭フレーク	陰性/25g
7 するめの学校	陰性/25g		

小計 20品目

品名	検査結果	品名	検査結果
冷凍保管物資(19品目)			
1 県産牛肉ももスライス	陰性/25g	11 彩の国ねぎみそ餃子	陰性/25g
2 冷凍豆腐(ダイス)	陰性/25g	12 彩の国ねぎみそブチ餃子	陰性/25g
3 冷凍ゆで大豆	陰性/25g	13 かぼちゃチーズロール	陰性/25g
4 冷凍さき玉うどん	陰性/25g	14 むきえび2L	陰性/25g
5 脱水ほうれん草 県産	陰性/25g	15 ブロッコリー ミニ	陰性/25g
6 殺菌凍結全卵 100	陰性/25g	16 冷凍なめこ	陰性/25g
7 殺菌凍結全卵 K	陰性/25g	17 チーズはんぺんフライ 50g	陰性/25g
8 彩の国肉まん	陰性/25g	18 チーズはんぺんフライ 75g	陰性/25g
9 彩の国ねぎみそ包子	陰性/25g	19 白身魚フライ	陰性/25g
10 冷凍彩の国納豆	陰性/25g		

合計 39品目

給食主任の眼

給食雑感

和光市立第二中学校

渡辺 光

「給食食べたーい。」久しぶりに来校した卒業生の口から出る言葉である。在校中は好き嫌いがあつた生徒であつてもそう言うから不思議である。九年間食べてきた給食も義務教育修了と同時に食べることが出来なくなり、最初は何も感じなくても時がたつと、あたたかくおいしかった給食を学校生活と共に思い出すのだらう。嫌いなものであつても、おしゃべりをしながら仲間と食べることによって食べられるようになった事もあつただらう。また、集団の中でマナーも知らず知らずのうちに身についた事もあつただらう。こうしたことから給食が昨今話題となつてくる食育の一端を担っていることもうなずける。

さて、和光市では給食に地場産野菜を取り入れている。七月にはどの学校でもトウモロコシが出され、皮むきは生徒達の体験学習の場となつている。本校でも給食委員が早めに登校し作業をした。その様子を見ていると、皮が上手にむけなかったり、虫がいたと声をあげたりと生活体験

不足や季節感の大切さについて考えさせられた。以前、野菜を提供して下さつている農家の方を招いて栄養士さんと三人で授業をしたことがあつた。朝ぬいた大根と市販品との水分量比較実験では地場産の大根の水分量の多さに驚いた。試食したかぶは自然の甘みを感じることが出来たと生徒達の感想であつた。この様な野菜を使用した給食が食べられることに幸せを感じずにはいられない。これからも日頃の授業、生活をもっと工夫し生徒達に食品や給食について関心を持つてもらえるよう努力したいと思つている。



田中さんの作ってくださった朝採りのかぶの味はどうか？



中学1年生給食の様子



和光市立第五小学校 2年 高力 敦也



和光市立第五小学校 6年 蛭名 愛美



川口市立芝西小学校 1年 廣瀬 百香



川口市立芝西小学校 1年 足垣 春菜

たのしい給食

食卓談話

健康の源はスパイスにあり



北本市立北小学校
教諭 和泉 健

パキスタン料理をご存知ですか？隣国インドと同じ食文化圏にあるパキスタンはカレー(カレー)が主流です。また、一般的にスパイシーで油っぽい料理が多いです。味付けは地域によって差があり、北方地域では辛さは控えめです。食べ方としては、主食のチャパティやナンで他の料理をすくうようにして食べます。ベジタブルカレー、チキンカレー、マトンカレー、スピニツチカレー等々、日々カレー中心の食生活をしている彼らですが、その料理に欠かせないものが「スパイス」です。街中にあるマーケットには、山積みスパイスが色鮮やかに売られています。数多くのスパイスをミックスしたものを「マサラ」と呼んでいます。カレーの種類によって、「マサラ」の味が異なります。本来は各家庭でそれぞれの好みに応じてスパイスを調合して作りますが、現在はマサラミックスと称して、各種スパイスをミックスしたものが市販されています。一般的に、チリ、ターメリック、シヨウガ、ガーリック、コリアンダー、クミン、シナモン、カルダモン、

クローブ、ナツメグ、メイス、ベイリーフ等を使っています。カレーはただ辛いだけではなく、健康にとつてとてもバランスのとれたものなのです。

パキスタンカレーにもう一つ欠かせないのが、小麦粉を原料とした、主食であるチャパティとナンです。作り方はほぼ同じで、小麦粉の全粒粉に水を加えてよく練って作ります。ナンの場合はこの練った「種」を発酵させます。そして、ある程度「種」を寝かせた後、テニスボール程度の大きさに丸めて、薄く円形にのばして、焼きます。焼き方は、土でできた釜(タンドール)の内壁に、のびた生地をべたっと貼り付けます。焼き上がったものを2本の棒で引つ張り上げて完成です。日本のカレーには、ご飯が付きものですが、パキスタンカレーには、このチャパティやナンがぴったり合います。

真夏には45度を超える暑い国パキスタン。その人々の生活を支えているのが、食べると体が熱くなるカレー！。暑いときに辛いものを食べると体によいという話を聞きますが、それは、古代インダス文明発祥の地であるパキスタンから伝わったものなのかもしれませんね。



(前イスラマバード日本人学校教諭)

味だより

きのこ汁

岡部町学校給食共同調理場
主任 高橋 京子

岡部町は埼玉県の北部に位置し、農業、畜産の盛んな町です。野菜の収穫量は、ブロッコリー、とうもろこし、だいこんは県内で一位を誇り他にも多数の野菜を生産しています。きのこ類も生産しており、給食の献立の中にも野菜同様にたくさん取り入れることができます。今回ご紹介した「きのこ汁」はもちろんのこと、ハンバーグにきのこソースをかけたたり、シチューや野菜ソテーの中にも使ったりして、献立の幅が大変広がります。



このように、たくさん地場産物を利用した献立を作成し、子どもたちに提供できることは大変な喜びであります。それと同じに、自分たちの住む土地は産物にあふれる素晴らしい町ということを、もつと子どもたちに理解を深めてもらい、給食を通して伝えていくのも大切だと思っております。

これからも四季折々の味、地場産物の味、郷土の味を盛り込みながら郷土を愛し、食べ物を大切にすることの育成に役立ちたいと思います。

献立例

- ・地粉うどん・牛乳・きのこ汁
- ・かぼちゃの天ぷら・フルーツポンチ
- ・アーモンド入り小魚

作り方

けずり節とだし昆布でだしをとります。乾しいたけと糸昆布は洗ってもどし、包丁を入れます。にんじんは千切り、しめじは小房に分けて洗って水気をきっておきます。根深ねぎは小口切りにし、油あげは油抜きし短冊切りにします。豚肉、にんじんを炒め、だし汁を加えてひと煮立ちさせます。しめじ、しいたけ、糸昆布、油あげを加えさらに加熱し、灰汁をとります。調味料と根深ねぎを加えて火を止めます。

材料	1人当たり	分量(g)
豚肉		15
にんじん		10
しめじ		15
乾しいたけ		1.2
根深ねぎ		10
糸昆布		1
油揚げ		7
こいくちしょうゆ		16
みりん		1
削り節		1
だし昆布		1
水		

栄養士の四季

「子どもたちによせて・・・」

加須市立学校給食センター

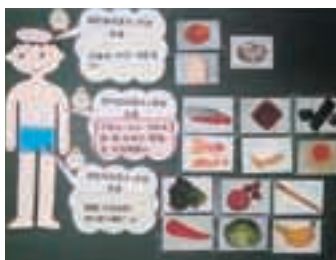
大谷 寿子

「なんでもたべられれば、げんきができるって、しらなかったです」

「朝ごはんが、すごくだいじだとおもいました」

これは『好き・嫌いをなくそう(食)について考える』をテーマに、学校保健委員会が開かれた時の児童の感想です。小規模校のこの小学校では、一・二年生、保護者、教員、養護教諭の参加のもと、給食センターの栄養士として、子どもたちの食生活について、低学年を対象に話しをさせて頂きました。

当日の給食を題材に、児童自らが食べ物意識できる様な学級担任の指導と、養護教諭による全校児童の実態調査の報告の後ということもあり、子どもたちが食の大切さを自分のこととして考える事ができたので



学校保健委員会での指導資料

は、と感じました。

また、加須市と埼玉県による食育ネットワークモデル事業として加須市保健センターで行われた「キッズ330キッチン」に参加した際、関係する方々の食に対する思いも、子どもたちを大きく包んでいました。

ホテルの総料理長とそのスタッフと一緒に、地元でとれる農産物を使って、フランス料理にチャレンジした子どもたちの顔は、発見と達成感に輝いていました。

食事の場の雰囲気づくりから気を配っていたシェフの

「食を通してふれあいの時間をもち、食を中心に生活が広がっていくのが嬉しい」

という言葉は、食育を考えるひとつの指標になるような気がしました。

学校給食にたずさわる中、提供する給食の衛生と安全の確保はもちろんのこと、子どもたちの豊かな食への助力のため研修を深めていきたいと思えます。



学校給食センターでの調理の様子

食品豆知識

牛乳②



埼玉県農林部畜産安全課

主任 中込 佳代子

牛から搾ったままのお乳を「生乳(せいにゅう)」といいます。

今回は、県内各地の酪農家から集められた生乳が、乳業工場に運ばれて牛乳として学校に配送されるまでをご紹介します。

【牛乳ができるまで】

受乳

県内各地の酪農家から、タンクローリーで5 以下に冷やされた生乳が乳業工場に運ばれ、ストレージタンク(生乳を冷却、保管するための施設)で冷却保管されます。

清浄化

クラリファイヤーという遠心力を利用した機械で生乳を高速で回転させ、生乳中に含まれる目に見えない小さなちりを取り除きます。

均質化

ホモゲナイザーという機械で、消化を良くするために、生乳の中にある脂肪の粒を細かく砕きます。この過程を経ないものはノンホモ牛乳と呼ばれます。

殺菌・冷却

加熱殺菌して細菌などを死滅させます。殺菌後はすぐに冷却され

ます。一般的に出回っている牛乳の殆どは、一二〇〜一三〇で二〜三秒殺菌されています。

充填

牛乳ビンや紙パックなどの容器に詰められて密封されます。

健康な牛から搾乳された生乳は、酪農家、クーラーステーション(生乳の冷却貯蔵施設)、乳業工場など、様々な段階で検査されています。最終検査に合格した牛乳のみが出荷されていますので、安心して飲んでください。

【牛乳の三知識】

生乳を原料とした飲料にはいくつ種類があります。種類や成分については容器に表示されていますので、手に取ったとき、ちょっと気にして見てください。

「牛乳」：生乳一〇〇%を加熱殺菌し、乳脂肪分3%以上、無脂肪乳固形分8%以上のもの。

「成分調整牛乳」：生乳から成分(水分、乳脂肪分等)の一部を除去したもの。低脂肪牛乳は乳脂肪分を〇・5%以上一・5%以下、無脂肪牛乳は〇・5%未満にしたもの。

「加工乳」：生乳や乳製品を原料として、乳成分や乳脂肪分を調整したもの。

「乳飲料」：生乳や乳製品を原材料として、コーヒーや果汁、カルシウムなどを加えたもの。

アンテナ

「食に関する指導モデル校の取り組み」

狭山市立御狩場小学校
校長 坂野 文子

大型マンション・ショッピングモール・遊戯場等に囲まれ、児童の体力の向上が課題の一つである本校は、平成十六年度「食に関する指導モデル校」の指定を県学校給食会から受け、体力増進・健康を守る「食育」に取り組みました。

研究の主題は「心身ともに健康に生きる児童の育成をめざして」と設定し、学校給食部・家庭科部・特別活動部・学校保健委員会・PTA成人教育部を中心に、指導内容・指導計画等を検討しながら、
一「食」に関する教材教具の整備
二「食育について」理解・啓発活動
三「食」に関する学習の推進
を研究の柱としてスタートしました。

まず、一として、指導場面で使用する食育に関する資料が必要と考え、児童用図書 食育カード 掲示用掛図 給食時間の放送・家庭科クラブ用の指導用図書・資料等を収集しました。

二については、子どもの食事を豊かなものとするために「家族そろっての食事の大切さ・食事づくりに関する技能や知識」を保護者に伝えていく 食に関する講演会・研修会の

実施 栄養士による保護者対象の栄養教室 「おいしい食事が健康をつくる」調理教室 親子で学ぶ「お米教室」等を実施しました。

三については、子どもたちに身体的・精神的・社会的健康に育つ力をつけることをめざし、各学年で給食センター栄養士とのTTによる授業 保護者を導入した食育授業の実践 農作物の栽培体験と収穫物の調理等を実施しました。

種を蒔き、水遣りを欠かさず育てた大根の、小さな葉一枚残さずに味噌汁を作った一年生。一人ひとりがデザインした、世界でただ一つのおにぎりを作った二年生……。授業・総合的な学習の時間・クラブ・特別活動等、全校で様々な取り組みが行われました。子どもたち、そして、子どもたちと一緒に食育に参加してくださった保護者の方々の、楽しそうな顔・満足した表情が印象的でした。

献立・給食風景写真で作られた平成十七年度月めくりカレンダーが、各学級に掲示されています。



Q & A

Q 変わりごはん「彩の国キャロットピラフ」について教えてください。

A 「彩の国キャロットピラフ」は主原料に埼玉県産にんじん(ベーターキヤロット、向陽など)を使用し、学校給食向け洋風ごはんのバリエーションの一つとして開発しました。

埼玉県は全国有数の農畜産物の消費地でもありますが、生産地でもありません。本会では学校給食用主食及び副食には既に県内産米穀、小麦、大豆等を原料にした商品を多数提供させていただいております。

今回「彩の国キャロットピラフ」に使用しているにんじんの生産量では、埼玉県は全国第七位であり、主な産地は妻沼町、新座市、所沢市、朝霞市、深谷市(平成十五年産データ)となっております。

商品化に当たっては、にんじんの苦手な子どもたちにも食べやすく、しかもより多く食べられるようにカットを小さくしたり、にんじんペーストに加工する工夫をしております。また、使用しているベーターキヤロットは通常品種のにんじんに比較してカロテンが約二十%高い品種

です。

味付けは、チキンブイヨンペーストとして薄味にしましたので、いろいろな具材をアレンジできます。色合いは、カロテン豊富なにんじんとレッドパーム油によって鮮やかなオレンジ色のピラフに仕上げました。

飯缶規格は委託炊飯の他の変わりごはんと同様に0.5kg、5.2kgまでとなります。また、自校炊飯の場合は精米3.5kgに対し、一袋(1.1kg)を加えて炊き上げてください。県内産のにんじんを使用した「彩の国キャロットピラフ」をどうぞご利用ください。



さる7月15日に平成17年度第1回物資委員会が開催され5品が決定いたしました。また、新・全学栄養製品2品につ

平成17年度第1回物資委員会選定
新規取扱物資

いても取扱いを開始いたします。

平成17年度2学期からの新商品です。どうぞご利用ください。

埼玉県産大豆入り厚焼玉子



㈱カネシヨク 1/10カット 38円
1/8カット 47.50円
埼玉県産の玉子・大豆を使い、彩花しょうゆ・だし等で味付けした厚焼玉子です。沸騰したお湯でポイルしてお召し上がりください。

彩の国 和梨缶詰



天狗缶詰㈱ 1号缶 2,200円
埼玉県産のフレッシュな梨を原料に、手作業で加工した和梨缶詰です。ライトシロップであっさりとした甘さに仕上げました。フルーツポンチ等にご利用ください。

沖縄産加工粉黒糖



㈱SN食品研究所 1kg 580円
今までの黒糖と違い非常にかたまりにくく、いろいろな料理にご利用いただけます。ミネラル豊富な黒糖を揚げパン・蒸しパン・あらゆる煮物にご利用ください。

ずわいがにフレーク



天狗缶詰㈱ 500g 1,200円
アミノ酸やリン酸などの添加物を一切使用しておりません。加熱殺菌してありますのでそのまま、サラダやチャーハンなど素材品としてご利用ください。

Feのり佃煮



カセイ食品㈱ 8g 16円
主に伊勢志摩の海苔を主原料とし、それにヘム鉄を加えました。ヘム鉄は吸収率が非常に良く、1袋(8g)で児童生徒の1日に必要な30~40%の鉄1.2mgが摂取できます。

新・全学栄養製品

黒豆さつま・枝豆とじゃこの元気ボール



右: 黒豆さつま 50g 54円
左: 枝豆とじゃこの元気ボール 1kg 1,140円
全国の学校栄養士さんのアイデアのもと完成した新・全学栄養製品です。蒸し・煮込み等幅広くご利用いただけます。

調理法

にんじん、かぼちゃはいちよう、根深ねぎは小口、油揚げはせん切りにする。削り節は、分量の水に1時間つけ、火をつけ、沸騰後取り出す。だしの中に鶏肉を加える。鶏肉に火が通ったら、にんじん、油揚げを加え煮る。にんじんが煮えたら調味し、かぼちゃを加え、茹でたほうとうを加える。最後に、根深ねぎ、茹でたほうれんそうを加え、ひと煮立ちさせる。

材料(小学校用)1人当たり	分量
かつお厚削り節	3g
水	130g
鶏胸肉	8g
にんじん	6g
(カット)かぼちゃ	15g
冷凍ほうとう	55g
油揚げ	3g
根深ねぎ	8g
上白糖	0.2g
清酒	1g
彩花みそ(白)	6g
彩花みそ(赤)	4g
ほうれんそう	10g

**ほうとう
上尾市立大石北小学校
大熊洋子**



『ほうとう』を使って

アイディアメニュー

上尾市では煮込みうどんは定番の人気メニューです。以前、ほうとうは、地粉うどんを使用した具たくさん煮込みうどんでしたが、ほうとう麺の使用により本格的な味わいとなりました。校内放送で「ほうとうには、かぼちゃや葱、季節の野菜をたくさん入れ、幅の広い麺を味噌で煮込んだ山梨県の郷土料理です。戦国時代に武田信玄が山梨にいる部下が元気で健康に働けるようにと、栄養たっぷりのほうとうを食べさせたことから各地に広まったと言われています。…」と紹介しています。野菜がたっぷり入っているにもかかわらず、ほうとうは児童が大好きな献立の一つです。

編集後記

今年度の学校給食調理コンクールには、課題献立部門に十九点、自由献立部門に十六点、合計三十五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。

書類審査(七月八日実施)実技審査(七月二十九日実施)により各賞が決まりました。昨年引き続き、十一月十五日の「彩の国学校給食研究大会」の中で表彰式が行われますので、どうぞよろしくお願いたします。

