

# 学校給食埼玉



早 暁

## 目次

編集・発行	アイデアメニュー	物資紹介	Q & A	アンテナ	食品豆知識	栄養士の四季	味だより	食卓談話	たのしい給食	給食主任の眼	学校給食費	学校給食実施状況調査	給食会行事	県健康教育課から	巻頭言
〒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	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<a href="http://www.saigaku.or.jp">http://www.saigaku.or.jp</a>	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
関係者に御回覧ください	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	(10)	(10)	(9)	(9)	(8)	(8)	(7)	(7)	(6)	(6)	(5)	(4)	(3)	(3)	(2)

# 学校給食会設立 五十周年を迎えて

(財)埼玉県学校給食会

理事長 朝倉 恒夫



日ごろの皆様方の学校給食の充実の為のご尽力に対しまして心から敬意を表しますとともに、給食会が賜っておりますご指導、ご支援に深く感謝を申し上げます。

給食会は、昭和三十一年三月に、学校給食への食材の提供と普及啓発を大きな柱として設立され、今年は満五十周年という節目の年を迎えることとなります。

これを機に、役員員一同心を新たに職務に取り組んでまいりますので、今後ともよろしく願います。

さて、健全な食生活は、子供たちの心身の健全な成長や豊かな人間性を育むために不可欠であります。

このため食育を始め、学校給食には常に大きな期待が寄せられております。

給食会におきましても、学校給食

に貢献できますよう、また、近年の食をめぐる課題に積極的に対応するため、次の取り組みを重点的に推進してまいります。

## 1. 良質で安全、安心な食材の提供

子供たちの食べる給食には、なによりも安全な食品が求められています。給食会では、今後も安全で安心、そしておいしい食材の提供を最優先課題として取り組んでまいります。また、財政基盤の安定化のためにも、事業の合理化や効率化を図るとともに、食材の供給拡大に努めてまいりますので、皆様方のご支援、ご理解をよろしく願います。

## 2. 食材の安全・安心の確保

新たに提供する食材については、「物資委員会」などで安全性を厳しくチェックしていただくとともに、給食会でも、細菌検査や理化学検査などの自主的な食品検査を強化してまいります。また、必要に応じて委託加工工場や食品メーカーなども実地に調査し、衛生管理や品質管理に万全を期すよう指導してまいります。

## 3. 地産地消推進の取り組み

給食会では、皆様のご支援をいただきながら、お米や小麦、大豆など県産の農畜産物を使用した食材の開発に取り組んでおります。現在では四十五品目の食材を学校に提供しております。これらの食材は、食に関

する指導の「生きた教材」としてご活用していただけるのではないかと考えております。

今後、県産農畜産物を使用した食材の開発に積極的に取り組んでまいります。

## 4. 普及啓発事業の充実

調理講習会や食品検査技術講習会、食に関する指導モデル校支援事業など普及啓発事業の一層の充実を図ってまいります。また、今後策定が予定される県の食育に関する推進計画との調整を図りながら、教育委員会や給食関係団体などと連携した食育の取り組みを検討していきます。

## 5. 食に関する情報発信の強化

昨年から給食会に「食育推進室」を設け、学校給食に関する資料を展示したり、貸出を行っております。

今後、皆様のご意見、ご要望をお伺いしながら、学校で使用する教材や、食育に関する資料の充実に努めます。また、ホームページでのタイムリーな情報提供に努めます。

給食会設置五十周年を機に、学校給食の総合センター化をめざして、本県学校給食の充実・発展に一層努めてまいります。これまでも増して、皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 表紙写真解説

早暁

(財)埼玉県学校給食会

前理事長 鯉沼 兆章

写真は、大利根町の利根川に架かる東武日光線鉄橋の上流から日の出を撮ったものです。

大利根町は、コシヒカリの産地であり、町内の学校給食では、地産地消により地元産の米が使われているようです。地元産の米を学校給食に導入したのは埼玉県で一番早かったと聞いています。

また、大利根町は、「たなばたさま」や「野菊」などを作曲した下總院一の生まれの町であり、「童謡のふる里」をキャッチフレーズにして、町づくりを行っています。

さて、写真は、定年後のライフワークにと始めました。主に「利根川」や「渡良瀬遊水地」など、身近なところの風景を撮っています。

写真教室に二年ほど通って腕を磨いたはずなのですが、いまだに納得のいく作品が撮れません。

最近、写真教室で知り合った仲間達と月に一度集まって、ワイワイやっているのも楽しみの一つとなっています。

## 県健康教育課から

### 彩の国学校給食研究大会を開催

平成十七年度彩の国学校給食研究大会を、十一月十五日、「彩の国ふるさと学校給食月間」に合わせ、ふるさと味の恵みを給食にⅡを主題として桶川市民ホールで開催しました。開会行事に引き続き、学校給食調理コンクールの表彰式を、課題献立部門、自由献立部門ごとに行いました。各受賞者には、会場からの盛大な拍手が送られ、華やかな雰囲気の大会となりました。

実践発表は、「生産者の顔が見える食材と一体化した学校給食」を研究主題に、学校と連携した食育の推進について、伊奈町立学校給食センターから発表していただきました。伊奈町は、文部科学省からの「学校を中心とした食育推進事業」県教育委員会からの「知育・徳育・体育を支える食育推進事業」学校給食会からの「食に関する指導モデル校支援事業」などの委嘱を受けており、生産農家、JA、町や県の農政など幅広く地域の人々と連携した、学校給食センターでの「学校を中心とした食育推進事業」の取り組み状況とその効果についての発表でした。

講演は、女子栄養大学・大学院研

究科長で、食生態学・食教育学の権威である足立己幸先生の「食育の推進に向けて、教育関係者が果たす役割」と題してお願いしました。

「食育基本法」、「栄養教諭」制度、「食事バランスガイド」などのお話に引き続き、生きた教材としての「学校給食」の生涯への影響・効果と役割や、埼玉らしさを存分に発揮する「食育」の推進に向けて、教育関係者への期待と役割についてのお話でした。大会での研究成果を、今後の学校や学校給食センターで行う食に関する指導に役立てていただくようお願いします。



## 給食会行事

### 学校給食調理コンクールを開催

今年度の学校給食調理コンクールには、課題献立一九点、自由献立一六点合計三五点の応募がありました。課題献立部門は昨年度に引き続き、「①県内の地場産農畜産物を取り入れた献立、②白いごはんを中心とした主食、主菜、副菜の献立」としましたので、草加煎餅などの埼玉の特産物をうまく料理に組み込んだ作品や地域の特徴を料理名に生かした作品が多く寄せられました。



平成17年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表

(課題献立部門)

平成17年7月29日

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	草加市立谷塚中学校チーム
埼玉県学校給食会会長賞	所沢市立所沢小学校チーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	さいたま市立下落合小学校チーム
埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞	深谷市教育委員会チーム
協賛団体賞	所沢市立第2学校給食センターチーム
	埼玉県立越谷養護学校チーム

(自由献立部門)

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	久喜市教育委員会チーム
埼玉県学校給食研究会会長賞	北本市立栄小学校チーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	飯能市立南高麗小学校チーム
埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞	深谷市立桜ヶ丘小学校チーム
協賛団体賞	朝霞市学校給食溝沼共同調理場チーム
	春日部市栄養士研究会中学校部チーム

\*表彰は、11月15日(火)彩の国学校給食研究大会において行います。

審査は、七月八日の一次審査(書類審査)を経て、七月二十九日に、学校給食会の調理実習室で二次審査(調理実技審査)が行われました。各賞は、各審査員の採点の合計で決まりますが、各審査員からは出品されたいずれの作品も素晴らしい内容で甲乙付けがたいとの講評をいただきました。

## 学校給食実施状況調査

◎平成十七年五月一日現在学校給食実施状況調査概要

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。

平成十七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	824校	403,431人	100%
中 学 校	424校	185,964人	100%
合 計	1,248校	589,395人	100%

※小学校数は分校1校を含めた数です。

## (2) 公立高等・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	34校	2,500人	100%
盲・ろう・養護学校	30校	4,375人	100%
合 計	64校	6,875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	289校	22.2%	126,455人	21.3%	・ 自校炊飯方式 369校 (28.4%) ・ 委託炊飯方式 932校 (71.6%)
週 2.5 回	530校	40.7%	254,260人	42.8%	
週 3 回	435校	33.4%	203,775人	34.3%	
週 3.5 回	13校	1.0%	5,893人	1.0%	
週 4 回	20校	1.5%	2,489人	0.4%	
週 5 回 以上	14校	1.1%	1,055人	0.2%	
合 計	1,301校	100.0%	593,927人	100.0%	

※週平均実施回数 2.59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	355校 (43.1%)	131校 (31.0%)	486校 (39.0%)
	児 童・生 徒 数	196,484人 (48.7%)	60,932人 (32.8%)	257,416人 (43.7%)
共 同 調 理	学 校 数	438校 (53.2%)	272校 (64.3%)	710校 (56.9%)
	児 童・生 徒 数	194,731人 (48.3%)	115,791人 (62.3%)	310,522人 (52.7%)
委 託 調 理	学 校 数	31校 ( 3.8%)	20校 ( 4.7%)	51校 ( 4.1%)
	児 童・生 徒 数	12,216人 ( 3.0%)	9,003人 ( 4.8%)	21,219人 ( 3.6%)
合 計	学 校 数	824校 (100%)	423校 (100%)	1,247校 (100%)
	児 童・生 徒 数	403,431人 (100%)	185,726人 (100%)	589,157人 (100%)

## 学校給食用食品検査

## 技術講習会を開催

平成十七年度学校給食用食品検査技術講習会を、十一月八日に開催しました。

県衛生研究所から講師を派遣していただき、「健康と化学物質」についてと「最近の食中毒の傾向について」の講義を行いました。

会場を調理実習室に移し、学校や学校給食センターで簡便に実施でき、直ちに結果の判定ができるATPふき取り検査の実習や標準寒天培地による一般細菌測定の実習などを行いました。

今後、手洗い指導や施設設備の衛生管理に活用して、学校及び学校給食センターでの衛生管理の充実に役立っていただくようお願いいたします。



## 学校給食費 (保護者負担額のみ)

(平成17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)	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		182	229.67	179	276.54	行田市		190	211.32	190	254.74
南部教育事務所管内	川口市	180	220.00	180	259.72	滑川町		180	232.22	181	267.40	加須市		185	217.03	185	255.68
	鴻巣市	184	227.17	184	251.09	嵐山町		187	223.53	187	264.71	春日部市		185	255.68	185	285.41
	上尾市	186	230.65	183	270.49	小川町		184	227.17	184	269.02	羽生市		186	206.99	186	248.39
	草加市	184	239.13	184	286.96	都幾川村		189	221.16	189	261.90	越谷市		177	223.73	177	270.34
	蕨市	180	224.58	179	271.01	玉川村		185	225.95	182	271.98	久喜市		181	230.94	179	274.02
	戸田市	180	226.11	180	262.78	川島町		185	214.50	185	261.62	八潮市		185	220.00	181	258.65
	鳩ヶ谷市	185	225.95	184	269.02	吉見町		187	211.76	187	258.82	三郷市		185	217.03	184	263.04
	朝霞市	185	225.95	185	255.68	鳩山町		188	222.34	184	275.00	蓮田市		185	225.95	185	261.62
	志木市	182	229.67	182	265.93	東秩父村		189	215.34	188	257.45	幸手市		191	230.37	191	264.92
	和光市	180	232.22	178	271.91	秩父市		184	245.11	184	275.00	吉川市		187	217.65	187	258.82
	新座市	182	217.58	180	256.67	横瀬町		182	230.76	182	270.29	騎西川里		186	212.90	187	252.94
	桶川市	188	213.56	188	266.22	皆野町		185	214.05	185	249.73	南河原村		181	221.82	179	270.39
	北本市	186	230.65	180	275.00	長瀨町		185	203.95	182	248.77	北川辺町		188	222.34	187	252.94
	伊奈町	180	220.00	182	259.89	小鹿野町		185	240.04	185	285.41	大利根町		189	203.70	190	237.37
	吹上町	188	222.34	184	269.02	両神村		184	247.80	180	313.32	宮代町		185	231.89	185	255.68
	西部教育事務所管内	川越市	188	216.49	188	263.30	熊谷市		180	216.94	180	268.89	白岡町		186	218.82	186
所沢市		185	214.05	185	267.57	本庄上里		185	225.95	185	279.46	菖蒲町		189	209.52	189	244.44
飯能市		184	228.19	182	285.40	深谷市		187	200.00	182	253.85	栗橋町		185	220.00	191	270.68
東松山市		190	214.21	190	254.74	美里町		192	217.71	192	257.81	鷺宮町		186	218.82	186	254.30
狭山市		187	223.53	187	264.71	児玉町		189	232.80	189	261.90	杉戸町		190	231.58	190	272.11
入間市		185	225.95	182	278.02	神川町		185	214.05	185	255.68	松伏町		185	225.95	185	255.68
富士見市		184	209.24	184	245.11	神泉村		185	220.00	186	251.94	庄和町		188	222.34	188	260.37
上福岡市		184	230.16	183	270.49	大里町		185	237.84	187	282.35						
坂戸市		185	225.95	185	285.41	江南町		190	202.63	190	266.32	平均		185	222.28	185	264.54
鶴ヶ島市		180	213.89	175	251.43	妻沼町		191	201.57	194	226.80						
日高市		184	197.28	184	239.13	岡部町		190	243.16	190	295.26						
大井町		186	230.65	186	266.13	川本町		184	227.17	183	282.51						
三芳町		185	214.05	185	249.73	花園町		188	216.49	190	266.32						
毛呂山町		186	215.86	186	263.17	寄居町		190	214.21	189	267.72						

# 給食主任の眼

## 給食委員会の

### 新しい取り組み

越谷市立大袋中学校

教諭 斉藤 淑子

越谷市では、来年度からゴミの完全分別収集が始まります。それに先がけて、本校では五月から全校生徒で、牛乳パックリサイクルの取り組みを始めました。

一人ひとりが、自分の牛乳パックを開き、班でまとめ、専用につくった「ラック」に入れる。それを、学級ごとにケースに入れ、給食当番の牛乳係が水洗いをし、空き教室を利用した「リサイクル室」で、ラックに立てた状態で翌日まで乾燥する。

給食委員会の生徒達と、何度も試行錯誤をくり返し、大袋中にあった方法を工夫してきました。

給食委員会の生徒からも、教師からも「リサイクル方式の後片づけをめんどうに感じ、逆に乱雑になってしまったり、牛乳を飲まなくなってしまう生徒が出てくるのではないか。」などと心配する声もありました。

今春、今まで経験したことがないこの「リサイクル」という取り組みに、給食委員会の生徒をはじめ、私達教師も「スムーズに活動してい

るのだろうか。」と不安を抱えてスタートしました。

開始から約七ヶ月が過ぎた現在、いくつかの混乱も給食委員会の生徒を中心に学級の生徒達の協力で改善され、また、「毎日「ゴミ」として処分されていた牛乳パックが、ちょっとした工夫と努力でトイレトペーパーとして再利用することができ。」ことが体験により理解され、どの学級でも確実に定着しているところです。

春に、効率の良い後片づけの方法を話し合っていた給食委員会の生徒達も、自分自身の手でリサイクルを続けていく中から、「資源」や「環境」といった社会的な問題も身近なものとして受けとめ、考えていくようになっていくようです。



伊奈町立小室小学校 6年 北澤 浩之



桶川市立加納小学校 6年 高橋 愛



伊奈町立小室小学校 1年 赤荻 睦



桶川市立加納小学校 6年 会田 圭一郎

たのしい給食

# 食卓談話

## 中華麺との出会い



さいたま市立  
中尾小学校  
教諭 野中牧子

今年3年ぶりに日本の学校へ戻ってきて、一番嬉しかったことは、給食を毎日いただけるということです。海外日本人学校では、衛生面などの問題により、給食がある学校はほとんどありません。忙しい仕事の合間に買い物をして、毎朝お弁当を作り続けるのは本当に辛いことでした。今は、毎日温かい給食を感謝しながらいただいています。

中国にいて、もう一つ恋しかったものは、日本のラーメンです。中国では、日本のような汁たつぷりのラーメンにはほとんどお目にかかれませんでした。日本食レストランに、「日式ラーメン」という名でおいてありますが、麺がのびきっていて、日本のものでおいしくありません。中国で一般的な麺と言え、豚肉・卵・キクラゲなどの具を炒めて味付けし、片栗粉でとろみを付けたものをゆでた麺にかけて食べる、日本のあんかけうどんに似ているものを指します。

では、中国でラーメンはないかというところ、あるにはあります。中国全土に普及している「蘭州牛肉拉麺」。これは手打ちであり、汁もあって大変おいしいです。日本の手打ち麺は包丁で切るのが多いですが、ここは文字通り拉麺(ラーメン)であり、両手を使って引つ張って作ります。

「拉」には英語のpullの意味があり、ラーメンとは手で引つ張って作る麺のことを意味するのです。麺が太く、日本のラーメンとは一味違います。が、香菜(コリアンダー)や香辛料をかけて寒い時に一杯食べると体が温まります。私は、敦煌で食べた牛肉拉麺の味が忘れられず、いつかまた食べに行きたいと思っています。一杯3〜5元(50円〜70円位)で、大変安かったのも覚えていています。

中国では、日本と同じように麺をよく食べます。麺は長寿を意味するもので、結婚式や誕生日など、おめでたい時にも食べます。「長く生きたい」という願いを込めて細長い麺を食べるのです。日本では、年を取ることはあまりうれしくないことのように言われますが、中国では年を取れば取るほど長生きしているということになるので、大変うれしいことなのだそう。中国の友人一家が私を家に招き、ジャージャー麺や西紅柿炒雞蛋(トマト卵炒め)や(麺)など、たくさんのおいしい生日を祝ってくれたことも素敵な思い出として心に残っています。先日、給食で中華麺が出た時に、思い出とともにいろいろな麺の味がよみがえってきました。

(前天津日本人学校教諭)



誕生日のご馳走



牛肉拉麺

# 味だより

## 利根川の恵み『呉汁』

加須市立学校給食センター  
主任 前原 貴子

加須市は、利根川によって育まれた豊かな土壌に恵まれ、農業が栄えました。うどんの町として有名ですが、米の生産量においては県内第一位を誇り、品質、食味の良い加須市産米『コシヒカリ』を給食で食べられることは、自慢のひとつとなっています。

『呉汁』は、大豆を一晩水につけて丹念につぶした呉と、旬の野菜を利用した、昔の人の知恵と工夫が凝縮



された埼玉県の郷土料理です。加須市では、特別栽培農産物が作られ、給食センターには、四季折々の採りたての美味しい野菜が届けられます。大切に育てられた食材を活かし、栄養価にも優れた呉汁は、子どもたちにも親しまれた汁物となっています。

古くから守り伝えられてきた郷土の味と、恵まれた農産物を給食に取り入れ、食を通して地元に関心を持ち愛着を深めてもらえたら良いと考えています。利根川の空に泳ぐ、全長百メートルの加須のジャンボこいのぼり！高く大きく心豊かな子どもに成長して欲しいと願っています。

### 献立例

白飯・牛乳・呉汁・海鮮メンチカツ  
ミニトマト・ごま昆布

### 作り方

- ① だいは同量の水でミキサーにかけ、荒いみじん切りにする。
- ② ごぼうは水にさらしてアクを抜き、こんにゃく、こまつなはゆで、油揚げは油抜きをする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、乾しいたけ、にんじん、だいこん、こんにゃくの順に炒める。
- ④ だし汁を加えアクを取り除き、かぼちゃと油揚げを加える。
- ⑤ 材料がほぼ煮えたら、呉を加え調味し、こまつなとねぎを入れて仕上げる。

### 材料 1人当たり 分量(g)

大豆油	1
鶏肉	10
ごぼう(ささがき)	10
乾しいたけスライス(水戻し)	1
にんじん(いちょう切り)	10
だいこん(いちょう切り)	10
こんにゃく(色紙切り)	8
だし汁	60
かぼちゃ(1cm×3cmカット)	15
油揚げ(スライス)	1
冷凍国産だいず(ポイル)	3
赤色辛みそ	8
淡色辛みそ	4
こいくちしょうゆ	0.4
こまつな(3cmカット)	10
根深ねぎ(小口切り)	5

## 栄養士の四季

### 「異動して学んだこと」

さいたま市立大宮八幡中学校  
栄養士 齋藤 佳代子

本校に異動し早いもので半年以上が経過しました。小学校から中学校への異動、新設されたばかりの給食室と調理業務の民間委託。この春は新しいことばかりで戸惑いのスタートでした。

「生徒の自主性」を重んじる中学校は、何でも生徒を主体にして活動します。小学校では何かと大人が手を出していたところも、中学校では生徒が中心、大人はそれがうまく運営されるようにサポートする役目になります。これは給食室内の運営が直営から委託になったことと少し似ているように思いました。

今までは何かあればその都度、臨機応変に私も手出しをしながら給食を作っていました。委託ではそうはいきません。事前に出された指示に従って作業をするのですから、行きあたりばったりで指示しても返って危険を及ぼすことになります。事前に起こりうる事態を想定し、ポイントを押さえながらどれだけ細かい指示を出せるかで、作業計画や効率

が違ってきます。

校内でも調理現場でも手は出さずに指示だけをして理想に導くというのは、非常に難しくとても歯がゆい思いをしました。また思うようにいかないのと皆でひとつのものを作ると体感がなくなつたようで淋しく感じることもありました。しかし、日毎成長していく調理員や生徒の様子を見ていると、やってみようのではなく、気づかせてやらせることも大切なんだと思うようになりました。

異動は最大の研修といわれ、その分沢山苦しい思いもしましたが、立ち止まって自分の姿を振り返ることで本来あるべき栄養士の役割を見つめ直すことができました。これからは、一歩引いて見守り、人を育てることのできる栄養士を目指したいです。



## 食品豆知識

牛乳③



埼玉県農林部畜産安全課

主任 中込 佳代子

今回は、牛乳・乳製品の効果についてご紹介します。

### 「病原体から体を守る」

牛乳に含まれるタンパク質や糖類が、細菌やウイルスの体への侵入を阻止します。疲れた時は、牛乳を飲んで睡眠を十分取ることが体力回復に効果的です。

### 「不眠やイライラを解消」

牛乳タンパク質が分解されてできるペプチドなどが、神経の興奮を抑え、安眠を促します。寝る前の軽い運動と一杯の牛乳は、心地よい眠りを誘います。

### 「骨を丈夫に」

カルシウム含有量が多いだけではなく、吸収力が抜群。特に成長期は、将来に備えた強い骨作りが一番良くできる時期。運動することにより、骨量を増やし骨を丈夫にします。

### 「体脂肪率が低下」

牛乳を飲む人の方が飲まない人より体脂肪率が低いとの調査結果が出ています。適度な運動と併せると、効果的に体脂肪を減少させます。

### 「大腸をきれいに」

乳糖や乳酸菌が腸内環境を整え、

腸の蠕動運動を活発にします。肥満や肌荒れも改善できます。

### 「高血圧を予防」

血圧を上昇させる酵素の活性を阻害するとともに、血圧上昇作用を抑制する働きがあります。

日頃のメニューに牛乳・乳製品を少し加えるだけで、栄養バランスがぐんとアップします。例えば、サラダにパルメザンチーズをかけたり、フルーツにヨーグルトを加えたり、是非取り入れてみてください。

### ●厚焼き卵

厚焼き卵を作るとき、牛乳、粉チーズも加えると栄養価抜群！  
(卵4個に対し牛乳大さじ3、粉チーズ大さじ2)

### ●お粥

鶏ガラスープでお米を煮立て、柔らかくなってきたら牛乳を加え、塩で味の調整を。

(牛乳はスープの1/2の量)

### ●カフェオレ

濃いめのコーヒーにその2倍の量のホットミルクを入れるだけ。コーヒーに比べて栄養抜群！

### ●ロイヤルミルクティ

鍋に牛乳と紅茶の葉を入れ、沸騰直前まで温めます。1分ほどおき、茶こしで漉してください。

# アンテナ

## 学校給食教室に参加して

埼玉県PTA連合会

事務局 坂巻 智美

埼玉県学校給食会で行われた平成十七年度の学校給食教室へ、さいたま市PTA協議会の方たちと共に三十二名で参加いたしました。

当会児玉会長からは、「食べることは、人間が生きるための基盤です。子ども達の生活習慣病、食生活の乱れ等心配な中、家庭でも望ましい食習慣を身に付けさせることが大切で



す。安全で質的にも充実した学校給食を提供していただいている学校給食関係者皆さまのご指導、ご苦勞に感謝しています。」(抜粋)と、あいさつがありました。

県の生涯学習部健康教育課の佐藤さんより「今なぜ、食育か」という講義をいただきました。欠食により、体力低下、体の変化、病気について等のお話に、食事を摂ることの大切さを改めて認識いたしました。

調理実習では、県の教育長賞に選

ばれた\*かじきのムニエルなしとハープのソース\*スパゲッティ・アラビアータ\*夏野菜スープの三品を作りました。多彩な食材を使い、子どもたちが食べやすいように工夫され、おまけにスピーディーに仕上げた料理に、参加者から感嘆の声が上がっていました。もちろん味も最高でした。

最後に給食用物資の説明を受け、施設見学も行いました。大変内容の濃い充実した給食教室でした。

参加された方々からは、日頃子ども達がいただく給食について知識を深めると共に、食事の大切さを再認識することができたと、喜びの声がかれました。私も参加して、多くのことを学ぶ機会をいただいたことに感謝しております。



# Q & A

**Q** 学校給食用のお米として新たにブレンドされた「彩のかがやき」についてお知恵ください。

**A** 今年度十一月の新米穀年度から、統一規格米のお米に、埼玉県で推奨する「彩のかがやき」を使用した、次のような新しい配合のブレンド米を提供しております。

従来のブレンド割合  
コシヒカリ40%、キヌヒカリ等60%  
新ブレンド割合

コシヒカリ40%、彩のかがやき30%、キヌヒカリ30%

新たに加わった、「彩のかがやき」の特徴は次のとおりです。

### 1 生い立ち

「彩のかがやき」は、埼玉県の農林総合研究センターで平成四年に交配を行い、平成六年〜七年にかけて沖縄県での二期作(年に二度稲を栽培すること)を利用して育種期間を短縮し、育成した品種です。

### 2 特性

- ① 「祭り晴」を母、「彩の夢」を父とした交配種で、晩生の品種です。
- ② 食味は、「コシヒカリ」と同等、粘り・軟らかさとも「コシヒカリ」と同等です。

③ 稲の主要病害虫である「いもち

病」、「綿葉枯病」、「ツマグロヨコバイ」などへの複数の抵抗性をもった品種で、農薬を減らした栽培による安全・安心な米づくりができます。

### 3 生産

県全体の作付計画では、  
十六年産 1,200 ha  
十七年産 3,000 ha  
十八年産 5,500 ha  
となっており、今後本県の主力品種となるよう育てられています。

彩のかがやきを学校給食用のお米に加えることにより、食味の向上を図ることができました。

新規格の統一規格米のいっそうのご利用を、どうぞよろしくお願ひします。



「彩のかがやき」減農薬栽培実証ほ場

三月になりますと桃の節句が巡ってきます。本会では例年ご好評をいただいております二種類の「ひなあられ」と「桜餅」、「ひしもち」をご用意しました。

## 物資紹介

また、春の果物として「伊予柑カット」も取り揃えました。あわせてご利用くださるようお願いいたします。

### ひなあられ



**18g 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  
パッケージ・内容もリニューアルされました。



**13g**

※上記商品のご注文締切日は、2月10日(金)を予定しております。

### 桜餅(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

※上記商品のご注文締切日は、2月16日(木)を予定しております。

### ひしもち(冷凍)



**カセイ食品(株) 35g**

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。

※上記商品のご注文締切日は、2月16日(木)を予定しております。

### 伊予柑カット(チルド)



**フレッシュシステム(株) 1/4カット(約50g)**  
主に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。

※供給期間1月10日から2月中旬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。

### 白花豆コロッケ



**SN食品研究所 40g・60g**  
北海道産の白花豆をふんだんに使ったコロッケです。  
形もかわいらしい豆の形にしました。全学栄すいせん製品です。

#### 調理法

- ①三温糖・こいくちしょうゆ・水(7.5)を加熱し、水溶きでん粉(水2.0で溶く)でとろみをつける。
- ②白玉もちはゆで、水にさらす。あら熱がとれたら、水から上げる。
- ③白玉もちに①のたれをからめる。

#### 材料

	1人当たり	分量
白玉もち		50.0g
(三温糖)		8.0g
(こいくちしょうゆ)		2.4g
(水)		7.5g
(でん粉(じゃがいも))		1.0g
(水)		2.0g

#### みたらし団子

新座市立第六中学校  
栄養技師 高橋 明子



「白玉もち」を使って

アイディアメニュー

昨年、彩の国学校給食研究大会で足立己幸先生は、「食育基本法(前文)で食は「食」となっている。この重みを受け止めて欲しい。」とお話になりました。国をあげて「食」が見直されている今、学校給食会は、「学校での食育」を推進する後押しができるよう、皆様方のご意見を伺いながら、地産地消の食材供給や普及啓発事業に積極的に取り組んでまいりますので、さらなる御支援をよろしく申し上げます。

### 編集後記

開けましておめでとうございます。今年も、どうぞよろしく申し上げます。

「みたらし団子」といえば、団子を作った後に焼いたり、串に水をつけておいて焦げないように事前に準備しておいたり、ちょっと面倒なイメージがありますが、この「みたらし団子」は、ゆでて冷やした団子に甘辛いたれをからめるだけです。毎年、十五夜献立の時に出していますが、甘辛いたれが好評で、生徒が大好きな献立の一つです。