

学校給食埼玉



鎮守様

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)
給食会行事	………	(3)
県保健体育課から	………	(3)
巻頭言	………	(2)

目次

「食育」を考える

埼玉県PTA連合会

平成十七年度会長 児玉 清則



畑でもぎたてのトマトやキュウリを丸かじりなさった経験を皆さんはお持ちだろうか。

口に含んだとたんに、その野菜がもつ本来のうまみが広がり、なんとも幸せな気分になる。

私は幼い頃、畑仕事を手伝っていたので、野菜を育てる苦労を知っています。また、苦労した分、収穫し味わう喜びも経験しました。

さて、ここ数年で「食育」という言葉がだいぶ定着した感がありますが、基本は「体のために何を食べるのが一番良いか選べる力を身に付けられるようにすること」だそうです。そこで、我々大人は、子どもたちに「食育」を身に付けさせるためにどうすれば良いのかが大きな課題にな

ろうかと思っています。子どもたちの「食」を、家庭と学校でとらえると、それぞれの問題が見えてきます。

まず家庭ですが、今問題になっているのは朝ごはんを食べずに登校する子どもが増えているということですね。不規則な生活習慣が朝食欠食につながり、体調が悪くなったり、授業に集中出来なかつたりするようになります。その事は学力低下の誘因にもなるかと思えます。また、子どもの嗜好に合わせた偏った献立は、好き嫌いを生みだすばかりか、様々な問題を引き寄せることにもなります。偏食は「切れやすい子ども」をつくる原因だともいわれています。更に孤立という問題もおきております。

学校での食である給食は、残食の問題があります。子どもたちは日頃食べられないものを残す傾向があるそうです。あるいは給食の時間が短い場合があったりもするでしょうし、ダイエット志向等、さまざまな理由が考えられます。ともあれ、これ

は「食育」を身に付けさせるのは無理です。そこで、子どもたちにかちっと食べることはどうということなのかを教えるければなりません。

食は子どもの身体を作り、精神の安定をもたらす重要な役割を担っていると思います。空腹を満たすだけの食事ではなく、体のことを考えながら食事を摂ることの大切さ、また、食事を作ってくれる人や、農業や漁業などに従事し食材を提供してくれる人たちに対する感謝の心を育てることなど、食育を通して学ぶべきことは数多くあります。

更に、冒頭に私の幼い頃の思い出を書きましたが、野菜や作物を育てる体験学習によって、子どもたちが大人になった時に「食」から暖かく懐かしい気持ちが生まれることを望みます。そのためにも、大人が協力して「食育」の指導をすすめる必要があるかと思っています。

最後に、埼玉県PTA連合会は、平成十八年度「早寝・早起き・朝ごはん」励行のための新キャンペーンを展開します。より多くの皆様のご協力をお願いいたします。

表紙写真解説

鎮守様

（財）埼玉県学校給食会

前理事長 鯉沼 兆章

写真は、五月上旬の午前九時ごろ北川辺町で撮影したものです。ここは、四季折々にちがった景色を見せてくれます。特に夕日が田んぼに映った様子は味わい深い景色となります。私の気に入っている撮影ポイントの一つです。写真に写っている社の名称はわかりませんが、鎮守様としました。

北川辺町は、全国でも有数のおいしいコシヒカリの産地として知られています。この鎮守様も、おいしい米づくりに精出す農家の方々を見守ってきたのでしよう。

県保健体育課から

食育推進基本計画が発表されました
昨年七月に施行された食育基本法は、国民一人ひとりが食に関する適切な判断力を身に付け、生活改善につなげることを目指しています。

今年三月に発表された食育推進基本計画は、この基本法の考え方を具体化するために、自治体や教育現場、家庭などで取り組みやすいよう国全体の目安を示したものです。
内容としては、平成二十二年度を

目標に、食育への関心を高めたり、朝食を食べない国民の割合を減らすなど、偏った食生活の見直しを促しています。食の乱れによる病気への

知識を深めることで、生活習慣病などの予防も目指しています。

また、毎年六月を「食育月間」とし、さらに、毎月十九日を「食育の日」と定め、食育の国民への浸透を図ります。

この計画の大きな特徴は、食育を国民運動として推進するために、具体的な数値目標を示していることです。目標値は九つの分野で、いずれも今年度から平成二十二年度までの五年間での達成を目指しています(表参照)。

今後、この食育推進基本計画に基づき、埼玉県でも「推進計画」を作成する予定です。

食育推進に当たっての目標値

	食育推進目標	平成22年度の目標値
1	食育に関心を持っている人の割合を増やす	70%(17年度)→90%以上
2	朝食を欠食する人の割合を減らす	小学生4%(12年度)→0% 20歳代男30%(15年度)→15%以下 30歳代男23%(15年度)→15%以下
3	学校給食における地場産物を使用する割合を増やす	21%(16年度)→30%以上(食材数ベース)
4	「食材バランスガイド」などを参考に食生活を送る人の割合を増やす	60%以上
5	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している人の割合を増やす	80%以上
6	食育の推進に関わるボランティアを増やす	現状値の20%以上増加
7	教育ファームに取り組む市町村の割合を増やす	60%以上
8	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合を増やす	60%以上
9	推進計画を作成・実施している都道府県と市町村の割合	都道府県100% 市町村50%以上

給食会行事

平成十八年度 第一回将来構想検討委員会を開催

この委員会は、学校給食会設立満五十周年を節目として、給食会の今後の事業運営の指針や業務運営の効率化等について、また、五十周年記念事業の開催について協議検討するため、理事会の中に新たに設けられました。

第一回検討委員会は五月二十四日に開催され、委員長に、岩井清理事(春日部市教育委員会教育長)、副委員長に新井雄啓理事(越生町教育委員会教育長)が選出され、学校給食会の事業に対するアンケート調査を実施することなどが審議されました。

このアンケート調査は、県内の栄養教諭・学校栄養職員の方々を対象に、食材供給事業や普及充実事業(食に関する指導用教材の整備充実)などについてお聞きするもので、埼玉県学校栄養士研究会の全面的な協力のもとに実施させていただくことになりました。本県学校給食の更なる発展・充実のために役立てたいと考えておりますのでご協力をお願いいたします。

なお、検討委員会は、今後三回程度開催され、年内には検討結果をま

とめる予定です。

学校給食調理講習会を開催

県内の栄養教諭、学校栄養職員を対象に、学校給食調理講習会を六月十三日に開催しました。

講師として、武蔵丘短期大学健康生生活学科教授、農芸化学博士永島伸浩先生をお迎えして、県産農畜産物を活用し、ご飯を中心とした学校給食向け料理献立の調理実習を行いました。

ピーナッツの代わりに県産冷凍ゆで大豆を使った「宮保鶏丁」や「お米のコロッケ」など、工夫をこらした献立の講習で、大変好評でした。



県産冷凍ゆで大豆を使用した「宮保鶏丁」

お米のコロッケ



給食主任の眼

楽しいふれあい「交流給食」

さいたま市立植竹小学校
教諭 富田 裕子

複式学級のある植竹小学校では、通常学級との交流給食を行っています。

そして、方法としては二つ行っています。それらは、学年の実態によって、どちらかに決めていきます。

一つは、複式の子どもたちが各自の給食を持って、それぞれの交流クラスに向いて、一緒に食事をするという方法です。毎週木曜日になると、「今日は交流給食です。」という放送が入り、通常の子たちが、複式の教室までお迎えに行きます。

もう一つは、通常学級の子どもたちが、毎日交代で複式の教室へ向いていく方法です。

いずれにせよ、行った先のルールに従って（おかわりのルール、片付けのルールなど）給食時間を過ごすということになります。

通常学級の子どもたちにとって、複式の子とのふれあいは、「お世話をしたい。」という優しい気持ちを持つことの出来る場であると思います。でも、実は複式の子から教わることも多く、特に複式ならではの行

事がんばったことなどを聞くと、「すごい。」ということになって、「元氣・やる氣」をもらいます。

また、複式の子にとって、通常の子たちは大きな刺激となっています。いつもはゆったりと複式ペースでの給食なのに、交流の時は随分とテンポが速くなります。でも、交流は複式の子にとって、大きな楽しみで、こういう所からも生活力がついていくのだなと思います。

そして、それぞれの担任、子どもたち、保護者をつなぐ「交流ノート」には温かい言葉が並びます。温かい給食には温かいふれあいがびつたりです。今日も仲良く一緒に「いただきます。」をしています。



たのしい給食



県立大宮ろう学校 2年 せき ありさ



県立宮代養護学校中学部 2年 長谷川 翠



県立大宮ろう学校 2年 松井 こたろう



県立宮代養護学校小学部 6年 石田 典正

食卓談話

夏の郷土料理「冷や汁うどん」



江南町ふるさとの味
伝承士
持田 和子

日本人の主食と言えば、まず、ご飯、次に馴染みの深いものとして、うどんという方も多いのではないのでしょうか。私の家は、農家で小麦の栽培もしていることもあり、うどんは日常食として、また、物日（ものび）の行事食として、食卓に登場する回数が多い料理です。

江南町には私を含め、現在六名のふるさとの味伝承士がおります。仲間の伝承士とともに手打ちうどんの研究を重ね、家庭の味として自己流で作っていたうどんも、今ではきちんと分量や作り方を統一し、人様にも教えることの出来る腕前と自負しています。とは言え、季節そして天候で微妙に仕上がりが異なると言えます。私の家では「農林六十一号」という品種の小麦を栽培しています



が、この粉を使ったうどんは、風味豊かでとても美味しいです。また、「あやひかり」という品種の小麦粉を二〜三割ブレンドするとツルツルと喉ごしのよいうどんになります。これからの季節、郷土料理としてご紹介したいのが「冷や汁うどん」です。つけ汁が、薄切りにしたきゅうりをたっぷり入れたごまみそ味で、これに、青じそやみょうが、ねぎなどを細かく刻んで加えますと、より風味が増します。夏バテ気味で食欲のない時に特にオススメです。

味だより

大根チャンプルー

埼玉県立川越養護学校
担当課長 近藤 威子

川越の伊佐沼近く、田園風景が広がるのどかな環境の中で、川養生がのびのびと元気に学校生活を送っています。川越市は農業従事者・耕地面積が県内一位、そして多くの農産物が県内収穫量で上位にあり、川養生もその土の恵みを頂いています。

さて、今回ご紹介する「大根チャンプルー」は、本校で家庭料理を募集した時に寄せられた料理です。



この取り組みには、ある家庭の食卓に登場する料理を川養の皆で味わうという楽しさがあるだけでなく、更にこの料理を調理実習などで習得することが出来れば、川養の子どもたちの食生活へと繋がりが、将来必ず役立つだろうという期待があります。この料理は、驚くほどたっぷり大根が食べられます。大根の美味しい時期の献立に加えています。作り方も簡単で、味もシンプルなので、飽きずに楽しめますし、アレンジも利きます。トッピングに青みの野菜を使えば季節を表すこともできます。今では川養の給食に毎年登場する定番メニューとなっています。

材料	1人当たり	分量(g)
だいこん		70
豚き肉	15~20	
木綿豆腐	40	
(卵) ※入れなくても良い		
油	1	
三温糖	2.5	
こいくちしょうゆ	5	
清酒	1	
食塩	0.5	
青みとしてゴーヤ、インゲン、ピーマン、大根葉など	少量	

- 献立例**
 ・ほうれん草入り焼豚ごはん
 ・牛乳 ・大根チャンプルー
 ・かぶと長芋の梅肉あえ
 ・みそ汁
- 作り方**
 ①豆腐を4cm位の角に切り、ゆでておく。
 ②千本に切った大根を湯通しする。
 ③油を熱して豚き肉を加えてよくほくしながら炒める。
 ④③に①を加え、油がまわったら②と調味料を加え炒め合わせて味を整える。
 ⑤青みの野菜（ゆでるか炒める）を混ぜる。

栄養士の四季

「日々、感づけいふ」

小鹿野町立小鹿野小学校

栄養技師 山中 芳美

新年度の給食が始まり、早二カ月が過ぎようとしています。一年生も配膳や片付け等が上手に行えるようになってきました。緊張しながら、黙々と食べていたのが、グループごとに会話をしながら、にぎやかに食べている様子を目にするようになりました。

小鹿野小学校は単独校方式の給食のため、給食時間だけでなく一日を通して子どもたちの様子を見たり、話をすることが出来ます。これまで、調理場での勤務経験しかなかったのですが、このことが私には、楽しく感じます。「今日もおいしい給食お願いします」「全部食べられたよ」と声をかけられたり、元気に外で遊んでいる様子を見ると自分自身も元気になっていきます。また、期待外れの給食にならないようにがんばろうという気持ちになります。

地元食材の利用については年々回数が増し、生産者の方から旬の質の良い野菜類を安い価格で提供してもらっています。おいしくて安全な食

材の提供に感謝します。今後は、食べる側の理解と関心をもっと高めていかなければと思います。

子どもたちは心身ともに日々成長しており、一年間、六年間で、驚くほど大きく成長します。健康の維持増進のために食事が果たす役割は重要で私たち栄養士の責任も同じように重大であることを改めて感じています。

肥満、偏食、アレルギー児童への個別指導、食事環境の整備、衛生管理等々課題は増えるばかりで、時間がすぐに過ぎてしまう毎日です。子どもたちに負けないように、私自身も成長していかなければと思います。



食品豆知識

「農業」

埼玉県農林部農産物安全課

主査 原 聡

農薬は、開発段階で長期にわたる毒性や残留性を確認するさまざまな試験が行われ、その成績をもとに登録申請されます。その後、国において厳密に検査され、登録のすべての要件をパスしたものが農林水産大臣の登録を受け、はじめて製造・販売・使用することができます。

さらに使用にあたっては使用可能な対象作物や使用基準を定めており、この基準を守って農薬を使用することにより、安全性が確保されています。

農薬の適正使用の推進

本年五月二十九日から食品衛生法のポジティブリスト制度が施行され、全ての農薬と農作物との組み合わせごとに農薬の残留基準値が設定されました。

そこで、県では、安全・安心な埼玉農産物を消費者の皆さんに供給するため、引き続き農薬を使用する方へ次のことを重点的に推進しています。

① 使用基準の遵守

農薬容器に表示してある適用作物、希釈倍数、散布量、使用時期や回数等を正しく守って使用すること。

（農薬を使用するにあたっての基本です）

② 飛散防止対策

農薬の飛散によって、他の作物に影響を与えないよう、風の弱い時に風向きに気をつけて散布することなど。

（農業者ばかりでなく家庭菜園や住宅地等での農薬散布でも必要です）

③ 記帳推進

適正使用の確認や今後の防除対策に役立てるため、農薬の使用状況を記帳すること。

このような対策により、農薬の適正使用が図られています。

これからも、安全・安心な農産物の生産を推進してまいりますので、県産農産物の利用をお願いします。

もっと詳しく知りたい方は農産物安全課ホームページをご覧ください。
<http://www.pref.saitama.lg.jp/A06/BC00/nb/nb-index.html#lnk2>

アンテナ

「食育」を地域とともに

伊奈町立小室小学校
教諭 田所 雅人

本校は文部科学省、埼玉県から食育地域指定を受け、また、県学校給食会から「食に関する指導モデル校」として委嘱を受け、「食育を通して、豊かな心を育み、地域とともに生きる子どもの育成」というテーマのもと学校における食育の研究を進めているところです。伊奈町では、地場産の米、野菜等を安心・安全な給食食材として供給されています。また、地域の農家の方、JA、給食センター等大変協力的で日々の食育の取組の様々な場面でお世話になっています。

学習では、給食センター、JA直売所所長さん、関東農政局の方等から出前授業という形で体験も交えながら食に関する様々なことを学びました。総合的な学習の時間や社会等ではグループごとに特産の梨の栽培農家さんや給食センター等に行き、児童自ら食に関する課題を追究できました。また、家庭科では調理専修の高校生の方と連携し、栄養バランス・旬・安全安心等のテーマに基づいた献立のもと一緒に調理実習しま

した。生活科ではJA女性部の方と自分達が作ったさつまいもでスイートポテト作りも楽しくできました。

給食では、栄養士をはじめJA女性部の方に箸の持ち方や配膳の仕方、食べ物の大切さ等の指導もしていただき、好き嫌い無くたくさん食べられるようになりました。また、給食の食材を提供してくださる農家の方との交流給食や食育の学習でお世話になった方への感謝の会を通して、食を提供する方への感謝の気持ち、食べ物を大切に作る心、残さないで栄養に気をつけて食べようとする姿勢等も育ってきました。

地域の方の多大な協力を得ながら食育を進めることで、学校だけでは得られない食の学びができました。同時に地域の農家の方等から、子ども達の姿を見て励みになるという声もいただきました。今後も、地域とともに顔の見える食育を推進していきたいと思えます。



Q & A

Q 四月から新規取り扱いはなったパン「さきたま豆乳セサミバーズ」「マーブル食パン(抹茶・ココア)」「チーズフラワーパン」について教えてください。

A 「さきたま豆乳セサミバーズ」は平成13年4月から扱っている「さきたまセサミバーズ」の栄養価と保湿性を向上させた改良品です。小麦粉は県産小麦農林61号100%を使用し、新たに、ニガリを加えれば豆腐になる成分無調整の豆乳を15%加え、上白等に替え整腸作用に優れた北海道産のビートオリゴ糖を使用しました。

「マーブル食パン(抹茶・ココア)」は、県産小麦農林61号30%と輸入小麦70%をブレンドした小麦粉と北海道産フレッシュバターを使用し、スライス面が見た目にも鮮やかな大理石模様になるように作りました。なお、種類は2タイプを用意し、抹茶は埼玉県産の狭山茶を使用しております。なお、砂糖の量は白生地と色生地とで量を変え、味にアクセントが出るような工夫をしています。

「チーズフラワーパン」はあっさりとした生地のチーズパンという御要望の中で開発した商品です。県産小

麦農林61号30%と輸入小麦70%をブレンドした小麦粉を使用して他の配合はコッペパンを基本とし、生地をフラワー形に成型することによりボリュームを出しております。また、チーズはゴーダチーズをベースとしたスライスチーズを使用し、成型したパン生地の上に乗せ焼き上げることにより、こくと風味のあるパンに仕上がりました。

今後とも県内産の小麦や米、農産物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。新規格パンを含めどうぞご利用の程よろしくお願ひします。



平成17年度第2回物資委員会選定
新規取扱物資

野菜入りこんにゃく(かぼちゃ・ほうれん草・人参)こんにゃく豆乳サラダ



(株)ふるさと両神 各1kg 430円

地産地消の取組み商品として今回は、(株)ふるさと両神で製造の秩父特産こんにゃくが選定されました。

秩父特産こんにゃくに、国産のかぼちゃ、ほうれん草、人参の各ペーストを使用した「野菜入りこんにゃく」と、国産大豆から作った豆乳を使用した「こんにゃく豆乳サラダ」の4種類です。

こんにゃくと言いますと煮物等に多く利用されますが、この商品は、サラダでもご利用いただけるように麺状の形態を食べやすい5cmカットにいたしました。

ぜひ、ご利用ください。

国産ケチャップとピューレー



コーミ株式会社

ケチャップ: 1kg 550円 3kg 1,450円

ピューレー: 1kg 750円 3kg 1,950円

愛知・岩手の契約農家で栽培された完熟トマトを原料に、トマト本来のフレッシュ感、風味、色合いの良いケチャップとピューレーに仕上げました。

なお、トマトには臭みを消してくれる作用と酸味が脂っこさを緩和しますので、素材として幅広くご利用いただけます。

白糸だらの竜田揚げ



カセイ食品(株) 40g 50円・50g 60円

白糸だら竜田揚げは、魚本来の味を生かし、和風・洋風・中華のどんな料理にも合うようシンプルな味付けにしています。

白糸だらは、身に脂がのってジューシーな魚のうま味が堪能でき、身もしっかりしていますので大量調理にも安心してお使いいただけます。

うさぎのお月見ゼリー(行事食)



カセイ食品(株) 55g 59円

あんずのハーフをそのまま入れてお月様をイメージしたゼリーです。

10月のお月見に行事食としてご利用ください。

今年の十五夜は10月6日(金)です。

※ご注文の締切日は9月15日(金)までです。

調理法

- ①こんにゃくは2~3cmに切り、にんじん、きゅうりはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②ごまは、炒ってする。
- ③しらす干しはしょうゆ、みりん、塩で水分が少なくなるまで煮つめる。冷してわさびを混ぜ合わせる。
- ④こんにゃく、にんじん、キャベツ、きゅうりを茹で冷し、水を切る。
- ⑤②~④をよく混ぜ合わせる。

材料(小学校用) 1人当たり 分量

野菜入りこんにゃくかぼちゃ	10g
こんにゃく 豆乳サラダ	10g
にんじん	5g
キャベツ	45g
きゅうり	10g
白ごま	1g
しらす干し(半乾燥品)	4g
こいくちしょうゆ	2g
本みりん	0.8g
食塩	0.1g
練りわさび	0.35g

キャベツのわさび和え

埼玉県立和光南養護学校
主任 市川 聖子



「野菜入りこんにゃくかぼちゃ」を使って
アイディアメニュー

編集後記

今年度の広報委員です。どうぞよろしくお願ひします。

平成十八年度広報委員

齋藤 雅司

(埼玉県教育局県立学校部保健体育課副課長)

鶴木 正彦

(鴻巣市立鴻巣北中学校長)

島田 輝雄

(北本市立学校給食センター所長)

惠守みどり

(上尾市立上尾小学校給食主任)

金子 真理

(川口市立前川小学校主任)

こんにゃくやしらすは、生臭いため、料理に使用するにはひと手間かけなければいけません。「野菜入りこんにゃくかぼちゃ」は臭みもなく色もきれいで使い易い食材です。また和え物は野菜から水が出て味が薄くなりやすいのですが、しらすに濃い味を付けることによって食べる頃にはちょうど良い旨味と塩加減に仕上がっており、おいしく食べることのできるメニューです。