

学校給食埼玉



親子産地見学会(日高市 加藤牧場)

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)
食材紹介	(8)
Q & A	(7)
食卓談話	(7)
食品豆知識	(6)
栄養士の四季	(6)
味だより	(5)
アンテナ	(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

食べてこそ、元気なり

上里町上里東公民館長
(前) 上尾市教育委員会教育長

浅見 勳



小学校二年生の夏、奉天市(現在の中国瀋陽市)で終戦を迎えた。現地の日本人の生活は悲惨を極めた。誰もがやせ細り、多くの者は生きる気力を失っていた。

次の夏、父親の故郷の本庄市(当時の共和村)へ引揚げてこられた。死に物狂いで生き抜いてきた一年間だった。日本人の通う学校はなかった。

青汁鼻で吹き出物だらけの転校生は、いつも空腹だった。農家の子の弁当がうらやましかった。

中学生になった。大好きな野球部に入った。しかし、麦めしの朝食にさつまいもの弁当では、練習の前にバテていた。それでも、やっと買ってもらった布製のグローブが励まし続けてくれた。荷物係りだったが一度だけ県大会に出場した。

高校では柔道部に入った。「柔よく剛を制す」が気に入っていた。し

かし、制する以前に専ら投げられてばかりで、全く強くならなかった。体重が欲しかった。当時は六十kgだった。

大学に入った。奨学金とアルバイトで学費を賄った。学生食堂ではカレールイスがうまかった。牛乳を飲む余裕はなかった。タバコは一本一本バラでも売っていた。買う者の気が知れなかった。

柔道部の合宿練習が楽しみだった。いかに苦しくとも、一日三回井めしが腹一杯食べられた。合宿の終盤は皆疲れ果てて食欲がなくなっていたが、小生は元気だった。四年間でやっと人並みの体格になった。体重は七十kgになった。

中学校の教員になった。ここで初めて学校給食と出会った。コッペパンも脱脂粉乳もおいしかった。残したことはない。同僚はあきれ顔をしていた。給食主任さんから表彰状をあげたいと言われた。

担任の生徒たちとワイワイ楽しく語りながら食べた。「何でも食べる、残さず食べる、それがみんなの元気

をつくる」と何度大声で唱えたことか。笑顔が今でも浮かんでくる。

その様な状況でも、生徒は忘れていなかった。「体育の先生だから、特別大盛りに」。この伝統(?)は、小生が学校を去るまで受け継がれてきた。

昭和四十六年一月、新設の国立赤城青年の家へ年度途中の転勤となった。食事はどうする。心配は無用だった。四百人収容に対応する食堂があった。しかも、職員は割安で利用できる。三年余りの間、食事は充実していた。

県教委に戻って教育行政の職に携わることとなった。学校給食の恩恵に浴する機会が激減した。

家庭で学校給食のメニューを参考に調理するよう頼んだ。妻が音を上げた。「こんなにバランスの良い食事を毎日作るとは、とてもできない」とのことだった。妻は栄養士の有資格者だ。学校給食は素晴らしい食事なのである。

平成十年三月、県教育局を定年退職した。その後、八年間上尾市教育委員会にお世話になった。今秋古希を迎える。現在は地元の公民館に週三日勤務している。身長百六十一cm、体重七十五kgは、三十年前と変わらない。

(平成十九年七月記)

表紙写真解説

平成十九年度

親子産地見学会を開催

昨年度に引き続き、親子産地見学会を七月二十四日(火)に開催しました。

当日は、親子十六組三十六名が参加し、搾乳を体験したり、牧場の仕事について学びました。

「本物の牛にさわるのは初めて!」という声もあり、子どもたちは興味深い様子で、仔牛とのふれあいを楽しんでいました。

牛乳工場では、学校で飲んでいる牛乳ができるまでを見学し、生産や加工について、親子で理解を深めることができました。

県保健体育課から

食育の推進

栄養教諭の取組

栄養教諭制度の創設と免許法の改正に伴い、現職の学校栄養職員が栄養教諭免許を取得できるよう、平成十七年度から三か年にわたり、免許法認定講習を実施しております。

県では、平成十八年度五名、平成十九年度五名、計十名の栄養教諭を配置したところです。(左記参照)

栄養教諭の主な職務内容としては、学校栄養職員の職務である、学校給食の衛生・栄養管理などに加え、食育全体計画や年間指導計画策

【栄養教諭の配置】

年 度	17	18	計	
認 定 講 習 受 講 者 数	199	230	429	
配 置 者 数	5	5	10	
配 置 者 の 内 訳	小 学 校	4	4	8
	中 学 校	1	1	2
	調 理 単 独 校	5	2	7
	共 同 調 理 場	0	3	3

定への参画、教科や特別活動等における授業実践、保護者等を対象とした講習会の実施など、「食に関する指導」を行います。

栄養教諭の配置校では、学校全体で食に関する指導を積極的にを行い、次のような成果が得られています。

「食育全体計画」がすべての配置校において作成された。

18年度	小学校	中学校
県全体	31%	17%
配置校	100%	100%

食育相談室を開設した結果、食への理解と関心が高まった。

年間を通して、計画的に教科などにおいて授業を実施した結果、偏食傾向が減少した。

「食育通信」の発行やPTA活動を生かした取組等の結果、食習慣の改善が見られた。

授業の実施や保護者への取組などにより朝食欠食者が減少した。

子どもたちの実態に応じ、授業や集会等において、継続的な指導により、牛乳や魚などの残食量が減少した。

今後、栄養教諭配置の成果について、研修会等において情報提供を行うなど、普及拡大を図ってまいります。

給食会行事

平成十九年度 学校における食育推進教材活用研修会を開催

去る六月十九日(火)に標記研修会を開催しました。

栄養教諭・学校栄養職員等を対象に、学校における食育を推進するための教材の、効果的な取扱方法や実践方法について研修することを目的として、今年度の新規事業として行ったものです。

当日は、予想をはるかに上回る、約一八〇名の申し込みがありました。



講師には、女子栄養大学 公衆栄養学研究室専任講師 西村早苗先生をお招きし、今年度は「エプロンシアター」を題材に、実践をまじえながら、とてもわかりやすい講演をしていただきました。

参加者は、メモをとり、とても熱心に耳を傾けていました。

終了後のアンケートでも、「とても参考になった」「また、ちがう教材を取り上げてほしい」などの声が多く寄せられました。

来年も開催を予定していますので、多くのかたに、御参加いただきたいと思います。

親子体験教室を開催予定

今年度の新規事業として、平成十九年十月二十一日(日)に、「親子体験教室」を実施いたします。

今年度は、本会の指定工場でありますパン工場で、学校給食用パンの製造の過程を見学し、実際に、パンの製造体験を行う予定です。

給食で食べているパンについての理解を深めるとともに、親子で参加することで、一緒に食育について考えるきっかけになればと思います。

多数の御参加をお待ちしております。

給食主任の眼

「食と食育」について思う

本庄市立本庄西小学校
給食主任 宇野 麗子

本校は市街地にあり、祖父母との同居家庭が少なく共働きの家庭が多い地域です。

子どもたちはいろいろな理由から朝食抜きで登校したり、インスタント食品やスナック菓子でまにあわせて、登校する子どもが多く見受けられます。このような状況の子どもたちは、保健室に通う回数が多いように思えます。

そこで、昨年から家庭に協力してもらい「早寝！早起き！朝ごはん！」運動を続けてきました。その結果、朝食を食べてくる子どもの数が増え、体調不良を訴え保健室を利用する子どもが減り、給食の食べ残しが少なくなりました。そして、学習への意欲や集中力も増してきたように思われます。朝食を食べるといふことだけが要因ではないと思います。「食」が大きく影響していることは確かです。

給食指導は、学級担任を中心に箸の持ち方や食べ方などのマナーを教え、楽しく会食できるようにしています。身仕度や手洗いなど、安全や衛生に気をつけて準備や後片付けができるようにしています。好き嫌いしないで、よく噛んで食べることや栄養バランスのとれた食事のとりかたがわかるようにしています。

本校の給食はセンター方式でおよそ520食が届きます。

給食のメニューで毎日でている牛乳と、週2回程度のご飯は、年間を通して地域の産物が使われています。旬の食材としては、いちご、ミニトマト、まいたけ等です。今年給食にでたいちごは、甘くてみずみずしいと大好評でした。冬場は、地場産のほうれん草を使ったスピニッチカレーがです。子どもたちはこのカレーが大好きです。

地域の産物を積極的に使うことは、子どもたちが食材を通して地域の自然や産業への理解を深めたり、生産に携わる人々の苦勞にふれたり、食に対する感謝の気持ちを育んだりするのにとてもよい機会です。

本校では二年生が生活科でミニトマト、きゅうり、なす等を育てています。この体験を通して食物や自然、食物の生産等に関わる人々への感謝の心や、食物を大切にすることを育んでいます。

子どもたちの「生きる力」は「食」が土台だと思えます。「食」の教育には、食料生産の原点である「農」を系統的に理解したり、体験したりしていけることがなにより大切なことであると思えます。



鳩山町立鳩山小学校 1年 伊藤 静将



鳩山町立今宿小学校 6年 中山 芙優



鳩山町立鳩山小学校 1年 三井 優毅



鳩山町立今宿小学校 6年 小林 彩月

たのしい給食

アンテナ

「栄養教諭になって変わったこと」

春日部市立立野小学校
栄養教諭 寺田 利枝

「栄養教諭になって何がかわりましたか?」という質問を受けることが多く、そういうときいつも「何もかわっていません。」と答えています。なぜなら学校栄養職員の時も、給食管理と栄養指導を車の両輪のように行っていました。でも栄養教諭になり何が変わったのだろうか? 給食管理の事務処理、調理指導、衛生管理、栄養管理、そしておいしい給食作りと何も変わっていないように思える。しかし、「食に関する指導」では、制度面から積極的に食育を進められるようになりました。もちろん、学校内の教職員と共通理解を図りながら、「食に関する指導」を推進しなければならぬので、今まで以上に責任感と意欲が必要であり、その結果としての充実感を味わうことができています。食育という大きなテーマを、同じ教諭の立場に立って担任の先生方といっしょに指導していただけることに本当に喜びを感じています。

自分の選んだ好きな仕事としての栄養教諭の道、研修を深め、実力をつけ、指導力を磨かなければならぬ

と感じています。この自分自身の変化が一番変わった事だと思っています。

今年度は、あらたに授業参観で公開授業を実施しました。文部科学省の「平成十九年度子どもの体力向上キャンペーン標語募集」を行い、毎月配布する「給食予定献立表」の下の部分に優秀作品を載せ、啓発を図っています。校内掲示では、食育の大切さを容易に理解できるよう工夫しています。地域との連携では、給食試食会や、小中PTA教職員合同研修会での講話が予定されています。

食育の基本は家庭にあると考えていますので、これからも保護者に、食の大切さがわかる内容を提供できるように、一生懸命努力していきたいと思っています。



味だより

おいしいよ。狭山茶新芽のかき揚げ

入間市立藤沢東小学校
主査 黒田 まさ子

風薫る五月、入間市のあちらこちらから狭山茶の香りがしてきました。私の愛する、ふる里入間の幸せな香りです。地場産物の狭山茶の茶葉は、お茶農家の方が心を込めて摘み取りお茶工場で狭山茶になります。

入間市の学校給食は、地場産物の狭山茶をいろいろなメニューに入れてきました。手作りの狭山茶入りふりかけ、狭山茶揚げパン、お茶蒸しパンお茶入り天ぷら



等々、子どもたちにふる里の味と香りを楽しんでもらっています。

本校では今年も摘んだばかりの茶葉を使って、狭山茶の新芽入りかき揚げを作って、天ぷらうどんにして食べました。近所のお茶農家の方が茶葉を摘んで下さいます。給食室では新芽を丁寧に洗い、かき揚げの材料にします。釜で一つ一つ作って揚げていくのですが、この日の給食室は新芽の香りいっぱいになります。教室では、子どもたちが大喜びで食べています。先生方も給食を心待ちにしてくれています。これからも、地場産物で子どもの健康を守っていきます。

材料	1人当たり	分量(g)
狭山茶の新芽	2.5
たまねぎ	25
にんじん	4
さくらえび素干し	1.3
食塩	0.2
鶏卵	2.3
小麦粉	13.5
じゃがいもでん粉	3
水	11.5
油	4

- 【献立例】
- ・天ぷらうどん (狭山茶新芽のかき揚げ)
 - ・牛乳
 - ・よもぎ団子
- 【作り方】
- 狭山茶の新芽 - 茎を取り洗う
玉葱 - 半分のスライス
人参 - 千切り
桜えび素干し
- ① 卵 - からに注意し割りほぐす
小麦粉 でんぷん 塩水
油
- 材料をいくつかに分けて②と混ぜ合わせる。
1つ1つ油で揚げる。

栄養士の四季

給食について思うこと

伊奈町立学校給食センター

主任 樋本 久美子

今をさかのぼる事二十数年前、食べるのが遅かった私にとって、給食の時間は苦手なものでした。それでもみそラーメンや人参スープ、りんごシャーベットなど、今でもよく覚えているメニューがたくさんあります。

今の子どもたちは大人になっても給食の味を覚えていてくれるでしょうか？昨年伊奈町では、中学生に給食の献立を考えてもらうという試みを行いました。以前からリクエスト給食は実施していましたが、今回は中学生の食事と栄養について授業を行い、毎日に献立を考えた中から二つを選び実施しました。中学生も自分達が考えた献立が採用されるということで、楽しみながらも真剣に考えてくれました。実際の給食もいつもとは一味違うものになったようで、いつも以上によく食べてくれました。この取り組みも心に残っている事を願います。

献立を考える時、栄養士としての思いが色々ありますが、必ずしも子どもたちに届かない時もあります。食べてくれない事には栄養にならないのですが、子どもの好むものばかり出すわけにもいかず、最近特に頭を悩ませています。残念なことです。が、子どもたちの新しい食材に対する興味、チャレンジ精神が年々低下し、食全体に対する興味も個人差が広がっているようです。

食環境は家庭の影響が大きく、また、食育の重要性が叫ばれている昨今は、指導の難しさ、責任の重さが年々増しているように思えます。それでも、町で元気に歩いている小学生や高校生を見かけると、「この子どもたちが毎日食べている(いた)ものなのだから、しっかり考えないと」と思うのです。

まだまだ力不足ですが、日々の献立を通じて、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思えます。



食品豆知識

埼玉生まれ埼玉育ち

「彩のかがやき」

埼玉県農林部米づくり改革支援室

水田営農担当 主任 大島 知江

埼玉県は、全国十六位のお米の生産県です。ところがこれまでは、作付品種が多かったため、本県を代表する銘柄が育ちませんでした。

このため、埼玉県農林総合研究センターでは、平成四年から県産米の主力品種の一つとなるように、「彩のかがやき」の育成を始めました。十余年の歳月をかけて品種改良を行い、良食味で病害虫に強い「彩のかがやき」が誕生しました。

「彩のかがやき」は、コシヒカリ系の「祭り晴」、ササニシキ系の「彩の夢」の交配で生まれた良食味の素質を持った米である上に、その良食味を発揮するため、適切な施肥量を遵守し、たんぱく質含有量六・五%以下を指標としています。肥料を与えすぎるとたんぱく質が増え、旨みが落ちてしまふことから、肥料を抑えてお米の食味を重視した栽培を行っているのです。

また、稲に多く発生する病気で、稲の害虫のツマグロヨコバイへの病害虫複合抵抗性を備えており、この特徴を



生かして減農薬で窒素肥料を控え、安全・安心でおいしい米づくりが行われています。

さらに、農業団体と県では、県下統一の栽培指針を作成し、生産者に対する栽培講習会などを通じて、良食味の維持を徹底する指導を行っています。こうした取組によって、「彩のかがやき」は、良食味米として、消費者の支持を集め、平成十六年から県産米としては初めて、県内の多くの量販店などで単一銘柄の埼玉ブランド米として販売されるようになりました。

「彩のかがやき」の認知度の上昇とともに、作付面積も拡大しており、埼玉県を代表するブランド米を目指して躍進中です。



ふっくらと粘りがあり、さっぱり味でほんのりした甘みが残る「彩のかがやき」

「彩のかがやき」についてもっと知りたい方は米づくり改革支援室ホームページをご覧ください。
<http://www.pref.saitama.lg.jp/A06/B400/index.htm>

食卓談話

川越の味「さつまいも御飯」



川越市ふるさとの味
伝承士
山田 美代子

川越と言ったら、「さつまいも」。川越藩主が將軍へ献上した芋が色美しく美味であった事から【川越いも】と名付けられたと言われています。

飢饉の救荒作物として広く栽培されてきましたが、現在では一部畑作地域で栽培されるだけとなりました。

川越は米どころでもあり、秋の二つの旬の味覚をあわせた「さつまいも御飯」は色美しく双方の甘みが味わえる郷土食です。

毎年、市内農業施設や地元の小中学校の体験教室において川越の郷土食(さつまいも御飯、うどん、焼きびんなど)を伝承していますが、大変好評です。

また昨年より、伊佐沼庵(茅葺きの古民家の中で食事のできる施設)にて【冷や汁】や【けんちんうどん】などを消費者に提供する活動も始めています。

体験教室でも好評の川越の味「さ

つまいも御飯」を紹介します。

さつまいも御飯 材料 四人分

米 三カップ
水 三カップ
塩 小さじ一
さつまいも 二〇〇〜二五〇g

作り方

米をとぎ、約三十分浸水後、ざるで水を切ります。

さつまいもは輪切りにして水にさらし、あく抜きをします。(皮付きの細いものを輪切りにして使用すると色が鮮やかで崩れにくくなります。)

釜に水切りした米と同量の水と塩を加えて混ぜ合わせ、のさつまいもを加えて炊きあげます。

塩の代わりに醤油を加えたり、刻んだ生姜を混ぜて炊いても美味しく頂けます。



Q & A

Q 学校給食会では、家庭と連携しての講習会を開催していると聞きましたがどのような内容でしょうか。
A 学校給食会では、学校における食育を推進するため、家庭と連携して次の四事業を行っています。

一 親子産地見学会

(七月二十四日開催)

牧場で仔牛とふれあい、搾乳やバター作りを体験していただき、また牛乳工場では牛乳ができるまでを、そして、醤油工場では醤油の種類や作り方を教えていただきます。(表紙写真)

二 親子料理教室

(八月二十八日開催)

学校給食の意義や、朝食の重要性について理解を得るため、学校給食の現状についての講義や、朝食のための料理を親子で実習していただきます。



三 親子体験教室

(十月二十一日(日)開催)

平成十九年の新規事業として、学校給食のパン作りの体験と、製造工程を見学していただく予定です。(給食会行事欄参照)

四 学校給食教室

(十一月一日(木)開催)

保護者を対象に、学校給食の意義や学校給食用食材についてより一層の理解を得るため、学校給食の優良献立例についての調理実習を行います。



これらの事業は、県及びさいたま市教育委員会の指導を受けて、県PTA連合会、さいたま市PTA協議会との共催で行っています。

今年度、すでに実施した事業もありますが、いずれの事業もたいへん好評をいただいております。

参加申込みは、県及びPTAの事務局に取りまとめをお願いしておりますが、各学校等においても参加希望がありましたら、御連絡いただければと思います。

さる7月18日に平成19年度第1回食材委員会が開催され、8品が選定されました。

平成19年度第1回食材委員会選定
新規取扱食材

第2学期から新しく取り扱いしております。どうぞご利用ください。

冷凍油揚げカット



全国農業協同組合
500g 450円



埼玉県産大豆を100%使用した油揚げです。カットした後、加熱殺菌処理をしておりますので、衛生的にご利用いただけます。汁物、和え物等に幅広くご利用ください。

北海道シュレッドチーズ 1kg 1,050円
ゴダチーズクラッシュ 1kg 1,090円



雪印乳業㈱

いずれも北海道産の生乳から作られたナチュラルチーズを100%使用した商品です。生乳段階からしっかりと管理した原料を使用し、生産管理も確実に、安全・安心な商品です。グラタンやピザはもとより、カレー・シチュー等にご利用いただくとまた一層コクが増します。

大豆ペースト



全国農業協同組合
1kg 520円

国産大豆100%を使用しペースト状にしました。大豆を丸ごとペーストにしていますので、大豆の持つ本来の美味しさも失われず、いろいろな調理にご利用いただけます。カレー・シチュー等には約10%を目安にご利用ください。

冷凍なめこ



平林産業㈱
1kg 1,200円



長野県産のなめこを100%使用した商品です。原料受け入れ後目視選別をし、ブランチング後瞬間窒素凍結加工を行いました。これにより、風味や食感が生に近い状態に保たれます。また、使い易いバラ凍結になっています。

冷凍エリンギ



平林産業㈱
1kg 1,630円



長野県産のエリンギを100%使用した商品です。生のまま石づきをカットし、その後スライスして急速凍結をしております。エリンギ特有の風味や食感を損なわないよう、生のまま加工しました。生のまま凍結しておりますので、必ず水洗いしてからご利用ください。

国産原料ポークハンバーグ

50g 40円・60g 46円・70g 54円・80g 62円

国産原料ポークミートボール

1kg 815円



太伸食品㈱

国産の豚肉と玉ねぎを主原料としたシンプルなハンバーグとミートボールです。製造工程で一度油調理しておりますので型崩れせず煮込み用として、また、スープ等の具にもご利用いただけます。

調理法

野菜はすべてみじん切りにする。
油を熱し生姜、にんにく、豚肉を炒める。さらに玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、解凍したガルバングリッツを加える。
小麦粉をふり入れ、水、カレー粉、ウスターソースを入れ煮込む。
コッペパンに をはさみ、チーズをのせて、オーブンで焼く。

材料1人当たり

分量(g)

コッペパンスライス	80
豚ももひき肉	30
しょうが	0.4
にんにく	0.4
たまねぎ	15
にんじん	8
ガルバングリッツ	15
植物油	1
小麦粉	2.5
カレー粉	0.5
ウスターソース	3
水	6.5
北海道シュレッドチーズ	20

インディアドッグ

さいたま市立岸中学校

栄養士 佐々木久美



北海道シュレッドチーズ
を使って

アイディアメニュー

今年度も、調理コンクールを開催したところ、課題献立十四点、自由献立十九点、計三十三点の応募をいただきました。ありがとうございました。
七月十一日に第一次審査(書類審査)を行い、十二作品を選出、八月十七日には、第二次審査会(実技審査)を行い、各賞が決定しました。
どの作品も甲乙つけがたく、審査員の方々も、頭を悩ませておりました。
十一月の「彩の国学校給食研究大会」の中で、表彰式をおこないます。

編集後記

北海道シュレッドチーズは、香りも良く溶けやすいので、いろいろな料理に利用しています。ドッグパンやグラタンなど温かいものは伸びが良く、少し冷めてもあまり硬くならないのでおいしくいただくことができます。また、豚肉にガルバングリッツを加えることによって、たんぱく質や脂質が抑えられるので、献立に取り入れやすくなります。

カレー味のインディアドッグは、食べやすく満腹感があり、生徒に人気のメニューです。中に挟む具が水っぽいと、ベタツとした仕上がりになるので、煮込み方を加減してください。