

学校給食埼玉



日進餅つき踊り (さいたま市指定無形民俗文化財)
(資料提供 さいたま市教育委員会)

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	10
食材紹介	10
Q & A	9
食卓談話	9
食品豆知識	8
栄養士の四季	8
味だより	7
アンテナ	7
たのしい給食	6
給食主任の眼	6
学校給食費	5
学校給食実施状況調査	4
給食会行事	3
県保健体育課から	3
巻頭言	2

目次

ふる里の味「給食」



（前新座市教育委員会教育長） 白倉 正義

今から数十年前、わたしが小学生のころの日本は、輸入する力に乏しく、物流機構も不十分でしたので、食材は地域でとれるものがたよりでした。今日、地産地消ということがいわれ一部行われてもいますが、当時は食材のほとんどが地産地消で、郷土の産物をたよりにしていました。しかし、食材は不足気味で、とくに蛋白質源の肉や魚類の入手が難しく、冷蔵庫も家庭にはありませんでしたので、入手できても、塩漬けになっっているような魚の干物ぐらいでした。唯一たよりのあったのが卵でしたが、それも限りがありました。しぜんと不足分を補うくふうがさかなくての働きがありました。

なりましたと置き針を仕掛けて帰りました。この置針に時々ナマズや大きなコイ、たまあにうなぎがかかっていることがありました。釣った魚は食膳をにぎわしました。ハヤやウグイはとくにたくさん釣れたのでよく天ぷらにしました。やわらかく淡泊な味でおいしい食べものになりました。フナの大きめのものは骨がかたいのでよく煮つめ、甘露煮の保存食にしました。ドジョウ鍋は、郷土のごぼうと卵とをあわせて特別なごちそうになりました。稲刈りの季節になりますと、イナゴがたくさん発生し、みんなで袋いっぱい数日間とりつけ、蒸したり炒めたり煮込んだりして、これも保存食にしました。子どもたちにとつては、これら何をすることも友だちといっしょの楽しい遊びの一つでした。

覚え、当時の友だちの消息に思いをはせ、少年時代への思いがなつかしく広がっていきます。今日、地域の自然の食材を得るのは難しく、その活用はほとんどできなくなり、かわって学校給食がふる里の味、おふくろの味を提供しているように感じます。教え子の同窓会やクラス会などで懇談して見ると、給食の話題が時々でます。「くじらの唐揚げがおいしくてもっともつと食べたかった。」「食パンにバターをつけてハムをはさんで、今思い出すだけでもあの味は忘れられないなあ。」「脱脂ミルクを毎日飲んだっけ。」「など。給食の話になりますときまつて話はずみ、心が一つになっていき、ますます明るく楽しい会の雰囲気になっていきます。何年たつても学校給食の「あの味」が忘れられない。それはふる里の味おふくろの味ともいえる心にしみこんだ味ともいえます。その味は、人と人との心を結びつづける心の味ともなっています。その原点であります主要な食材のほとんどを、子どもたちのために学校給食会が取り揃え、調理関係者がそれを活かして、心に残る学校給食が行われています。学校給食は今後とも子どもたちの心を育み、人と人の心を通わせ結び、心の時代を築いていく基になっていくことでしょう。

表紙写真解説

日進餅つき踊り

（市指定無形民俗文化財）

さいたま市教育委員会
文化財保護課文化財保護係長

野尻 靖

日進餅つき踊りは、江戸時代、年貢の一種として中山道の伝馬役（てんまやく）に出た若者たちが、通行の大名や武士の宿で、旅の慰安と接待を兼ねて滑稽な餅つきの仕方をし、その餅を振舞ったものが、芸能化したものと伝えられています。そのため、別名「接待餅」とも言われています。かつては、村内の祝いのたびに行われていました。現在は元日の午前零時に新年の合図と共に、日進神社で披露するのが最大の公開行事になっています。長襦袢に紅白のたすき、そろいの鉢巻に白足袋といういでたちで、木遣の音頭にあわせて総員で餅を練り上げ、次に4人一組の搦き手が呼吸を合わせ、リズムカルに餅を搦っていきます。搦き方には、実際に餅を搦く「真鉦搦き」や空の臼を小杵で搦く「曲搦き」があります。曲搦きには「豊稗の曲搦き」「瑞祥の曲搦き」「大勝利の曲搦き」があり、そのスピード感には圧倒されます。餅を搦いた後にはその餅が振舞われるのが通例で、この餅を食べると健康で長生きできるといわれるため、日進神社では、開始前から多くの人が首を長くして待っています。

県保健体育課から

学校における食育の推進
 「食に関する指導の充実」

平成二十年三月に、新しい小・中学校学習指導要領が告示され、総則や関連教科等において、「食育」が



【熊谷市立奈良小学校】

【食育指導力向上授業研究協議会】 ねらい

授業時間における食に関する指導の充実を図るため、指導方法の工夫改善を促進し、授業を通して児童生徒の望ましい食習慣の形成に資する。

内容

授業公開、指導講評など

期日

南部教育事務所管内

鳩ヶ谷市立辻小学校

11月28日(金)

西部教育事務所管内

川越市立川越小学校

1月23日(金)

北部教育事務所管内

熊谷市立奈良小学校

12月5日(金)

東部教育事務所管内

幸手市立吉田小学校

1月28日(水)

【食育推進者育成研修会】 ねらい

食に関する指導全体計画の作成や保護者との連携など、学校における食育を推進する教職員の資質向上を図る。

内容

栄養教諭による実践発表と指導講評など

期日

教諭を対象：8月26日(火)

栄養教諭を対象：9月9日(火)

明記されました。

また、学校給食を活用した食に関する指導の充実などを図るため、平成二十年六月に学校給食法の一部が改正されました。

これらを踏まえ、県では今年度新たに、食に関する指導の充実を図るため、次のことに取り組んでいます。

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、自由献立一五点、合計三四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、「県内の地場産農畜産物を取り入れた献立、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、小松菜、くわいなど、地場産物を多く取り入れた、創意・工夫された作品が寄せられました。」



平成20年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表

平成20年7月29日

(課題献立部門)

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	鴻巣市立赤見台第一小学校チーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	所沢市立和田小学校チーム
埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞	さいたま市立原山小学校チーム
協賛団体賞	越谷市立第三学校給食センターチーム
	埼玉県立日高養護学校チーム

(自由献立部門)

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	宮代町教育委員会チーム
埼玉県学校給食研究会会長賞	北本市立栄小学校チーム
埼玉県学校栄養士研究会会長賞	埼玉県立越谷養護学校チーム
埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞	久喜市教育委員会チーム
協賛団体賞	さいたま市立常盤中学校チーム
	上尾市立中央小学校チーム

*表彰は、11月19日(水)彩の国学校給食研究大会において行なわれました。

審査は、七月九日の一次審査(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すば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

〓 県保健体育課から 〓

平成十九年五月一日現在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	821校	397,661人	100%
中 学 校	424校	187,602人	100%
合 計	1,245校	585,263人	100%

小学校の完全給食は、分校1校を含む。

(2) 公立夜間定時制高等学校・公立特別支援学校

区 分	学 校 数	児 童・生 徒 数	実 施 率
夜間定時制高等学校	34校	2,473人	100%
特 別 支 援 学 校	30校	4,489人	100%
合 計	64校	6,962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人数です。

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 1 回	6校	0.5%	3,165人	0.5%	・ 自校炊飯方式 391校 29.9%
週 2 回	200校	15.3%	81,581人	13.8%	
週 2.5 回	445校	34.0%	203,867人	34.4%	
週 3 回	563校	43.0%	266,155人	44.9%	
週 3.5 回	55校	4.2%	29,248人	4.9%	
週 4 回	27校	2.1%	6,930人	1.2%	・ 委託炊飯方式 918校 70.1%
週 5 回以上	12校	0.9%	890人	0.2%	
そ の 他	1校	0.1%	389人	0.1%	
合 計	1,309校	100%	592,225人	100%	

平均実施回数 週2.71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（公立小・中学校）

調理方式	学校種別		合 計（比率）	
	小学校（比率）	中学校（比率）		
単独校調理	学 校 数	359校（43.7%）	133校（31.4%）	492校（39.5%）
	児 童・生 徒 数	199,396人（50.1%）	64,749人（34.5%）	264,145人（45.1%）
共 同 調 理	学 校 数	433校（52.8%）	272校（64.1%）	705校（56.6%）
	児 童・生 徒 数	186,371人（46.9%）	114,071人（60.8%）	300,442人（51.4%）
全面委託等	学 校 数	29校（3.5%）	19校（4.5%）	48校（3.9%）
	児 童・生 徒 数	11,894人（3.0%）	8,782人（4.7%）	20,676人（3.5%）
合 計	学 校 数	821校（100%）	424校（100%）	1,245校（100%）
	児 童・生 徒 数	397,661人（100%）	187,602人（100%）	585,263人（100%）

給食会行事

学校給食文部科学大臣表彰受賞

昨年十一月十三日第五九回全国学校給食研究協議大会において、学校給食に顕著な功績を残された、本会前常務理事、高鷲幸助氏が平成二〇年度学校給食文部科学大臣表彰を受賞されました。

平成二〇年度親子料理教室を開催
学校給食の意義や食材及び献立内容について、保護者と児童生徒の理解を得るとともに、食育について家庭との連携を深めるため、親子を対象とした料理教室を昨年度に引き続き開催いたしました。当日は、保護者一四名、児童生徒一九名が参加しました。



平成20年5月1日現在 市町村学校給食費(保護者負担額のみ)

市町村組合名	区分	小学校(高学年)		中学校		市町村組合名	区分	小学校(高学年)		中学校		市町村組合名	区分	小学校(高学年)		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	日高市		187	194.12	187	235.29	寄居町		191	213.09	191	264.92
南部 教育 事務 所 管 内	川口市	180	220.00	180	259.72	ふじみ野市		185	228.92	182	271.98	行田市		190	211.32	190	254.74
	鴻巣市	187	223.53	189	249.45	三芳町		185	214.05	185	249.73	加須市		188	213.56	188	251.60
	上尾市	186	230.65	187	264.71	毛呂山町		194	206.96	194	252.32	春日部市		190	241.71	189	274.65
	草加市	187	235.29	186	283.87	越生町		189	241.24	187	288.76	羽生市		186	230.65	186	277.96
	蕨市	180	224.58	179	271.01	滑川町		180	232.22	180	268.89	越谷市		179	221.23	179	267.32
	戸田市	180	226.11	180	262.78	嵐山町		189	221.16	189	261.90	久喜市		180	232.22	178	275.00
	鳩ヶ谷市	182	229.67	175	282.86	小川町		186	224.73	186	266.13	八潮市		185	220.00	185	258.65
	朝霞市	185	225.95	185	255.68	川島町		189	209.52	189	256.08	三郷市		186	215.86	185	261.62
	志木市	183	228.42	183	264.48	吉見町		187	211.76	187	258.82	蓮田市		185	225.95	185	261.62
	和光市	180	232.22	178	271.91	鳩山町		191	218.85	186	272.04	幸手市		192	229.17	192	263.54
	新座市	182	217.58	180	256.67	ときがわ町		194	215.46	194	255.15	吉川市		189	215.34	189	256.08
	桶川市	188	213.97	188	265.99	東秩父村		191	213.09	190	254.74	騎西・ 鴻巣		187	211.76	187	252.94
	北本市	185	231.89	185	267.57	熊谷市		183	214.29	181	265.22	北川辺町		189	221.16	190	248.95
	伊奈町	180	220.00	182	259.89	秩父市		188	223.39	188	268.10	大利根町		190	202.63	190	237.37
西部 教育 事務 所 管 内	川越市	186	218.82	187	264.71	本庄・ 上里		188	222.34	188	275.00	宮代町		185	231.89	185	255.68
	所沢市	195	214.36	185	267.57	本庄 (旧児玉)		191	230.37	188	263.30	白岡町		186	218.82	186	248.39
	飯能市	188	223.80	185	280.77	深谷市		188	222.34	183	270.49	菖蒲町		191	207.33	191	241.88
	東松山市	190	214.21	190	254.74	横瀬町		185	227.02	184	267.41	栗橋町		190	214.21	198	261.11
	狭山市	187	223.53	187	264.71	皆野町		185	214.05	185	249.73	鷲宮町		188	216.49	188	251.60
	入間市	185	225.95	182	278.02	長瀨町		188	204.79	188	245.74	杉戸町		189	232.80	190	272.11
	富士見市	184	209.24	184	245.11	小鹿野町		185	239.98	185	285.41	松伏町		185	225.95	185	255.68
	坂戸市	189	221.16	189	279.37	美里町		193	216.58	193	256.48						
	鶴ヶ島市	180	213.89	175	251.43	神川町		190	209.98	190	249.99						
													平均		185	222.56	183

給食主任の眼

「おいしく楽しくマナーよく」

川越市立古谷東小学校
給食主任 蒔田 敏雄

本校は、今年度末をもって閉校となり、古谷小学校と統合になることが決まっている。全校児童六十七名の小規模校です。毎日の学校生活では、児童がまるで兄弟姉妹のように仲良く遊び、声をかけあって過ごしており、大きな家族のように見え、とても温かい気持ちになります。

目指す学校像「生きる喜びがあふれる学校」のもと、本校での給食指導では望ましい食習慣の形成を図るとして「食のバランスを考えて食事をする」、また、「食事を通して好ましい人間関係を育てるとして」「友だちや先生とマナーを守り、楽しく食べられること」の二つを大切な柱としています。

一つめの「食のバランスを考えて食事をする」という点については、給食センター栄養士の指導をいただくと共に、授業を実施していただいたり、給食試食会を開催して保護者の方々にも理解をいただいたりして、偏食にならないような取り組みを進めています。



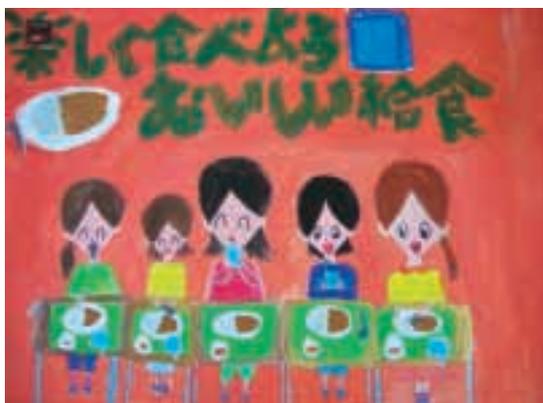
まず、年度当初に実施した調査では、朝食を食べてこない児童や食べても一品のみという児童が見られました。ことにより、朝の食事にも気を配る児童が複数でたことは、うれしい収穫でした。

二つめの「友だちや先生と、マナーを守り、楽しく食べる」という点では、縦割りでの「なかよし給食」の実施や、少人数を生かして、学年ごとによる校長室での校長と会食をする機会を学期一回設定し、共に食事をするこの楽しさや、食卓を囲む人々たちへの配慮を学んでいます。

「校長先生、失礼します。」緊張した面持ちで校長室に入り、配膳の用意をする児童。大きなテーブルを囲み、クラス全員で会食ができるというよさも、少人数である本校ならではの大きな特長と言えるでしょう。

本校は、県学校給食会の食育モデル校に指定されていますので、これからも、おいしく、楽しく、マナーよく食事ができるよう指導し、児童の体と共に心も豊かに育てていきたいと願っています。

たのしい給食



幸手市立行幸小学校 5年 船岡 美希



幸手市立行幸小学校 1年 吉田 楓香



菖蒲町立栢間小学校 6年 荒井 美和



菖蒲町立栢間小学校 5年 ありやま 桃加

アンテナ

「地域に根ざす食育」

秩父第一中学校
栄養教諭 南 正子

小・中の共同調理場の栄養教諭としてのスタートは小学校勤務ということもあり、おもに小学生への「食に関する指導」を中心に実施しました。栄養教諭の職務内容を踏まえ、食育推進計画を盛り込みながら今まで取り組んでいた内容を一つ一つ確認し、力戦奮闘の毎日でした。

中学生においては小学校で実施していた個別的な相談指導を継続的に実施し小・中連携指導を図りました。今年度からは、中学校の共同調理場へと異動になりました。中学校での一番の仕事はまず給食管理でした。小学校に比べ残滓が多い中学校において生きた教材となる給食を栄養管理や衛生管理の徹底を図りながらおいしく安全な給食作り心がけました。又、共同調理場勤務ということもあり教育委員会との連携を密にし、給食を通して食育を地域に広める事業を実施しております。保護者の試食会はもとより地域の方々にも多く給食を食べていただきその際には「食育」のお話をさせていただいております。商工会青年部の方には「家庭における食生活」について、

将来食への道を目指している地元の高校生には「給食管理」について、又、先日はネパールから「学校保健栄養改善プロジェクト」の視察団が日本の保健や給食の視察に訪れました。和食を中心とした地場産物を活用した給食を試食してもらいました。このようにあらゆる場面を有効に活用して地域との連携を図っております。

ここにきて、学校給食法の抜本改正・学習指導要領の改正などますます栄養教諭・栄養職員による食に関する指導の重要性が高まってきました。子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるようにこれからも頑張っていきたいと思っております。



味だより

「キムチチャーハン」

埼玉県立川口養護学校
主任 荒井 雅子

本校は川口・鳩ヶ谷の二市に住む小学一年生から高校三年生にあたる児童生徒が通う特別支援学校です。十七年度から調理業務が民間委託になりました。調理数は三四〇食と特別支援学校の中では比較的規模の大きい学校です。

子どもたちは毎日、朝の会での給食献立紹介をとて楽しんでいて、給食室前の廊下に掲示している献立写真を見ながら楽しそうに「今日の給食は、だね！」と話している声を聞くと、作る励みになります。今回は児童生徒はもちろん、試食会で保護者にも大好評だった一品を紹介します。献立に加えた当初、具はキムチと豚肉・人参だけだったのですが、彩りやバランスを考えると今のスタイルになりました。



本校のように年齢幅が広い学校では辛さの設定が難しいのですが、キムチ味だと辛さに旨味がプラスされるので小さい子のクラスでもみんな食べてくれるようです。

また、麦ごはんで作ることで混ぜ込みチャーハンでもベタつかず、さらには食物繊維も摂取しやすいという作る側にもうれしいメニューです。本校には食に対して偏ったこだわりを持つ子、味覚の幅が狭い子が少なくありません。給食を通じて食に対する興味を深め、食べることを楽しいと思ってもらえるよう、生きた教材としての学校給食の提供に努めていきたいと思っております。

【献立例】

・キムチチャーハン・牛乳・ワンタン
スープ・焼き栗コロケ・果物

【作り方】

米を洗米し、米粒麦と油を加えて固めに炊きあげる。
人参はせん切り。アスパラガスは5mmの小口切りにし、色良く塩ゆでする。
卵は大きめのいりたまごにしておく。
人参、豚肉を炒め、調味する。
白菜キムチ、白いりごまを加えて火を通す。
炊きあがったごはんを混ぜ込んだ後、配缶する。

材料(中学部・高等部1人分)分量(g)

精白米	80
強化米	0.3
米粒麦	10
サラダ油	0.8
清酒	1.2
豚肩肉(小間切れ)	35
にんじん	18
白菜キムチ(刻みタイプ)	22
サラダ油	0.5
アスパラガス(細めの物)	10
白いりごま	0.8
食塩	0.7
うすくちしょうゆ	2
中華だし	1.6
殺菌凍結液卵	12
サラダ油	1

栄養士の四季

「こちら北小学校給食室」

所沢市立北小学校

栄養技師 那須 弘実

秋の味覚として「ふかしいも」を給食に出した日のこと。

「こんなの山のように返ってくるよ。残菜ばつが増やしてどうするんだ。」と調理員さんは朝からブツブツ……。一学期の残菜が多く、夏休み明けから量を調節したりと残菜の量を気にしてる私には、痛い一言。

さつまいもを蒸し器から出すと、キレイな黄色。できは上々。でも、確かに今の子はさつまいもを蒸しただけの料理は食べなれていないし、たくさん返ってくるかもしれないと、不安になる。さつまいもの栄養やクイズを載せた手紙をつけることにした。無事給食を作り終え、手紙とともに子どもたちのもとへ運ぶ。食べている様子を見に行くと、デザート代わりにとっておいている子もいて、ぼちぼちの食べ具合。全校だとうかな？といった感触。

残菜当番の調理員さんは、いつもの残菜の準備にプラスして、ふかし芋専用のポリバケツとゴミ袋を5枚も用意して、待ち構えている。もし、出したものがそのまま全部返ってきたとしても、八〇〇人分なのでせい

ぜい二袋位いで済む。大げさなのでみんなで笑ってしまった。

いよいよ、食缶が返ってくる。ふかしいもの残菜はというと、十五個。調理員さんの予想どころか私の予想も大きく上回る良い結果だった。

その日の放課後、職員室でも話題になっていた。四年生の国語の時間に『一つの花』という戦時中の題材がある。私も小学生の頃勉強した記憶がある。ちょうど勉強していた時期だったこともあって、子どもたちは「ゆみ子は、このいも一つだったんだね……」（給食ではもちろん、ふかしいもの他にスープや野菜炒めがつく）「これだけしか食べられなかったからすくお腹すいてたんだね……」と言いながら、国語の時間に学んだことを思い出して食べたということだった。

『一つだけのいも、一つだけのにぎり飯、一つだけのかぼちゃのにつけ。』国語の物語を通して食べものの大切さも知れる。食育って幅広いなあと改めて感じた日だった。

学校栄養士になって、まだ半年。新米ながら毎日、無事に給食が出せているのは、調理員さんほもちろん、北小の先生方、困った時はいつも助けてくれる市内の栄養士さん、業者の方：多くの人のおかげ。人への感謝の気持ち・食べものへの感謝の気持ち忘れずに、明日からもまたがんばっていききたい。

食品豆知識



「ほうれんそう」

埼玉県農林部生産振興課

主査 九十九 和彦

来歴

原産地はペルシャ周辺で東へはネパールから中国に渡り、七世紀頃に中国で栽培が始まりました。

この中国の栽培種は、葉がぎざぎざしており、東洋種の特徴とされています。

西へはアフリカからヨーロッパに伝わりました。ヨーロッパの栽培種は、葉が丸いのが特徴で、西洋種と呼ばれます。

日本へは十六世紀に中国から東洋種が、明治に入ってフランスから西洋種が伝わりました。明治時代までは高級野菜でしたが、大正時代に普及し、昭和三十年代から栽培量が大きく増えました。現在主流のものは東洋種と西洋種の交雑種がほとんどです。

埼玉県でも新鮮野菜の供給基地として児玉・大里地域や入間・北足立地域で急激に栽培が拡大していきました。

昭和四十二年には、現在の栽培面

積とほぼ同じ二千二百ヘクタールに達し、日本一のほうれんそう産地として発展してきております。

栽培

埼玉県では、畑に直播きを行う露地栽培が主体で昭和六十年代まで周年で栽培が行われてきました。

ほうれんそうは、夏の暑さに弱いことから、現在では秋から春までの栽培が一般的です。

また、主要産地では生産履歴システムの導入や減農薬、減化学肥料栽培の推進を行うなど、安全で安心を追求した生産が行われています。

栄養

ほうれんそうの栄養で特徴的なものは鉄で野菜の含有量ではトップクラスです。鉄は赤血球中のヘモグロビンの合成に必要ですが、吸収しにくく、欠乏しやすいと言われていますので、十分な摂取が必要です。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます。

調理のコツ

ビタミンCは水溶性ですので水に溶けやすく、加熱時に壊れやすい性質を持っています。

このため、確実に無駄なく摂取するには一分ぐらい茹でて手早く調理するのがコツです。

食卓談話

旬料理の味「里いもの煮しめ」



ふるさとの味伝承士 (春日部市)
田口 周子

冬に穫れる旬の野菜に「里いも」があります。里いもは、子いもがたくさん付くことから昔から縁起がよいものといわれ、正月や祝いの料理に欠かせない食材です。

また、冬に収穫される土の中の里芋、こんにやく芋、大根、かぶ、ごぼう、人参等は、体を温める食材といわれ冬に適した食べ物と言えます。

春日部市は、桐タンスの町として有名ですが、埼玉県東部に位置し肥沃な穀倉地帯で、米をはじめとして、なすやきゅうり等の出荷や梨、ぶどう等の果樹、特に「産直の里 内牧」の梨は、観光農園地域として有名です。私が住んでいる内牧地区(三堂半縄・ミドウハンナ地区)は、七、八年前まで人呼び(結婚式、正月、節句などの



材料(12人分)

- さといも600g
- にんじん200g
- ごぼう150g
- たけのこ150g
- 乾しいたけ10枚
- れんこん60g
- こんにやく2/3枚
- さやえんどう少々
- こいくちしょうゆ80cc
- 砂糖80g
- 酒50cc

五、煮上がったらすぐ冷ます。
ポイント…冷まさないとなんか艶がなくなってしまう。

慶事があると、赤飯と煮しめを「おちつき」と言って、来客された方に食べてもらう習慣がありました。

煮しめの材料は、季節によって里いもをじゃがいもにするなど、家で穫れた野菜を使い工夫して料理します。

この他、昔ながらの冬の料理としてきんぴらごぼうや切り干し大根の煮付け、白菜の漬物などもよく作ります。

地域で穫れた旬の食材を使った料理は、体が一番あつた薬であると私は思っています。これからも、旬の味、ふるさとの味を家庭や地域に伝えて行きたいと思っています。

【作り方】

一、里芋は皮をむいて、一口大の大きさに切る。人参は、皮をむいて里芋の大きさに合わせた乱切りにする。ごぼうは乱切りにし下ゆでをする。

二、竹の子は、銀杏切りにする。しいたけは水でもどしてから大きいものは半月切りにする。れんこんは半月切りにする。

三、こんにやくは、手でちぎる。(味がしみこみやすい)

四、(一)(二)の材料に砂糖、酒、しょうゆ、だし(鰹だし)、しいたけの戻し汁、ごぼうのゆで汁(下ゆでしたもの)で煮る、始めは、強火で煮立たせ、その後

とろ火で煮汁がなくなれば出来上がりです。

五、煮上がったらすぐ冷ます。

ポイント…冷まさないとなんか艶がなくなってしまう。

Q & A

Q 埼玉県の学校給食用米穀の流通経路について教えてください。

A 米飯給食は、昭和五十一年度から正式に学校給食へ導入され、値引き措置された政府米を学校給食会が県下の学校へ一元的に供給してまいりましたが、平成十一年度末をもって国の値引き措置が廃止となりました。

そこで本県では、米の安定供給をどのようにするか関係六者(現関東農政局、県農林部、県教育委員会、JA埼玉県中央会、JA全農さいたま、学校給食会)で協議・検討を行い、平成十年十二月分から埼玉県産一〇〇%の米を学校給食に供給する体制を構築いたしました。

このことにより、学校給食用米穀は、左の表の流通経路を経てお届け

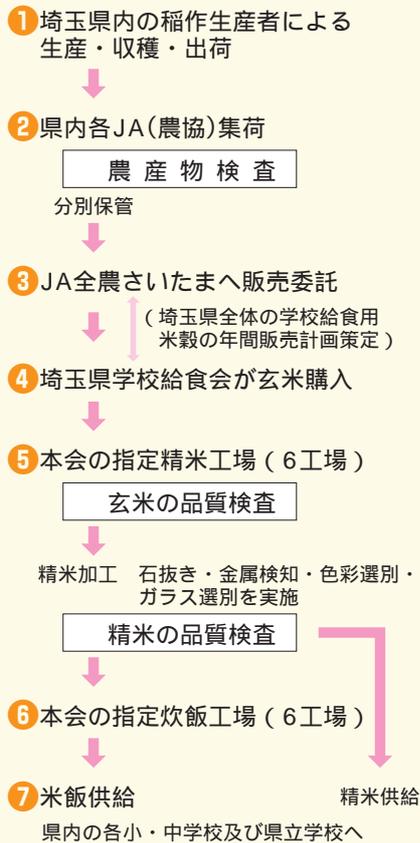
しております。
農産物検査

生産者から各JAへ集荷された玄米は、農産物検査法に基づき、産地・年産・品種及び品位(等級格付け)の検査を行っています。(学校給食用の基本は一等米を使用)

玄米の品質検査
精米工場が各JAから引き取った玄米は、精米加工する前に、産地・年産・品種・量目・水分・鮮度等を検査して合格した玄米だけを使用しております。

精米の品質検査
精米加工されたお米は、着色米・碎米・籾等の異物検査及び水分・鮮度・量目の品位検査を行い、合格したもののだけを出荷しております。
以上の検査を実施し、より安全で良質な米穀の供給に努めております。

学校給食用埼玉県産米の流通経路



桃の節句の行事食として例年好評をいただいております「ひなあられ」と「桜餅」、「ひし餅」に加え「三色串団子」、「祝大福」をご用意しました。

食材紹介

また、各種グラタンを3学期のキャンペーン価格でご用意しました。この機会に、是非ご利用くださるようお願いいたします。



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

上記商品のご注文締切日は、2月10日(火)を予定しております

ひなあられ 18g
13g



マヨネーズ、えび、青のりなどがミックスされたあられです。

祝大福 40g 1個20gの紅白の大福です。もち粉・小豆は国産を使用しています。

ひし餅 35g 練り餅ではなく、つき餅です。もち粉・よもぎは国産を使用しています。

桜餅 45g 道明寺タイプの桜餅です。もち米・小豆・桜葉は国産を使用しています。

三色串団子 45g もち粉よもぎは国産を使用しています。

カセイ食品株式会社

自然解凍で
お召し上がりください

上記商品のご注文締切日は、
2月13日(金)を予定しております。



3学期キャンペーンのお知らせ

株式会社アクリフーズ



スクール南瓜グラタン
65g ふたなし(焼き用)
通常価格78円のところ **72円**



スクールほたてグラタン
65g ふた付(蒸し用)
通常価格86円のところ **80円**
65g ふたなし(焼き用)
通常価格78円のところ **72円**



まるかじりグラタン南瓜
60g (焼き用)
通常価格78円のところ **72円**



まるかじりグラタンほたて
60g (焼き用)
通常価格78円のところ **72円**

調理法

豚肉は下味をつける。
いかとえびはゆでる。
根しょうが、根深ねぎはみじん切り、はくさい人参はたんざく切り、たまねぎはくし形切り、干しいたけは、もどしてうす切りにする。
油を熱し、根深ねぎ、根しょうが、豚肉を炒める。
にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさいの順に炒める。
うずら卵、いか、えびを加え調味する。
でん粉でとろみをつけ、ごま油で香りづけをする。

材料1人当たり 分量(g)

豚肉(小間切り)	にんじん.....10
(もも・脂身なし)	根深ねぎ.....5
.....25	乾しいたけ.....0.5
こいくちしょうゆ	根しょうが.....0.3
.....1.5	植物油.....0.8
清酒	スープストック.....0.4
いか(ねじねじくん)	食塩.....0.4
.....20	こしょう.....0.03
(冷)むきえび.....15	じゃがいもでん粉
うずら卵(水煮).....152
はくさい.....40	水.....6
たまねぎ.....30	ごま油.....0.4

八宝菜

秩父市立尾田蒔小学校共同調理場
栄養主任 江野 祐美子



「ねじねじくん」

を使って

アイディアメニュー

新年あけましておめでとうございます。
昨年、世界的な穀物相場や原油価格の高騰により、食品へも大きな影響がありました。
また、食品偽装や事故米の問題については、給食関係者も大変危惧したのではないかと思います。
給食用食材を提供しているものとして、改めて「食の安全、安心、安定供給」に努めて参りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

編集後記

ねじねじくんはするめいかなので、歯ごたえがあり、噛めば噛むほど味が出ます。また、らせん状にカットしてあるので、たれの絡みがよく八宝菜のようなあっさりした料理によくあいます。また、いか入り焼きそばなど、いかの味を生かした料理にも利用しています。

子どもたちは、八宝菜をそのままおかずとして食べたり、ごはんにかけて中華丼のようにして食べたりしています。ごはんが進む人気のメニューのひとつです。