

学校給食埼玉



初大師とたるま市 (川越市喜多院)
(写真提供 川越市広報室)

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)
お知らせ	……	(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

「蘇」



前さいたま市教育委員会教育長

うらわ美術館館長

藤間 文隆

下げられた五色の布も松の枝越しに
ちらつきます。

逸早く色づく南京櫨（なんきんは
ぜ）が秋の深まりを告げる十一月初
め、奈良公園は正倉院展で賑わいま
す。ここ何年か足を運んでいます、
混雑ぶりは年毎に増しています。古
都のゆかしさが消えていくような不
安な心持ちになります。創建当初の
きらびやかな伽藍のそびえる薬師寺
へは足が遠のきました。荘厳さと引
き替えに、何か大切なものが失われ
てしまいました。

今年の奈良行は楽しみにしていた
ことがありました。それは、唐招提
寺金堂の落慶法要です。十年越しの
解体修理が済み、三日間に亘って法
要が営まれるのです。

大和西大寺駅から、レンタサイク
ルで秋篠川沿いを辿ります。薄の穂
陰に朱雀門を遠望すると間もなく唐
招提寺。自転車の鍵をかけるのもも
どかしく入口へ向かいます。境内か
らは、笙（しょう）、箏（ひちり
き）の音、金堂の大鳴尾（しび）に

「あつ……。こんなことがあつてい
いものでしょうか。木立を抜けた足
は思わず疎んでしまいました。金堂
前の広場は幔幕で囲まれ、式典の姿
は見えないのです。なんとという心狭
いことをなさるのか、鑑真和上も、
さぞお嘆きに違いありません。
和上の嘆息は時を経ずして現れま
した。晴れ渡っていた秋天は俄に掻
曇り、たちまちの内に泣き出したの
です。

鑑真さんの御心まで見抜いていた
今朝の天気予報士をうらめしく思い
つつ寺を後にし、雨宿りの店を出
合ったのが「蘇（そ）」でありまし
た。

わたしは、およそ食べ物への執着
は薄い質ですが、それでも何度か
行っている、当地の旨い物、珍し
い物に遭遇します。奈良と言え、
子規も詠んだ柿は名産。帰りの新幹
線によく持ち込んだ「柿の葉寿司」
が大宮駅に出店したのを知ったの

は最近の喜び。奈良ホテルのお茶受
に出される「柿寿賀（かきすが）」
は古都の味。店によって異なる茶粥
は代表的な郷土料理。

そして、今回巡り合ったのが、
「蘇」でありました。

蘇とは何か。

奈良から帰った直後、「唐招提寺」
の特番が放映されました。あの法要
も写されていました。この番組の中
で、渡日した鑑真一行が、供された
蘇に、故国を懐しむくだりがあり、
蘇は中国伝来ということが分かりま
す。

日本では、飛鳥時代には既に牛乳
が飲まれ、乳製品もつくられていた
とのこと。その代表的な加工品が、
牛乳を長時間煮つめてつくった、
チーズに似た蘇なのです。無論、極
限られた人達のみが口にできたので
しょうが、驚きではありません。

この蘇、味もさることながら、そ
の名の由来も歴史を背景に興味がそ
そられます。

さて、最近、B級グルメと称する
中に、その土地に昔から伝わる料理
があります。そして、これらの料理
はまた、家庭ではあまり作られなく
なった様にも見えます。なぜその土
地にその料理が生まれ伝わったのか
「歴史」つきで給食に供してはどう
でしょうか。子ども達が給食を通し
て、生まれ育った土地の一端を知る。
それはやがて、彼らの郷土愛のベ
スになるのではないのでしょうか。

表紙写真解説

初大師とだるま市

川越市観光課

喜多院で「だるま市」が開かれ
る一月三日は、元三大師と言われ
る慈恵大師良源の縁日であり、同
寺院では初大師といわれます。

大師とは朝廷から高僧に贈られ
た称号のこと。元三大師は、学問
の奨励、施設の復興など、多くの
功績から延暦寺の中興の祖であり、
おみくじの原型を作った人として
知られています。また、江戸時代
に喜多院に住持し、徳川家とのか
かわりが深い天海僧正（慈眼大師）
は元三大師を最も尊敬していたよ
うです。

元三大師には、鬼の姿になって
疫病を追い払ったなどの不思議な
伝説があります。このことから今
日も「厄除け大師」として信仰さ
れ、「角大師」の札をご存じの方も
いらつしやるでしょう。

初大師は、七転び八起きの開運
だるまを求める方によってにぎわ
う小江戸川越の風物詩。「喜多院の
だるま市に來ないと正月になつた
気がしない」とおっしゃる方もい
るほどです。

県保健体育課から

食育の推進

栄養教諭は、平成十八年度五名、平成十九年度五名、平成二十年度五名（内さいたま市二名）、平成二十一年度五十名（内さいたま市二名）計六十五名配置されています。（表）

栄養教諭は、学校教育法及び学校給食法の改正により、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」と明記され、学校給食法第十条にも規定されました。配置校では、栄養教諭を中核としつつ、全教職員連携のもとに推進しております。今後とも学校全体で「食に関する指導」を積極的に行うようお願いいたします。

【表 栄養教諭の採用者数】

年 度		18	19	20	21	合計
栄養教諭の採用者数		5	5	5	50	65
採用者の内訳	小学校（単独）	4	2	3	23	32
	中学校（単独）	1	0	0	4	5
	特別支援学校	0	0	0	1	1
	共同調理場	0	3	2	22	27

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、課題献立二十一点、自由献立十二点、合計三十三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、ブロッコリー、ミニトマト、黒豚肉など、地場産物を多く取り入れ、創意・工夫された作品が寄せられました。

また、県教育委員会では食育学習教材を活用した指導など、食に関する指導方法の工夫改善を図るため、栄養教諭・学校栄養職員とのTT授業実践を促進するように支援いたします。（表）さらに、食に関する指導全体計画の作成や朝食欠食の解消等、学校における食育が推進するよう各地区ごとの授業研究会にて、啓発活動を実施しております。（表）

【表 食に関する指導全体計画作成状況】

年 度	18年度	19年度	20年度
小学校	30.8%	49.9%	71.4%
中学校	16.6%	33.1%	56.5%

【表 教諭と栄養教諭・学校栄養職員とのTT授業実践率】

年 度	18年度	19年度	20年度
小学校	60.6%	63.7%	60.4%
中学校	24.2%	22.6%	22.6%

【表 朝食欠食率の推移「栄養教諭配置校と県平均」との比較】

		18年度	19年度	20年度	21年度(6月)
小学校	県全体	1.6%	1.5%	1.4%	
	配置校	1.4%	0.4%	0.5%	0.4%
中学校	県全体	3.9%	3.9%	3.6%	
	配置校	7.0%	0.3%	2.6%	2.1%



平成21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21年7月28日

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	所沢市立和田小学校チーム
埼玉県学校給食会会長賞	草加市立谷塚中学校チーム
埼玉県消費拡大推進連絡協議会会長賞	北川辺町学校給食センターチーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	人間市立東町小学校チーム
協賛団体賞	秩父地区栄養士会チーム
	上尾市立中学校給食共同調理場チーム

(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	埼玉県立越谷特別支援学校チーム
埼玉県学校栄養士研究会会長賞	鴻巣市立田間宮小学校チーム
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	埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校チーム
	越谷市立第一学校給食センターチーム

*表彰は、11月17日(火)影の国学校給食研究大会において行われました。

審査は、七月八日の一次審査(書類審査)を経て、七月二十八日に、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学校給食に活用できる、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。

給食主任の眼

彩の国給食月間の取り組み

鳩ヶ谷市立辻小学校
給食主任 伊藤 由紀

十一月は、彩の国給食月間ということで、本校では、「埼玉の産物や食文化を知ろう」をテーマに掲げ、次の取り組みを行っている。

給食委員の活動

委員会の児童一人一人が埼玉の郷土料理について調べ、紹介文を書いたものに料理の写真を貼付して給食室前に掲示している。

委員会の児童が「もりもり調査隊」の名札を付け、九月十三日の五日間、児童玄関に立ち、毎日百人対象に朝食調査を行っている。内容は、朝食を食べてきたか、メニュー、寝た・起きた時間、歯みがきをしてきたかの五項目である。

特活委員会と絡めた企画

十一月五日に、青空交流給食を行った。食育の一環



として、この日は各自が家庭で弁当箱にごはんを詰めて持参し、空きスペースに学校でおかずを詰める「お弁当給食」を実施した。一昨年までは、プラスチック容器に詰めたお弁当を学校で用意し渡していたが、エコの問題と、児童自身に食に興味・関心をもたせたいという趣旨により、昨年度からこの方式に変更した。当日は朝から、

「大きいおにぎり二個も持ってきたよ。」「自分でごはん詰めたよ。」と

楽しく話す児童の姿が見られた。この日は兄弟学級の班で家庭や近くの公園で交流しながらいた。

十一月の献立

彩の国給食月間にちなみ、十一月は埼玉産の米（彩のかがやき）や野菜（小松菜・きゅうり・ブロッコリー等）が毎日給食に使用されている。また、郷土食として、「ゼリーフライ」、「彩の国おこわ」、「ぎんこじる」、「かてめし」等の他、ハートフル鳩ヶ谷にかけて、ハート型の人参入り焼きうどんも予定されている。

たのしい給食



県立越谷特別支援学校
中学部 1年 桜井 翔太郎



県立越谷特別支援学校
小学部 6年 斉藤 由佳



県立川島ひばりが丘特別支援学校
小学部 4グループ共同作品



県立川島ひばりが丘特別支援学校
6年 佐藤 楓

アンテナ

ふれあい給食

川口市立芝富士小学校
児童祖母 角 雅子



この度、孫と一緒に『学校給食』を頂く機会に恵まれ、学校の積極的な取り組みにも直接触れることが出来改めて、関係者の皆様のご努力に感謝致します。

『給食』という言葉が反芻する中で私のあの頃が浮かんできました。

戦後間もない小学二年生の頃でした。初めてブリキのバケツで運ばれて来た紅茶、次いで干したプラムや何時も脱脂粉乳を溶かしたミルクをご飯にかけ、流し込むように食べていた男の子のことなど 食料不足対応の援助物資を真に『給わる食』であったことに思い至ります。

あの貧しい六十年以上も前の時代から、豊かになり好きなものを好きなだけ食べられる世の中になりました。偏食や孤食など諸々の問題が後を絶ちません。

だからこそ給食のあり方が光って来るのでしょうか。

給食のコンクールまであることや英国のシェフが自国にも地産地消の給食を取り入れたいと研究されている話や、地域をつなぐ切っ掛けになりたいと京都の一流の料理人が食育指導をされている様子など見聞きするにつけ、子供たちが夫々の環境の中で沢山の人の愛情や使命感によって生かされていることを素直に感じられる人に育って欲しいと願うばかりです。

これからも給食という言葉に出会う度に安心(信頼)、期待(楽しみ)、感謝の気持ちが揺るぎないものでありますようにと祈っております。真に老後心です。



味だより

「紅花かき揚げうどん」

桶川市立桶川中学校
栄養技師 鈴木 美和

桶川市は小学校七校、中学校四校、合計十一校あり、市内統一献立で給食を実施しています。

様々な地産の食材を使用して給食を行っていますが、その中で年に二回、紅花の若菜(間引いたもの)を使ったかき揚げを献立に取り入れています。

桶川の紅花の歴史は深く、栽培は江戸の頃から始まりました。当時は「桶川臙脂」として、山形県の「最上臙脂」について全国二位の生産量を誇っていました。現在では、桶川市の市花になっている花です。

給食で若菜を使用する際は、桶川市教育委員会を通して発注し、市内の農家の方が使用する日に合わせて栽培を



してください。

紅花若菜はビタミンやミネラルが豊富で、カロテンや鉄分はほうれん草をしのぐ栄養があります。その他に大豆や小えびも入るので、栄養満点のかき揚げになっています。

子どもたちが地産の野菜を通して自分たちが生まれ育った地域の歴史や文化を学ぶことができれば良いと考えています。そのためには良いとの連携を大切に、一つ一つ丁寧に手作りして下さっている調理員さんや栽培農家の方に対する感謝の心を育てていきたいと思えます。

【分量(左:小学校,右:中学校)】

地粉うどん(粉重量)	上白糖1.5g 2g
.....70g 100g	こいくちしょうゆ
うどん汁	本みりん2g 3g
ぶたもも肉(赤身)10g 15g	
にんじん(千切り)10g 13g	
根深ねぎ(小口切り)10g 13g	
油揚げ(千切りし、油抜き)5g 7g	
わかめ(ざく切り)3g 4g	
乾しいたけ(もどして千切り)0.7g 1g	
かつお厚削り節1.3g 1.5g	
さば厚削り節1.3g 1.5g	
清酒2g 2.6g	
	鶏卵4g 5g
	ベーキングパウダー0.07g 0.1g
	小麦粉15g 20g
	油(吸油量)6g 7g
	紅花若菜(2cm位の長さに切る)20g 25g
	たまねぎ(スライス)
	蒸し大豆8g 10g
	小えび1g 1.3g

【献立例】
・紅花かき揚げうどん(地粉うどん、つけ汁、紅花のかき揚げ)・和風サラダ・くだもの(カットパン)

【作り方】
＜うどん汁＞
酒、砂糖、しょうゆ、みりんをひと煮立ちさせ、かえしを作っておく。
かつお節、さば節でだしをとる。だしの中に豚肉を入れ、色が変わったらにんじん、しいたけを順に入れてひと煮立ちさせる。あくをとる、油揚げ、かえし、塩を入れる。
最後に長ねぎ、わかめを入れる。
＜紅花のかき揚げ＞
紅花若菜、玉ねぎ、蒸し大豆、小えびをふるっておいた粉類と混ぜ合わせる。
割りほぐした鶏卵を加え、固さをみて水を適量加える。(固さは固めにする)
お玉で形を整えて油で揚げる。

栄養士の四季

「今までを振り返って」

小鹿野学校給食共同調理場

栄養技師 林 宏子

日に日に寒さが厳しくなり、周りの山々は赤や黄色に紅葉してとてもきれいな色に染まっています。調理場へと通勤する道は、山と山の間を通る自然豊かな季節感を日々感じられるコースになっています。

私が勤務している小鹿野学校給食共同調理場は、小学校一校、中学校二校の全部で四百二十食を作っています。私が学校栄養職員となり、この調理場で勤務し始めて三年目になりました。学校給食のことをあまりわからないまま栄養士として仕事を始めたのが、昨日のように思い出されます。まだまだ未熟な私ですが、子供たちの「給食おいしいよ」「嫌いだったものが、少しずつ食べられるようになったよ。」という嬉しい言葉に励まされています。私も子供時代に食べていた給食がすごく大好きで、その給食がきっかけで食について興味を持つようになったことを思い出しました。給食のおいしく、楽しいという時間の中で食についてさまざまなことを学び、それがき

かけで、さらに色々なことに興味を持ってもらえるとうれしいです。



これからも地域の農産物を積極的に取り入れて、おいしく、安心、安全な給食を子供たちに提供できるように、日々努力していきたいと思

食品豆知識



「しょうゆ」

笛木醤油株式会社

取締役 統括部長 田島 芳雄

「世界で最も古く、最も新しい調味料」として日本のしょうゆが注目され使用されています。海外使用量も年々増え、アメリカ、アジア、ヨーロッパなど世界的に広がっています。このように日本独自の醗酵食品が海外で受け入れられる中、国内での関心は低いように思われます。始どのご家庭で毎日利用している「しょうゆ」は、身近すぎて空気のような存在になってきている様に思います。食品の特徴や特性を知ることによって料理の幅も広がり食が豊かになるのではないのでしょうか。

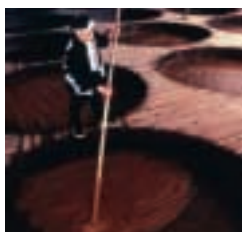
しょうゆの由来は、鎌倉時代に中国留学した禅僧が持ち帰った「径山寺(きんざんじ)味噌」から生まれたと言われている。

しょうゆの原材料は、大豆・小麦・食塩で、味は主に大豆のたんぱく質から、香りは小麦のでんぷんが麹菌や酵母、乳酸菌などの働きで分解・醗酵、さらに熟成されしょうゆ特有の色・味・香りが生まれます。この造り方が本醸造方式となります。

す。この他に「諸味」または「生しょうゆ」に、大豆のたんぱく質を塩酸分解して造ったアミノ酸液を加え、熟成させた混合醸造方式や混合方式の製造方法があります。アミノ酸液特有の旨み特徴です。この他、醸造方法として天然醸造と適温醸造があります。

しょうゆの種類は、全国の消費量の80%以上を占める「濃口醤油」と「淡口醤油」「溜醤油」「再仕込醤油」「白醤油」の5種類があります。何れも大豆、小麦、食塩で植物性原料を用いて製造され、原料配合や醸造期間により異なった「しょうゆ」となります。

地産地消を進めている学校給食会専用の「彩花しょうゆ」は、埼玉県産大豆・小麦を用いて杉桶で一年間じっくりと醗酵・熟成させた天然醸造のこいくちしょうゆとなります。種類・品質により料理の味に大きく影響します。黒色で塩辛ければ醤油？は、日本人として寂しい限りです。先人達が創り上げた万能調味料「しょうゆ」を味わってください。



もろみ 諸味の攪拌

食卓談話

ぬくもりの味『つみっこ』



ふるさとの味伝承士 (本庄市)
早野 啓子

「つみっこ」(すいとん)は、遠く室町時代に武家の家族が食べ始めたといわれています。

本庄・児玉地方は、明治以来養蚕が盛んで、桑摘みと食事の準備は女性にとって大層な負担でした。「つみっこ」は、手早くできる料理ですので、特に養蚕中は何処の家でも度々食べていたようです。

いつ頃から「つみっこ」というようになったか、確かなことは分かりませんが、桑摘みの「摘む」にかけたとか、汁の中に生地を「つまみ入れる」ので「つみっこ」なのだともいわれています。

材料 (4人分)

小麦粉(250g)、大和芋(100g)、卵(2個)、水(200cc)、長ねぎ・にんじん・ごぼう・大根・しいたけ・小松菜(各50g)、油揚げ(1枚)、だし汁(1.5ℓ)、醤油(130cc)

小麦粉に、すりおろした大和芋と卵を加え、耳たぶよりも柔らかくこねます。大根、にんじんは、いちょう切り、ごぼうはささがきにして水でアクを抜きます。長ねぎは小口切り、しいたけは1cm幅に切り、白菜、油揚げも切っておきます。

鍋にだし汁を入れ、切った根菜類を加え火にかき、柔らかくなるまで煮ます。これに、を伸ばしながらちぎっていきます。すいとんに火が通ったら残りの野菜、油揚げをいれます。

醤油を入れ、一煮立ちしたら出来上がりです。

本庄市は、野菜栽培の盛んな地です。季節の野菜をどっさり入れて作ります。冬の寒い日に作りたての「つみっこ」は心の底まで暖まる格別な味です。

ふるさとの味伝承士として、毎年地元の小、中学校の体験学習に講師として呼ばれます。子どもたちと一緒に料理しながらいろいろな話をします。私たちも子どもたちから新しいことを沢山教わります。後で届けられる感想文は、わくわくしながら読みます。「自分で作って家族に食べてもらった」と



か、「お母さんに教えたら野菜だけでもとっても美味しかった」など、家族の暖かいふれあいの話題が書かれています。私たちはこのうえなく嬉しくなります。上記のレシピは、小麦粉に本庄特産の大和芋を練り入れたものです。汁にトマトを使って洋風にしたり、おからを生地に混ぜてヘルシーにしたりと、色々アレンジしても美味しいです。ふるさとの味も古いものを伝えるだけでなく、時代に合わせて新しい風味を加え、古くて新しいふるさとの味を子どもたちと一緒に考えながら、食物を大切に作る大人に成長して欲しいと思っています。

お知らせ

ISO22000:2005

取り組みについて

本会では、平成二十年度から世界共通の食品安全マネジメントシステム「ISO22000:2005」の認証の取得に向け取り組んでまいりました。

このISOの認証取得に取り組んだ経緯は、近年の食品を取巻く状況にあります。

BSE・鳥インフルエンザの発生や輸入食品の残留農薬問題、また、企業の産地偽装や賞味期限の改ざんなど、食品の安全性や信頼性を脅かす様々な不祥事・事故が発生しました。

このような状況の中、本会では、今まで以上に食品の安全管理に万全を期していきたいと思い、取り組みを行いました。

このISO22000は食品の安全確保のためのマネジメントシステムで、HACCPの「リスク分析」の考え方や、ISO9001(品質マネジメントシステム)の手法が取り入れられており、認証の取得後も、食の安全・安心を維持するための継続した改善が求められています。

平成二十年四月のコンサルスタートと同時に、ISO22000推進メンバー・安全チームを組織し、研

修を始めました。

ISOの要求事項である認証基準を全職員が理解し、認証の基本的事項である「食品安全マニュアル」を作成するまでに多くの勉強会や内部監査を重ねてきました。

また、コンサルタントらの協力も得て審査を受けるまでになり、ISOの認定審査登録機関による実地審査が、平成二十一年七月(一次審査)と、八月(二次審査)に行われました。

現在、認定機関の本部において最終審査が行われており、まもなく認証取得ができる見込みです。

今回の取得を機に、より「安全で安心」な食材を提供し続けられるよう、確実な物流と継続的な改善を図ってまいりますので、今後とも本会取扱食材のご利用をお願いいたします。



平成21年度第1回食材委員会において一般食材5品が選定されました。

平成21年度第1回食材委員会選定
新規取扱食材

どうぞご利用ください。

冷凍国産グリーンアスパラ(斜めカット)



平林産業(株) 1kg 1,600円

長野県産(JA北信州みゆき)のグリーンアスパラを、斜めにカットし、スジっぽさを無くしています。スチームブラントング後、瞬間凍結していますので味・食感・色が生のように残っています。トップの部分も入っています。

冷凍国産さつま芋乱切り



イセ食品(株)(マルカツ農産加工) 1kg 520円

茨城県産の紅あずまを使用し、ほくほくとした食感と強い甘さが特徴です。食物繊維、ビタミンが豊富で栄養たっぷりです。大学いも等に最適な大きさにカットしました。

冷凍真鱈つみれ(房州産)



南八佐丸 1kg 1,350円

千葉県近海で水揚げされた鮮度の良い真鱈を使用しています。生バラ凍結のため、つみれからもおいしいダシが出ます。おでんの具、鍋物、汁物、揚げ物等色々な用途でお使いいただけます。

自然派はるさめ(国内製造)(5cmカット)

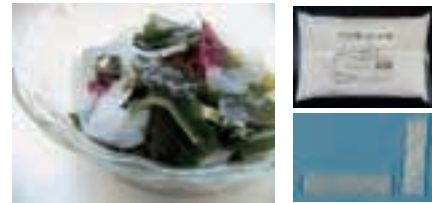


ヨネザワフーズ(株) 1kg 1,600円

国内工場において、真空麺帯方式によるミキシングから乾燥・裁断まで一元式のラインで製造された食品添加物無添加、無漂白の春雨です。

コシが強く優れた弾力性を実現、独特の食感をお楽しみいただけます。

サラダこんにゃく



南かぶら食品 1kg 370円

歯切れの良い食感で、温野菜サラダ等との相性が抜群です。カット済みですので、下処理に時間がかかりません。

表面が波状になっているため、味がしみこみやすくなっております。

調理法

サラダこんにゃくは水洗いをし、水気を切る。
キャベツは細めの短冊切り、にんじんはせん切りにし、茹でて冷ます。塩をふって冷蔵する。(下味及び脱水のため)
生わかめは、水にさらして切ってからゆでて、冷ます。
調合油・穀物酢・こいくちしょうゆでドレッシングを作る。
野菜の水気を切り、和える。

材料1人当たり 分量(g)

サラダこんにゃく	15
キャベツ	30
にんじん	5
とうもろこし(カーネル冷凍)	5
生わかめ	3
食塩	0.5
調合油	2.5
穀物酢	2.5
こいくちしょうゆ	1

こんにゃくサラダ
埼玉県立特別支援学校塙保己一学園
主任 磯部 由美子



アイディアメニュー
「サラダこんにゃく」
を使って

新年あけましておめでとうございます。
昨年は、自民党から民主党へ政権交代が行われ政治主導へと大きな動きがありました。学校給食にも少なからず影響があるのではないかと思われますが、本会としては変化に対応できるように引き続き努力してまいりますのでよろしくお願いたします。
なお、前回一四九号の「アンテナ」欄の写真については執筆者と関連のない写真を掲載し、関係者の皆様に御迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

編集後記

先生方は始めのうち、こんにゃくをサラダに?とっていたようですが、全く違和感なく食べられるので、児童・生徒にも好評です。

こんにゃくはカロリーが極めて低く食物繊維が豊富な食材ですが、今までは煮物や汁物等でしか利用できませんでした。このこんにゃくは、サラダなどの和え物向きに作られているので、使いやすく、大変便利です。

サラダこんにゃく以外にも豆乳や野菜入りこんにゃくも同様に使っています。