

学校給食埼玉



深谷市「深谷グリーンパーク・パティオのチューリップ」
(資料提供 深谷市秘書室)

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	食材紹介	Q & A	食卓談話	食品豆知識	栄養士の四季	味だより	アンテナ	たのしい給食	給食主任の眼	給食会行事	県保健体育課から	巻頭言
.....
(8)	(8)	(7)	(7)	(6)	(6)	(5)	(5)	(4)	(4)	(3)	(3)	(2)

目次

東洋大学箱根駅伝かく戦えり
競技を支える「食と体」

東洋大学陸上競技部監督
酒井 俊幸



今年の「箱根駅伝」は、昨年に続いて東洋大学が二連覇を達成することができました。

その背景には、日々の厳しい鍛錬とまた、それを持続可能とする精神力、そして何より食の充実があったからです。箱根駅伝の快走を支えた「食と体」について述べたいと思います。

私が監督に就任したのは、二〇〇九年四月のこと。就任後、特に力を入れたことのひとつが、食事を含む生活習慣の改善です。

陸上競技部に所属する学生は、寮内生も寮外生も、朝食と夕食はかならず寮の食堂でとります。昼食はそれぞれのキャンパスで学食の利用や授業のない日は自炊となっています。全員で練習ができる日数は限られ、練習の日はトレーニングの強度が高くなります。その中で練習メニューと食事メニューは密接につなが

がっていると私は考えています。

一般的に陸上競技の長距離選手は貧血になりやすい傾向があります。貧血になれば、赤血球数に含まれるヘモグロビンも減少します。このヘモグロビンが体中に酸素を運搬します。ヘモグロビンが減ればおのずと低酸素になりパフォーマンスは落ちます。また疲労も抜けませんし故障もしやすくなってきます。

貧血になるのであれば、血を作る鉄やたんぱく質をやはり食事で摂取することが重要になってきます。

私自身、大学在学中は箱根駅伝に三度出場したものの、ベストのコンディションで出場できたことは一度もありません。大学卒業後は実業団に進みました。そこで食事の改善を行いました。一品の量が増えただけでなく、品数が増え、栄養バランスもよい。食事の摂取量が増えれば練習量が増え、練習量が増えればおのずと走力も上がっていく。本でスポーツ栄養を学び、自分に足りない食料や栄養素があつたら、自分でそれを補いました。そういう地道な努力の結果もあり、ニューイヤ駅伝ではメンバーとして走り、チームの三年連続日本一に貢献することができました。やはり「食と体は密接につながっている。」と自身の経験で考えさせられましたし、大学の現場でも、私が就任してからは選手たちの口にする食事を充実することに努めてきました。

箱根駅伝は「ごまかしがきかない」レースです。一つの区間が二十km強と長い。全国的な注目を集めるといふ重圧もあります。そんな厳しいレースで、貧血の選手が良い結果では走れません。ですから自己管理が非常に重要です。普段のコンディショニング、生活、食事、すべてが競技につながってきます。スタートラインに立つまでの準備を怠るなど選手には何度もいいました。食べた分は自分に返ってきます。体が要求するものを食べるか、自己満足するものを食べるか。ここで大きな差が出ます。日頃から食事がトレーニングの一環であると説き、自覚を促します。

また故障の頻度や疲労の蓄積度は大学生になる前の食環境がとても関係してきます。幼少期からの食環境と学校給食による食育はとても重要です。将来の無限の可能性を拓げるためにも学校給食同様に各家庭でも「食」に関しての認識を高め、未来ある子どもたちの心と体をこれからも育んでいただきたいと考えます。

酒井俊幸 東洋大学陸上競技部長距離部門監督。学法石川高校、東洋大学、実業団のコンニカミノルタで長距離ランナーとして活躍。学法石川高校教員を経て二〇〇九年四月、母校の東洋大学陸上競技部監督に就任。

表紙写真解説

三万六千本のチューリップと桜の共演

深谷市秘書室

深谷市には、緑豊かな公園「深谷グリーンパーク」があります。園内には、北関東最大級の人気アミューズメントプール「パティオ」が併設されています。また、園内の花壇は、春はチューリップ、夏はユリ、秋にはコスモスと、四季折々の花で賑わいます。

四月上旬には、チューリップが見頃を迎え、園内の花壇約一、一五〇㎡に約三万六千本が咲き誇ります。

品種は、人気の五種類を取り揃え、花の色も、赤やピンク、白、黄色など色とりどりです。

プールや季節の花が楽しめる庭園だけでなく、深谷育ちの花を購入できるフラワーショップ、特産の野菜直売所、ガーデニング教室や園芸相談などを実施しているフラワーホスピタル。一日中楽しめる深谷グリーンパーク・パティオに、是非お越しください。

深谷グリーンパーク・パティオ (TEL〇四八 五七四 五〇〇〇)
深谷グリーンパーク…公園面積約五四、〇〇〇㎡
パティオ…流れるプール、波のプール、25mプール、スライダー、ジャグジー、サウナなどを完備した一年中楽しめる室内型温水プール

県保健体育課から

平成二十二年 食育推進の取組

県では、埼玉県五か年計画「ゆとりとチャンスの埼玉プラン」、「生きる力と絆の埼玉教育プラン」埼玉県教育振興基本計画「及び」埼玉県食育推進計画」の中で、「朝食をほとんど食べない子どもたち(小中学生)の割合」を1%未満とする目標を掲げています。

表 【県の小中学生の朝食欠食率】
[教育に関する3つの達成目標から]
(単位: %)

年度 対象	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	23年度 (5か年計画)
小学生	2.0	1.6	1.5	1.4	1.3	1%未満
中学生	4.5	3.9	3.9	3.6	3.2	1%未満

現在、県内の小中学生の朝食欠食率は、表のとおりであり、朝食欠食解消は喫緊の課題となっています。県教育委員会では、望ましい食習慣の形成を子どもたちに身に付けさせるため食育の推進に取り組んでまいります。

食に関する指導の充実

食に関する指導は、校長のリー

ダーシップのもと、学校の教育活動全体を通じて取り組むものです。

表は、各学校での校内研修の取組状況のデータです。県では、食育を推進する教職員を対象とした研修会を今後も開催してまいります。

表 【「食に関する指導」の校内研修実施状況】
[平成21年度学校健康教育必携調査より]
(単位: %)

資料 対象	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度
小学校	14.5	21.8	21.8	21.9	24.9
中学校	13.6	17.9	18.5	16.6	18.0

県作成の資料の活用

県が作成した指導資料の活用を各学校で使用していただくよう啓発しております。

特に、「小学校中学年用食育学習教材」楽しく食べて健康な生活」「すぐ使える言葉かけ事例集」「早寝早起き、朝ごはんチェックカード」について活用状況が表の通りですので、今後より一層、推進してまいります。

表 【県で作成した指導資料等の活用状況】
[平成21年度学校健康教育必携調査より]
(単位: %)

資料 対象	小学校中学年用食育学習教材	すぐ使える言葉かけ事例集	早寝、早起き、朝ごはんチェックカード
小学校	64.4	47.2	58.5
中学校	-	28.9	37.3

給食会行事

平成二十二年 主要事業

給食会では、今年度二つの継続事業と、普及充実事業等の見直しを行いましたので、その主な事業について御案内します。

食育推進資料集作成事業(継続) 県及びさいたま市教育委員会、県学校給食研究会と連携し、学校給食における食育・各教科での食育、学校・家庭・地域と連携を図った食育について、あり方や進め方等について資料を作成する。

仮称「学校給食歴史館」の開設事業(継続) 学校給食についての理解を深め、併せて食育推進を図るため、給食関係の歴史や文献、資料等を収集・展示し、一般公開を行う「学校給食歴史館」を開設する。

学校給食調理コンクール 学校給食の食に関する指導の充実、食事内容の充実に向上と多様化、高度化を図るため、栄養教諭及び学校栄養職員と調理員による調理コンクールを開催する。

第一次審査(書類審査) 七月七日(水)
第二次審査(実技審査) 七月二十七日(火)

学校給食親子移動体験教室

(1) 親子産地見学会

七月二十一日(水) 牛乳の生産、加工、流通等について理解を深めるため、親子による牧場等の産地見学会を行う。

(2) 親子体験教室

十月二十四日(日) 学校給食用食材(パン)について理解を深めるため、親子による製造体験教室を開催する。

食育推進教材活用研修会

学校における食育を推進するため、栄養教諭及び学校栄養職員を対象に、食に関する指導用教材の取扱及び実践方法の研修会を開催する。

六月十六日(水)

学校給食用食品検査技術講習会

学校給食用食品の品質、衛生検査等に関する知識と技術の習得を図るため、栄養職員及び学校栄養職員を対象に講習会を開催する。

十一月十日(水)

詳しい内容につきましては、別途、御案内させていただきますので、多数の御応募・御参加をお待ちしております。

給食主任の眼

給食指導を通して

寄居町立鉢形小学校

給食主任 梅澤 美奈子

毎日、子どもたちが楽しみにしている給食の時間は、一番の食育の時間です。二十分間という貴重な食事の時間を確保し、落ち着いて食べさせ、食べることの楽しさを実感させ、そのことにより子どもたちに望ましい食習慣を育てたいと考えています。

本校では、学校栄養士さんに給食の時間に教室まで来ていただき、配膳をともし、会食をしました。毎週一学級ずつ回りながら、学年の発達に応じて「食」に関する話をして食育を推進しました。

一年生「好き嫌いをなく食べよう」
 二年生「お箸の正しい持ち方」
 三年生「きれいに盛りつけよう」
 四年生「噛むことは大切」
 五年生「牛乳の栄養と効能」
 六年生「バランスの良い食事」
 と題し、分かりやすい話に子どもたちもよく耳を傾け、望ましい食習慣の育成を図ることができました。また、これらの指導を給食委員の子どもたちが全校児童に分かりやすく工夫した発表をしてくれました。
 給食の時間は大切な人間関係を育成するための時間でもあります。たくさん給食を安全に配膳するためには、二人で力を合わせなければなりません。」



に行こう。」などと、声をかけ合うことで、協力して当番活動ができます。さらに、リクエスト給食や交換給食なども取り入れ、いつもと少し違う給食の楽しさを体験させました。リクエスト給食では、あれにしようかこれにしようかと迷いながらリクエストし、その結果が給食となって出てくるわけですから、残さず食べられます。交換給食では、異学年間で子どもとの交流を図り配膳から会食、片付けまでをしました。上級生も下級生も多少緊張しながら食べる給食は、新鮮な気分だったようです。

給食の時間が楽しければ、食も進みます。人間関係も良くなります。配膳室まで片付けに来る子どもたちが、「ごちそうさまでした。」と元気よく挨拶したり、「全部食べたよ。おいしかったですよ。」と話かけたりしてくれます。食育の大切さを実感する時です。



たのしい給食



所沢市立北秋津小学校
3年 関 紗也加



所沢市立北秋津小学校
6年 北村 理紗



川越市立芳野小学校
2年 大場 里紗



川越市立芳野小学校
2年 中嶋 玲那

アンテナ

美味しい麺給食のために

埼玉県学校給食麺類協同組合
理事長 間庭 理

学校給食関係者の皆様には日ごろより学校給食用麺をご愛用して頂き、本組合を代表して御礼申し上げます。

さて、学校給食用めんは昭和四十年からの「ソフトめん」に始まり、四十四年間に利用されてまいりました。

この間には埼玉県産小麦を原料とした「地粉うどん」や「ホット中華めん」「蒸し中華めん」などが次々に製品化されました。これらの麺は学校給食会指定製めん工場から、出来立ての美味しい麺をお届けするため毎朝頑張って製造しております。

また、私どもが日々の製造で留意していることは、安全な製品をお届けすることです。このため、平成二十一年度の組合事業として安全管理を掲げ、HACCP認定委員を招き、全ての指定工場の実地調査を行いました。その結果、各工場に共通していたことは、「整理整頓」というごく当たり前のことでした。

この「整理整頓」とは、有るべきものが有るべき所に明示してあると

いうことです。例えば、製造機械の修理等に使うスパナという工具がありますが、このスパナの収納場所にその工具の名前と本数を明示しておくということが本来の「整理整頓」であるということです。現在、私も「基本の習得と変化への対応」というスローガンを掲げ、初心に戻って工場の安全と衛生管理のための改善に取り組んでおります。

各指定工場の代表者が率先して学び、それを自社の社員に指導していく手段をとっております。

よく、トップが変わらなければ会社は変わらないと言われますが、まさにその通りで、組合では指定工場のトップの意識改革を実行している最中です。そして、目標を高く安全・安心はもちろんのこと、高品質で美味しい麺をお届けすることです。

県内の児童生徒さんは、麺類を喜んで食べて下さるとお聞きします。

私どもはその気持ちを持なうことなく、また、学校給食の現場に携る皆様のご要望に沿うためにも、より美味しい麺類の研究・開発に邁進してまいりますのでご期待下さい。



味だより

「里芋のそぼろ煮」

所沢市立第3学校給食センター
栄養技師 竹内 由真

本センターは、小学校八校、中学校八校の約八、七〇〇食を調理する給食センターです。所沢市の北部に位置しており、約三〇〇年前の新田開拓により誕生した、五市町にまたがる「三富地域」と呼ばれる野菜の生産が盛んな畑作地帯にあります。三富地域は里芋、

ほうれん草、人参、うどなどの生産が盛んに行われています。全国有数の露地野菜産地で、給食センターでも様々な地場産物の食材を使用しています。その中でも里芋を使用した献立を多く取り入れています。

所沢産の里芋は作付面積、収穫量とも県内一位です。所沢産の里芋は、厳選した種芋から優秀な芋を生産しており、東京の築地市場では高値で取引され、「黒いダイヤ」とも呼ばれています。料亭などでも使用される高級食材です。



給食で使用するには所沢市保健給食課を通してJAに発注し、使用しています。献立によって里芋のサイズを指定し、様々な料理に取り入れることができるため、里芋のそぼろ煮、里芋の味噌汁、里芋を素揚げしたフレンチ里芋など調理方法を変えて給食に取り入れています。

地場産物は子どもたちと同じ地域の土、空気、水で大きく育ち、安心して食べることが出来ます。子どもたちが自分の育った地域の農産物を知り、生産者の方々への、感謝の気持ちを持てるよう、これからも給食に多くの地場産物を取り入れていきたいと思えます。

材料	1人当たり	分量(g)
さといも(いちょう切り)	35
ぶた肉(挽肉)	7
清酒	1
みりん	1
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
食塩	0.07
かつお削り節	0.4
水	12
じゃがいもでんぷん粉	0.4
水	0.2
さやえんどう	5
食塩	0.07

- 【献立例】
- ・梅ちりご飯
 - ・牛乳
 - ・ハンバーグ
 - ・里芋のそぼろ煮
 - ・うどのきんぴら
 - ・みかん

【作り方】
 かつお節でだしをとる。
 だし汁に豚挽き肉を入れ色が変わったら、里芋、調味料を加える。
 でんぷんでとろみをつける。
 最後に下茹でしたさやえんどうを加える。

栄養士の四季

「子どもたちの笑顔とともに」

上尾市立東町小学校

栄養技師 森 香菜子

上尾市では、小学校は自校方式、中学校では共同調理場とのサテライト方式で給食を実施しています。これまで共同調理場での勤務経験がない私にとって、小学校の学校栄養職員としての勤務は、給食の時間だけではなく、一日を通して子どもたちとふれ合う機会があり、毎日が新鮮でも楽しく感じます。

上尾市では日本の食事、特に和食のよさを知ってもらうため、和食の献立を積極的に給食に取り入れています。また、行事食など季節感のある献立も取り入れ、手作りを心がけるなど、子どもたちへの生きた教材として給食を活用しています。今年の全国学校給食週間では、子どもだけでなく私自身も初めて食べる「くじら肉」を使った竜田揚げが登場しました。何日も前から、子どもたちと私は興味津々、先生方は思い出の味を楽しみにしていてくれました。いよいよ当日になり、クラスのみんなが食べている様子を見に行くと、「初めて食べたけどおいしかった」とか、「くじらは先生が海からとってきてくれたの？」など、笑顔で話してくれる子どもたちの声をいつも以上に多く聞くことができました。子どもたちの笑顔や声は、形では残りませんが、私にとってやはり、

かけがえないものであるということと改めて実感しました。

学校給食における食事摂取基準の改定により、今年度から米・芋類・豆類・海藻類の使用回数が増えまし。最近の家庭で不足しがちな食材ということもあり、子どもたちの食へ残しも気になります。給食は色々な人の絆があつてこそ、安心でおいしい給食が届けられている事はもちろんですが、学校栄養職員として、こうした食材をいかにおいしく調理し、そして食に関する指導でいかに好き嫌いを減らしていくかが、腕の見せどころであり、そこにやりがいも感じています。

食べることは、子どもたちの健康に結果としてすぐに現れるものではありません。しかし、将来を担う子どもたちが成長していく中で、給食や食に関する指導で学んだことが、将来を生きる力の一つとなるよう、子どもたちと一緒に私も『笑顔』で頑張っていきたいと思えます。



食品豆知識

「みそ」

有限会社 新井武平商店

代表取締役 新井 藤治



みその歴史を尋ねると、起源は、古代中国の「醬」"しょう"であると言われており、紀元前七〇〇年頃、動物や魚類の肉をほぐし、酒、塩を混ぜてかめに仕込んで熟成させたものと言われております。その後、大豆や雑穀を発酵させた「鼓」(し、くき)が作られるようになり、日本にはいつ、どのようにして伝来したか定かではありません。七〇一年「大宝元年」に制定された大宝令には、朝廷の食事づくりの調味料としてその名が出てきます。鎌倉時代に入り、禅宗のお寺で、すり鉢が使われるようになり、みそをすり鉢で搗ると水によく溶けるので味噌汁が生まれ、室町時代には、大豆の生産が増え、みそ汁が普及しました。特に、戦国大名たちは、大切な栄養源として、みそ作りを力を入れました。

みそが、その土地の原料や独特の風土で個性的に育てられるため地名が商品名として残りました。みその原料が大豆、米又は麦、食塩であることは良く知られているところです。それぞれの地域のみそは、原料の配

合割合が異なり成分はみな同じではありません。大豆の割合の高いみそはたんばく質が多く、低いみそは、でん粉質が多く、食塩の割合や熟成期間の長短、水分により、塩分や色も異なります。普通、水分は、40〜50%（45%）含まれ、みその食塩濃度は、11〜14%（12%前後）位で、種類や地方によっても変わります。米や麦で作るこうじには、たんばく質を分解したり、でん粉を糖に変えたりする酵素があつて、大豆に加えるこうじと塩の量でみその甘い、辛いがまります。

みその色に濃淡の差があるのは、発酵熟成中に起こる「メイラード反応」によるものです。大豆などのアミノ酸と、米、麦、などのでん粉から出来る糖が反応して褐変する現象で時間の経過とともに熟成が進むので色は次第に濃くなっていきます。大豆を煮たり蒸したりするよりも発酵することにより、風味や香りが豊かになり、また栄養価も高く、旨みが増します。また、微生物の力で保存効果も上がります。みそは、美味しくて栄養があるだけでなく、医者要らずとも言われ、コレステロールの抑制やがん予防効果、整腸作用、美肌効果等の数えきれないほどの機能性があることが研究によって分かっています。

食卓談話

初夏を彩る柏餅



ふるさとの味伝承士 (嵐山町)
安藤 たつ子

男児の成長を願う端午の節句にかかせないのが、柏餅です。子供の日が近づくくと和菓子店に柏餅が並び始めます。

今は買って食べるものと思っていいる人が多いようですが、以前はこの家庭でも作っていました。(特に柏の木のある家は)、米粉さえあれば簡単に作れます。その他に同じ材料で花見だんご、桜もち、クレープなど色々なお菓子作りが楽しめます。

材料(4人分)	米粉	二〇〇g
	こしあん	三三〇g
	砂糖	六〇g

作り方

- 一、米粉を全部ボールに入れ一五〇ccの熱湯を少しずつ入れ、菜ばしでかきまぜ、手でこねてひとかたまりにする。
- 二、一をひとにぎり位の大きさに分割して蒸し器で二十分位蒸す。
- 三、二が半透明位になったら、蒸し

器から、ボールにあげ砂糖六〇gを三回位に分けながらすりこぎで突いて混ぜ合わせる。

四、三を一人分二個位になるように分けそれぞれ丸め、左掌にのせ小判形に押し伸ばす。それにあんこをのせ、柏餅の形になるように二ツ折りにして、口をしつかり押しあんこがはみださないようにし、柏の葉に包みます。もう一度蒸し器で四、五分位蒸して、出来上がりです。

この日は「菖蒲の節句」とも云われ、菖蒲とよもぎを束ね、母屋や蔵の軒先に飾りました。その後これをよく干して、保存しておき、発熱した時に熱冷ましのために煎じ出して飲ませました。

昔から伝わる郷土料理を、もつと若い世代に伝えて行きたい、と云う思いで地元の小、中学校に年四、五回指導に行っています。地元の産物を使い約十年間は続けています。



Q & A

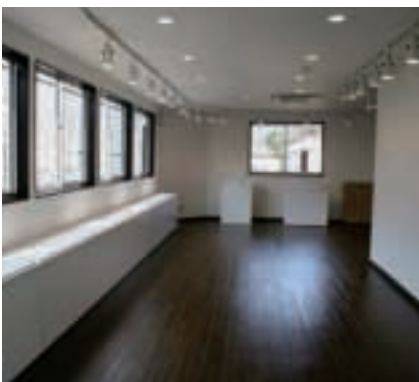
Q 本年度オープンされる「学校給食歴史館」について教えてください。

A 平成二十年度新規事業として計画し、進めてまいりました「学校給食歴史館」が、この四月に仮オープンの運びとなりました。学校給食の歴史は古く、明治二十二年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食を実施したのが始まりとされ、その後幾多の変遷を重ね現代の学校給食があります。

この歴史館は、本会の本館が建つ前に事務所として使用していた建物をリニューアルし、学校給食に関する歴史資料等の収集・展示と一般公開を行い、関係者をはじめとする多くの方々に理解を深めていただくと共に食育の推進に役立つことのできるものであります。

また、展示内容は、学校給食の歴史年表、年代別献立レプリカと写真、食材関係パネル等を予定しており、他にDVDの視聴機材や、関係資料を閲覧できる資料室も設けられていますので、是非多くの方々のご来館をお待ちしております。

なお、皆様のご来館に際しては、関係文献等ございましたらお声がけ下さい。



献立レプリカ等展示スペース



ライブラリースペース



学校給食歴史館外観

平成21年度第2回食材委員会において基本食材3品、一般食材4品が選定されました。

平成21年度第2回食材委員会選定
新規取扱食材

どうぞご利用ください。

揚げパン用米粉パン



埼玉県産の彩のかがやきで作った米粉を50%使用し、モチツとした食感に仕上げた揚げパン専用のパンです。形は人気のあるツイスト型にしました。

ソフトフランスパン(改良品)



埼玉県産小麦(農林61号)を50%使用しています。モルト(麦芽)の粉末を加え、焼き色と風味を良く仕上げました。

ライ麦コッペパン(改良品)



埼玉県産小麦(農林61号)を50%使用しています。スライスしてフランクや揚げ物を挟む等、幅広く献立にご利用いただけるようコッペ型にしました。

埼玉県産刻みしゃくし菜漬け



高田食品 500g 460円
埼玉県産のしゃくし菜を十分に発酵熟成させ、化学調味料等の食品添加物を使用せずに天然調味料で仕上げました。お漬物だけでなく混ぜ込みご飯やチャーハンの具、炒め物等にもご利用頂けます。

国産乾燥木耳



榊きのこランド
100g 2,000円
500g 10,000円
熊本県産の肉厚で歯ごたえの良い木耳を天日干しで仕上げました。水戻しで約12~14倍(重量換算)に戻ります。

北海道100粉チーズ芳醇



雪印乳業株
80g 360円 500g 1,690円
北海道産ナチュラルチーズを100%使用した贅沢なプロセスタイプの粉チーズです。芳醇ゴーダを50%以上配合した濃厚なコクと旨味が楽しめる商品です。サラサラで存在感のある食感が特徴です。

冷凍厚揚げ(国産大豆)



株式会社ライクスタカギ 1kg 820円
国産大豆を100%使用した安全、安心な厚揚げです。カセットの手間が要らなく衛生的で、大量調理が可能です。一口サイズの手頃な大きさと味の馴染みが良く、煮詰めても硬くなりなく、なめらかな食感を保ちます。

調理法

冷凍むき枝豆を茹でる。
なすは、2cm角切りにし、アク抜きをし、油でさっと揚げる。大豆油で豚肉を炒め、調味料を加えひと煮たちさせ、合わせ味噌を作る。
天板にアルミカップを並べ、揚げたなす、枝豆を入れ、合わせ味噌をかけ、さらに枝豆をトッピングし、200度のコンベクションで10分程度、焦げ目がつくまで焼く。

材料1人当たり 分量(g)

- アルミカップ1コ
- 大豆油(揚げ油)2.5
- なす37.5
- 大豆油(炒め油)1.3
- ぶた肉(せん切り)6.3
- 冷凍むきえだまめ10
- 淡色辛みそ4.4
- 白すりごま3.8
- 上白糖2.1
- 清酒1.3
- みりん1.3
- こいくちしょうゆ0.5
- 根しょうが1

むき枝豆となすの田楽焼き

蓮田市立蓮田南中学校
栄養主査 古谷 一江



『むき枝豆』を使って

アイディアメニュー



前回の会報でISO2022年0001から0002年0001までの状況を把握し、6月20日までに完了しました。

平成二十一年度の事業も順調に終了し、新しい年度を迎えることができました。昨年度の方々の御寄稿いただき、深く感謝申し上げます。

編集後記

地場産の新鮮ななすと埼玉県産のむき枝豆を使い、田楽焼きに仕上げました。子どもたちに敬遠されがちななすですが、色鮮やかで甘みのあるむき枝豆を加えたことで食感やおいしさがアップし、大変好評です。
むき枝豆は、サラダや混ぜごはん、スープ、煮物等、多種多様に利用ができとても素晴らしい食材です。
そもそも枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的特徴をもっています。大豆には含まれていないビタミンA・Cも含み、むくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも多く含みます。なんと夏の栄養補給源として奈良時代から食べられていたそうです。