

学校給食 埼玉



親子産地見学会 (牧場体験)

編集・発行

〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地

(公財)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

食事は身体と心の栄養

元幼稚園教諭・保育士 又野亜希子



「給食」その響きは、心がほっこり温かくなる響きです。給食を食べて育った方は誰もがそう感じるのではないのでしょうか。

大好きな先生、大好きな友達との食事は、家族との食事とは少し違った幸せを感じるひとときです。子どもの頃、おいしくて楽しい給食が大好きでした。そしてそれは、保育士として働いていた時もそうでした。たくさん遊んでお腹ペコペコになった子どもたちは、夢中になって給食をほおばります。また、家庭での出来事や休日の出来事などいろいろな話を聞かせてくれるひとときでもあります。そんな給食は、みんなリラックサスして、一つになれる。保育士としてもかわいい子どもたちと過ごす幸せな時間でした。

正直、もう一度保育士や幼稚園教諭の仕事をしたい。という衝動に駆られることがあります。子どもたちと泣いたり笑ったり汗を流したり…。しかし、私はこの足で子どもたちと一緒に駆け回ることが二度とでき

ません。結婚をして二年目の夏、保育園へと向かう通勤途中で交通事故に遭遇。頸髄を損傷しました。左手にたった2kgの握力を残しただけで、車いすの生活を余儀なくされてしまったのです。絶望の中、私は何度もこの世から消えてしまいたいと考えていました。

そんな私は、同じように障害を負い、リハビリに取り組み仲間たちとの出会いを通して、生きることに前向きになることができました。私が、リハビリのために入院していた所沢市の国立障害者リハビリテーションセンター病院には仕事やスポーツ、交通事故や病気で、身体に障害を負ってしまった、たくさんの方が社会復帰するためにリハビリに取り組んでいました。一日のリハビリを終えて食堂で共に夕食をいただくひとときは、会話を何よりものご馳走として、和やかなものとなりました。先の見えない不安と一緒に泣いたり、リハビリの成果を共に喜び合ったり、生きていればどうにかなるさ！笑った夜が忘れられません。手足を切断して義手で食事をする方。私と同じように頸髄を損傷して手の自由も無い、自助具のフォークを使って食事をする方。自分では食事ができずに食事

の介助を受けている方…。

一緒に食事をする仲間こそ違いますが、ふと給食のひとときを思い出しました。食事は命の根源です。身体と心の栄養です。これから車いすで生きていく不安と孤独感に襲われる入院中、心通う人と一緒に食事をすることができ喜びを痛感しました。

退院後半年、私の中に宿った小さな命。たくさんリスクを抱えながらも平成十八年五月二日に女の子を出産しました。娘はこの春、小学校一年生になりました。「学校で好きなことは？」と聞いてみると「休み時間と給食！」「あら？お勉強は？」「…娘には、友達と一緒に色々なことを学んで、たくさん身体を動かして、そしておいしい給食を楽しくいただいで、心も身体も豊かに大きく成長してもらいたいものです。」

又野亜希子

一九七六年埼玉県加須市生まれ
埼玉県内の公立幼稚園に勤務後、結婚を機に退職。
保育士資格を取得し、二〇〇四年群馬県内の公立保育園に勤務。
同年七月、交通事故に遭遇。頸髄を損傷し、車いす生活を余儀なくされる。
二〇〇六年第一子を出産。現在は子育てをしながら、講演活動や執筆活動などを行っている。
著書に「ママの足は車イス」「ちいさなおばけちゃんとくるまいすのななちゃん」(あけび書房)がある。

表紙写真解説

平成二十五年度

親子産地見学会を開催

本会では、給食用食材の生産、加工、流通、品質などについての理解を深めていただくため、親子を対象とした産地見学会を毎年開催しています。本年度は、七月二十九日(月)に上尾市にあります「榎本牧場」で、バター作りや搾乳(乳しぼり)体験等に取り組みんでいただきました。

バター作りでは、原乳の入ったボトルを力一杯振り、それを濾すと少量のバターができることや、搾乳体験では、いかに多くの乳が絞れるかなどについて、牧場の方から丁寧に教えていただきました。牛舎の見学では、子牛や乳牛にミルクやエサを与えたりして、楽しい触れ合いの時間を持つことができました。(毛：満腹・満足)

幸い、体調を崩す方も無く、その後、本会にある「学校給食歴史館」や給食用食材を保管する冷凍倉庫などを見学していただきました。

参加した子供たちには、貴重な体験となり、また、親子で過ごした夏休みの楽しい思い出になったことと思います。



県保健体育課から

学校における食育の推進 II 食に関する指導の充実 II

新学習指導要領が、義務教育諸学校において全面実施となりました。総則をはじめ関連教科等においては「食育の観点」が明記されています。

毎年「食に関する指導全体計画」や「各教科等の年間指導計画」を評価、見直しを加えながら食育の授業を一層推進するようお願いいたします。

朝食欠食の解消をはじめ、児童生徒の望ましい食習慣を形成するため、各学校での取組をお願いいたします。

【栄養教諭を中核とした食育推進事業】
〈平成25年度〉
文部科学省委託・埼玉県教育委員会委嘱
春日部市教育委員会委嘱
〈実践中心校〉
春日部市立内牧小、武里西小、八木崎小
立野小、上沖小学校
〈研究発表実施期日〉
平成26年度中



春日部市立上沖小学校



【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、講演など
〈実施期日〉

- ◆南部教育事務所管内
草加市立高砂小学校
2月6日(木)
上尾市立東小学校
10月17日(木)
- ◆西部教育事務所管内
狭山市立柏原小学校
11月27日(水)
- ◆北部教育事務所管内
熊谷市立江南北小学校
11月13日(水)
- ◆東部教育事務所管内
春日部市立内牧小学校
11月26日(火)

給食会行事

平成二十五年度 第一回通常理事会・

定時評議員会を開催

平成二十五年度第一回通常理事会が五月二十八日に、定時評議員会が六月十三日にそれぞれ開催され、平成二十四年度の事業報告及び決算について承認されました。

また、定時評議員会において、退任に伴い評議員五名と監事一名が新たに選任されました。

(敬称略)

評議員

- 長田 広・坂井 貞雄
- 米川 雅雄・埴岡 正人
- 鶴木 正彦

監事

滝澤 榮則

(なお、任期は前任者の残任期間となります)

学校給食調理講習会を開催

県内の学校栄養職員を対象に、学校給食調理講習会を六月五日に開催しました。

講師に、武蔵丘短期大学の永島教授をお迎えして、「県内産農畜産物

を活用した学校給食向け料理」の調理実習を行いました。

献立は、鶏肉に卵白をつけカレー粉をまぶし、オーブンで焼いたチキンカツ(カレー風味)、青梗菜のミルク煮、三種せん切りスープの三鮮湯、ナタデココとクリームを冷やしたパンナコッタタルト等、学校給食用にアレンジできる献立を提案していただきました。

参加された方からは、学校給食の献立の多様化に大変参考になる内容で好評でした。



〔献立〕

- チキンカツ(カレー風味)
- 青梗菜のミルク煮、三鮮湯
- パンナコッタタルト

給食主任の眼

体験活動を通して学ぶ食育

熊谷市立江南北小学校

給食主任 根岸 直子

本校は、熊谷市の南部に位置し、緑豊かな田園地帯の中にあります。歴史は古く、明治六年の開校以来百四十一年目を迎えます。児童数二百二十六名の小規模校ですが、恵まれた環境の中で、学校教育目標である「やさしく・かしこく・たくましく」の具現化をめざして、元気に学校生活を送っています。

本年度は、埼玉県学校給食会等から食育の研究委嘱を受け、「進んで学び合い、豊かな心と健やかな身体を培う北つ子の育成」体験活動を通して学ぶ、望ましい食のあり方」の研究主題のもと、十一月の発表に向け職員一丸となって研究を推進しています。命の源である食と向き合い、豊かな心と健やかな身体づくりをめざし、本校では三つの実践をしています。

一つ目は、野外給食です。春には「はるかぜ給食」、秋には「青空給食」、森の中で給食を食べる「森林レストラン」を行っています。はるかぜ給食では、自分の弁当箱に給食をつめ、校庭で食べました。青空の下で給食を食べる児童の表情は、にこにことしていて、食べる楽しさを感じているようでした。

二つ目は、野菜の栽培を中心とし

た体験活動です。本校には、校地内に野菜畑があり、各学年で栽培活動に取り組んでいます。春に種や苗を植え、一生懸命水やりなどの世話をし育てています。自分たちが育てた野菜を収穫したときの児童は、とても生き生きとしていました。三・四年生が育てたきゅうりは、給食でおいしくいただきました。とても新鮮で、みんなおかわりをしていました。

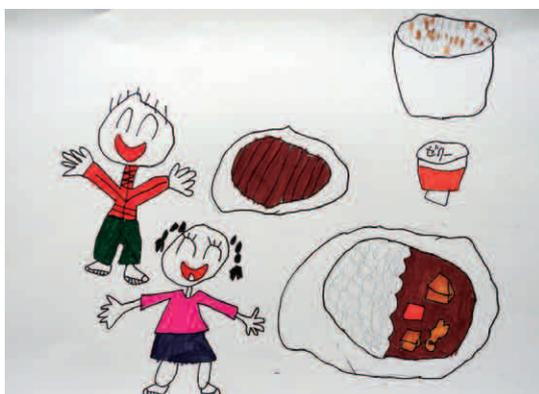
この活動を通して、野菜を育てる大変さや、作物を作ってくれる方々に感謝する心を育てていきたいと考えています。

三つ目は、食に関する指導です。食に関する年間指導計画に基づき、担任と栄養教諭が連携して行っています。六年生の「朝食を考えよう」では、バランスのよい朝食の大切さを学びました。調理実習でも、色どりよくおいしく作ることができました。

本校では今後も、豊かな心と健やかな身体づくりをめざし、食育の指導を充実させます。緑豊かな自然を生かした江南北小らしい食育に取り組んでいきたいと思っています。



たのしい給食



県立宮代特別支援学校高等部3年 ともた だいき 富田 大樹



県立宮代特別支援学校高等部2年 しまだ ふみや 島田 郁弥



県立川口特別支援学校中学部2年 おおもり りか 大森 留花



県立川口特別支援学校小学部6年 たかむろ はるき 高室 晴生

アンケート

「北川辺の米づくり」

おおぞ
大曾営農集団

代表 小倉 和夫

北川辺地域は、利根川と渡良瀬川に囲まれた肥沃な大地を活かした、県内でも有数の水稲栽培地帯です。国土交通省による水の郷百選（みずのさとひやくせん）に選ばれており、古くから水をめぐる歴史文化を持ち、水環境の保全に努め、水を活かした地域づくりを行っています。

現在では市町村合併により、大利根町、加須市、騎西町とともに「加須市」となっています。

大曾営農集団はその北川辺地域において稲作農業者の後継者不足問題に対し、作業受託機関として三戸の農家が集まり平成六年に発足しました。受託面積を徐々に伸ばし、現在では約五十ヘクタールの耕作面積を請け負い、県内でも水稲の主力品種である「コシヒカリ」を中心に栽培しています。

コシヒカリは早生品種で収穫が早く、新米をいち早く食べられます。

しかし、早生品種は病害虫であるカメムシの被害を受けることが多いのです。カメムシの害を受けたお米は外観品質が落ち、農産物検査で格付け等級が下がることもあります。これに対しては地域ぐるみで対応し

ており、埼玉県の病害虫防除所の発生予測や、加須農林振興センター、地元JAの観察により七月の適期に無人ヘリコプターを使った一斉防除が実施されています。

また、八月には同様に、前述の関係各機関が、地域内の代表圃場五十八か所において生育調査を行い、その圃場毎に適期刈り穫りの時期を記した旗を立て、刈り遅れが無いよう指導しています。これを参考にして適期刈り穫りを行い、良質なお米を作るようにしています。

こうして、地域の特性と細やかな栽培管理のもと作られたお米は良食味で評価も高く、JAに出荷した玄米は、県内の直売所や米穀店はもとより、地元小中学校の給食でも使用されています。

これからの埼玉を背負う子供たちに安全でおいしいお米を供給できるように今後もより良い米づくりに励みたいと思います。



味だより

「トントロリンスープ」

寄居町立鉢形小学校

栄養教諭 茂木 美佐子

寄居町は埼玉県の北西部に位置し、荒川の清流が秩父の山間から関東平野に流れ出す扇状地に発達した、山美しく水清らかな町です。町の花は「カタクリ」で、春先になると山の斜面に可憐なカタクリの群生を見ることが出来ます。学校給食で使用するお碗とお皿にもカタクリの花が描かれており、子ども達の身近な存在として親しまれています。

寄居町の学校給食では、JAの協力のもと、地場野菜を優先的に使用しています。また、豆腐などの大豆製品や蒟蒻、豚肉、鶏肉等の食材についても町内の業者を数多く利用し、地元の活性化に繋がっています。

今回紹介する「トントロリンスープ」は、寄居町オリジナルの汁ものです。この名前には、町で多くの豚を飼育していること、そして町の花



カタクリの図柄が入ったお碗

のカタクリにちなんでつけられました。豚の「トン」と、片栗粉の「トロリン」としたとろみで「トントロリン」というわけです。かわいらしい名前に子ども達からも人気の高いメニューになっています。



材料.....分量(g)

豚もも肉	10 g
しょうが (下味)	0.2 g
しょうゆ (下味)	0.5 g
片栗粉 (下味)	1.7 g
にんじん (いちょう)	10 g
長ねぎ (小口)	15 g
ほうれん草 (下茹で)	9 g
冷凍ホールコーン	7 g
干しいたけ	0.5 g
茎わかめ	3 g
鶏卵	13 g
鶏ガラスープの素	0.75 g
食塩	0.6 g
こしょう	0.03 g
しょうゆ	3.2 g
片栗粉	1.5 g

【献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・磯香和え
- ・トントロリンスープ

【作り方】

- ① 豚肉は、しょうが、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② 鍋に水を入れて湯をわかし、にんじんを入れて煮る。
- ③ ①の肉を少しずつ鍋の中に落とし入れ、加熱してから全体のアクをとる。コーンと水でもどした干しいたけを入れる。
- ④ 沸騰したら弱火にし、調味料で味を整え、長ねぎ、ほうれん草、塩抜きした茎わかめを加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を入れ、沸騰したら溶き卵を入れる。

栄養士の四季

十六年目の新人栄養士より

特別支援学校の給食を

ぜひ知ってください

さいたま市立さくら草特別支援学校
栄養主任 古沢 貴子

小学校の栄養士として十四年、特別支援学校の栄養士として新人、二年目を迎えました。同じ学校栄養士ですが、初めてのことで、わからないことだらけです。

昨年度の四月に本校は開校しました。本校の給食は、それぞれの子どもの食べる状況と課題に合わせて、「普通食」「やわらか食」「みじん食」「ペースト食」の四つの形態を作っています。名前と食形態を書いた「給食カルテ」をおぼんの上にセットし、個別に盛り付けをします。

特別支援学校の栄養士としてまず意識しなければと感じたのは、給食は安全・安心なのは当たり前ですが、それ以上に、「子どもたちは命をかけて食べている」ということでした。誤嚥のリスクが常にありながらも食べることをとて楽しみにしている子どもたちに、少しでも食べやすく、かつ普通食になるべく近いものを提供するというのは大きな課題です。

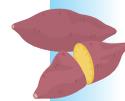
また、何度も繰り返し伝えることが大切だったり、普段いろいろな体験をすることが難しかったりする子どもたちに、身の回りのことと結びつけた献立や、体験の場となる給食を提供するよう工夫しています。例えば、進級のお祝いに「進級おめで

鯛めし」。避難訓練で学習したことをもう一度確認してほしくて市の非常食のアルファ化米を給食で体験。県のキャラクターのコバトンが来校した日は、コバトンをデザインした「コバトンのりまき」。秋刀魚の日は栄養注入の子も一緒にぴかぴかの鱗や匂いを味わって欲しくて実物の秋刀魚を持って教室へ。おでんの日は十一種類の具を一つずつ丁寧にミキサーにかけて、それぞれのおでんの味を体験。

まだまだ駆け出しです。さらに食べやすく、見た目も子どもたちが食べたいと心動く調理の方法や、実態が多様である子どもたちへの食育の方法などわからないことだらけです。今後経験を積み、子どもたちの笑顔に支えられながら、日々悩みつつも一歩ずつ進んでいくと共に、特別支援学校の子どもたちと給食を少しでも多くの方に知ってもらおうことも私の大きな仕事のひとつだと感じています。

普通食	やわらか食
—	上あごと舌でつぶせるくらいの固さ。かじりとりや、噛む練習をする。
	
みじん食	ペースト食
ミキサーにかけて粒がある状態。口を閉じて食べることや、舌の動きを練習する。	ミキサーにかけて裏ごし、粒がない状態。口を閉じて食べることや、嚥下の練習をする。
	

食品豆知識



埼玉の伝統的野菜「川越いも」

埼玉県農林総合研究センター

園芸研究所 露地野菜担当

副研究所長 関口 明男

「川越いも」の名の由来は、川越城主松平大和守が、十代將軍家治に献上したときに賜ったとか、江戸でも色・味の良さが評判になり、付いた名前だと言われています。

サツマイモの原産地は、メキシコを中心とする熱帯アメリカと言われ、日本へは、ヨーロッパを経由しフィリピン→中国→沖縄→九州へと伝播してきました。

関東へは、一七三二年の享保の大飢饉を機に、八代將軍吉宗が、青木昆陽に命じ、薩摩藩から苗を取り寄せ、小石川植物園・幕張村・九十九里浜不動堂村で試験栽培をし、落葉のさつま床を考案し、各地に広めました。

川越へは、一七五一年、南永井村(現所沢市)の名主吉田弥左衛門が、息子を上総国志井津村(現千葉県市原市)へ送り、栽培方法を伝授してもらい、サツマイモ二百貫を購入し、栽培したのが始まりといわれています。

当時の栽培は、現在の所沢・狭山・三芳周辺で、関東ローム層からなる

武蔵野台地で行われ、出来たサツマイモは、新河岸川舟運基地である川越に集められ、新河岸川↓荒川↓隅田川↓大根河岸(市場)へと送られました。

江戸では、サツマイモは蒸して食べられていましたが、一八〇〇年頃焼き芋が登場しました。焼き芋は、安いうえに、甘くてうま味、腹の足しになったことから、庶民に好まれたため、瞬く間に広まり、「九里四里うまい十三里」という宣伝文句も生まれました。

この宣伝文句は、「栗よりうまい」を意味し、十三里は、「九里+四里」「江戸から川越までの距離」「中国の農政全書の中に記載されているサツマイモの十三の利点」等諸説あります。

品種は、一八九八年に木崎村(現さいたま市)で、味と香りに優れた「紅赤」が発見され、急速に普及し、「紅赤」は、「川越いも」の代名詞とまでなりました。その後一九八五年「紅赤」より甘みがあり、収量が二〜三割多い「紅あずま」が品種登録され、現在主流は「紅あずま」へと移り、「紅赤」は一部での生産にとどまっています。

おいしい「川越いも」は、今でも引き継がれて栽培され、観光芋掘りや庭先販売が行われています。是非一度ご賞味頂ければ、川越いもの美味しさが、良く解かって頂けると思っています。

食卓談話

お母さんの味「かてめし」



ふるさとの味伝承士
齊藤 操
(鳩山町)

私の住む鳩山町は、埼玉県ほぼ中央に位置し、比企丘陵の西南部にあります。

【材料（四人分）】

米	4膳分	ちくわ	60g
鶏肉	60g	ごぼう	60g
人参	60g	油揚げ	1枚
干し椎茸	5g	砂糖	20g
卵（薄焼卵）	2個	酒	25cc
【煮汁】			
椎茸戻し汁	70cc	砂糖	25g
しょうゆ	46cc		
だしの素	小さじ1		
【合わせ酢】			
酢	68cc		
塩	4g	砂糖	10g

【作り方】

- 米をとぎ、ザルにあげる。
- 干し椎茸を水で戻す。
- 【具材】の材料を細かく切る。
- 【煮汁】の材料を鍋であわせ、火をつけ3を硬い順に入れ煮込む。人参は最後に入れる。材料が柔らかくなるまで煮る。その後10分くらいしてからザルにあげる。
- 米は炊飯器に入れて炊く。
- 炊きあがったら合わせ酢をまぶし混ぜる。
- 6に煮た具材を加え混ぜ合わせる。
- 容器に盛りつけ、薄焼き卵を細かく切りのせて出来上がり。

こちらでは昔から混ぜご飯のことを「かてめし」と呼んでいました。

ご飯に混ぜるものは、ごぼう・人参、いんげんなどの野菜類、こんにゃく・干し椎茸・ずいきなどの保存食、たんぱく源となる油揚げ・ちくわ・鶏肉などです。酢をご飯に混ぜることによって、傷みにくく、おかずが無くても美味しく食べられます。米が貴重だった昔、米の量（糧…かて）を増やすねらいもあったようです。

行事の時やお客様のおもてなしにどこの家庭でもよく作られている「お母さんの味」です。場所によっては、不幸を早く散らすようにと、お葬式の後に「かてめし」（ちらし寿司）を作りました。

今年の三月九日、NHK放送センターで行われた「ふるさとの食にっぽんの食」のイベントに参加しました。そこで「かてめし」をチャリティー販売し、大好評でした。多くの方々にはふるさとの味を伝えられたと思います。



Q & A

Q 「彩の国黒豚」を使用した食材について教えてください

A 彩の国黒豚を使用した食材紹介の前に、彩の国黒豚について説明させていただきます。

彩の国黒豚は「純粋イギリス・パークシャー」の血統を受け継ぐ埼玉県独自のブランド肉です。

現在、県内の「彩の国黒豚倶楽部」に所属する五名の生産者が時間と手間をかけ大切に育てた黒豚は年間約五、四〇〇頭出荷されています。

肉の特徴としては、旨み成分が多く、脂肪分に甘みがあり大変美味しい黒豚です。さらに、飼料にもこだわりを持ち、さつまいもや麦を与えることで肉質の柔らかさを感じて頂けます。

また、二〇〇〇年に行われました全国食肉産業展におきまして「銘柄ポーク高感度コンクール」部門で、全国でも有数な鹿児島県産黒豚をおさえ、総合第一位になっています。

【彩の国黒豚を使用した食材】

平成十二年度から、彩の国黒豚と県産白豚を各五十%使用した「県産ポークフランクフルト」は長年にわ

たり多くのご利用を頂いております。

また、今年度は本県の「彩の国黒豚」が、JA全農全国本部の「学校給食における国産畜産物の普及・啓発を目的としたモデル事業」として選ばれ助成措置を受けられることになりました。

この助成事業を活用することにより、従来から人気を頂いております県産食材を使った彩の国シリーズの五品「ねぎ味噌包子」「ねぎ味噌餃子」「プチ餃子」「里いも包子」「ニラまんじゅう」について、従来の「県産白豚」から「彩の国黒豚」使用の製品に切り替えさせて頂きました。

今回、彩の国黒豚を使用することにより、さらにおいしさがアップしました。

なお、売渡価格につきましても従来品と同額で提供させて頂いておりますので、是非この機会にご利用くださるようお願いいたします。



ねぎ味噌包子



ニラまんじゅう

さる7月12日に平成25年度第1回食材委員会が開催され、一般食材5品が選定されました。

**平成25年度第1回食材委員会選定
新規取扱食材**

平成25年度第2学期からの新製品です。
どうぞご利用ください。

九州産冷凍たこスライス



たこ飯

旬畑山水産
1kg 2,500円(通常価格2,800円)
2学期キャンペーン価格

熊本県天草近海で、旬の時期に水揚げされた新鮮なまだこを使用しています。
たこ飯、パスタ、マリネ等に最適です。

大豆ミート (ミンチ)



ソイローフ

藤和乾物(株) (エヌ・ディ・シー)
1kg 1,650円

九州産大豆100%を使用した、大豆からできた植物性のお肉です。
高たんぱくで食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。

根菜入りメンチカツ(れんこんのせ)



50g 60g



榊ピアット
(サンレイ食品)
50g 52円
60g 59円

徳島産レンコンのスライスそのまま使ったメンチカツです。サクサクした食感をお楽しみください。
レンコンに含まれる豊富な食物繊維・ミネラルも魅力です。

川越芋ペースト



カセイ食品(株)
1kg 1,000円

埼玉県産さつま芋(紅赤)を使用し、素材の味を生かしたペーストです。
スイートポテト・きんとん・スープ等にご使用いただけます。



鮭の小江戸
味噌焼き

冷凍ダイスゼリー(埼玉県産ブルーベリー使用)



サンビ (ヤヨイ食品(株))



1kg 690円

埼玉県産ブルーベリーを使用し、多彩なデザートメニューにご利用いただける、カット済みゼリーです。

調理法

- ※魚は、塩、こしょうをして、冷凍バジルペーストをからませて、30分以上下味をつける。
- ※天板にホイルを敷き、から焼きをする。
- ※サラダ油をうすく塗り、重ならないように並べ、200度で20~25分焼く。

材料 1人当たり 分量(g)

- サラダ油..... 1.3
- さごし(冷凍)..... 50
- バジルペースト..... 2.5
- 塩..... 0.38
- こしょう..... 0.01

魚のバジル焼き

蓮田市立蓮田南中学校
栄養主査 古谷一江



アイディアメニュー
『冷凍バジルペースト』
を使って

編集後記

本年度で三十六回目を迎えた学校給食調理コンクールには、課題献立十九点、自由献立十三点、合わせて三十二点の応募をいただきました。
七月九日に第一次審査(書類選考)を行い、十二作品を選出、七月二十五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。
いずれの作品も子供たちにとって魅力ある創意工夫されたものでした。
日ごろの研究成果が発揮され、審査員の方々も選考に頭を悩ませておりました。
なお、十一月の「彩の国学校給食研究大会」において、各賞の表彰を行う予定です。

子どもたちに敬遠されがちな魚にオリーブオイルの効いたバジルペーストを使うことにより、肉質も柔らかくなり、臭みも消え、つやも出て、しっとり焼き上がり、本格的な味が楽しめます。
今回のメニューは、トマトパン、牛乳、鶏肉のマレンゴ風煮、ブロッコリーの胡麻ドレッシング、魚のバジル焼きの組み合わせにしましたが、とても好評で特に魚が大変よく食べてありました。
このバジルペーストは工夫次第でどんな料理にも手軽に本格的な味に仕上げることができます。
次回はバジルペーストを使ったジェノベーゼパスタを入れる予定です。