

# 学校給食 埼玉



親子体験教室 (パン作り)

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

## 食の大切さ

女子ウエイトリフティング  
ロンドンオリンピック銀メダリスト

三宅宏実



あけましておめでとございます。

平成二十六年を迎え、今年目標、将来の夢など思い描いていることと  
思います。私の元旦はいつも通り起  
床し、互いに今年の抱負などを話し  
ながら家族と元旦を祝い、氏神様に  
初詣しトレーニングをすることから  
始まります。おせち料理はなるべく  
手作りで、普段作る時間がないので、  
大晦日は母に教わりながら奮闘して  
います。

早いものでロンドンオリンピック  
も終わり、今年もう二〇一六年の  
リオデジャネイロオリンピックの枠  
取りの年になりました。一日一日を  
大切にしながら目標に向かって頑張  
りたいと思っております。その過程  
で食が大きな役割を果たしています。  
重量挙げは体重制競技なので私の場  
合、筋肉を落とさず、常に四十九五  
kgから五十kgを維持するため、体重  
計に一日八回乗ります。

日々の食事はトレーニングで壊れ  
た筋肉の修復と強い筋肉を作るため  
に、良質のタンパク質を中心にお肉

をメインにして、一日三十品目を目  
安に新鮮な野菜や海の物をバランス  
よく盛り付け、器でも楽しみながら  
食べられるよう工夫をして小鉢に入  
れ、どの位食べたか分かるように母  
が作ってくれています。

なるべく脂肪分の少ないもの、量  
より質、甘いものは三分の一に控え  
るように心掛けています。食べるか  
ら良い練習ができる、充実した日が  
送れる、良い試合ができる。アスリー  
トにとって食事は大事なトレーニング  
の一環と位置付けています。

海外遠征でのホテルの食事は、毎  
日ほぼ同じメニューで飽きてしまっ  
るので、炊飯器、お米、海苔、梅干し、  
インスタントみそ汁、しょうゆ等を  
必ず持参します。試合二時間前の検  
量後、エネルギー不足にならないよ  
うに糖質が高く即効性がある、おに  
ぎりやバナナ、麺類、カステラなど  
を食べ、百分の百のパフォーマンスが  
発揮できるようにしています。長期滞  
在ではないので日本食が恋しくなる  
ことはありませんが、成田に着くと  
お寿司が食べたくなります。ロンド  
ンオリンピックの選手村では世界各  
国の食事が用意され、二十四時間い  
つでも食べることができました。村  
外では日本から、マルチサポートハ

ウスが日本食を提供して下さり、力  
強い応援を感じました。メダルを獲  
得できた一因と思っています。

学校給食は給食ならではの汁物、  
温かさ、美味しさ、栄養のバランス  
が工夫されています。また、食事の  
マナーや挨拶、片付けなども学び、  
好き嫌いを残さず食べている生徒  
が多いと思います。私のナンパワ  
ンはカレーライスでした。ミートス  
パゲティーやラーメン等も人気が  
あって、当番制でエプロンに帽子、  
マスクをして楽しかったことが思い  
出されます。朝昼晩、毎日の食事を  
大切にしていきたいですね。

二〇二〇年は東京でオリンピック。  
パラリンピックが開催されます。自  
国開催は目に見えない沢山のパワ  
ーを頂きます。日本選手団は日本食か  
ら力強いパワーを頂き、きつと凄  
い力を発揮して魅了してくれること  
と思います。海外選手団には目で楽  
しむ食、美味しさ、料理に合った器  
に心を奪われ、緊張している心を癒  
してくれることでしょう。

世界中の人達に、日本の食の素晴  
らしさや文化を知って頂き、日本の  
おもてなしが心に残る大会となるこ  
とと、未来の子供たちが夢を持ち、  
目標に向かって輝いていくことを  
願っています。

## 表紙写真解説

平成二十五年

親子体験教室

本会では体験学習を通して、学  
校給食の意義や食材についての理  
解を深めていただくため、親子を  
対象とした「親子体験教室」を毎年  
実施しています。本年度は、昨年  
の十月二十日に埼玉県学校給食パ  
ン・米飯協同組合岩槻工場におい  
て、「パン作り」を体験していただき  
ました。

当日は、パンの生地づくりから  
成型（動物やキャラクターなど）ま  
で、工場の方々から指導を受けな  
がら、親子で楽しく「パン作り」に  
取り組むことが出来ました。それ  
ぞれ個性溢れるパン（作品）が焼き  
上がり、出来立てホカホカの手作  
りパンをお持ち帰りいただきました。

その後、「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。

父兄の皆様には、「パンづくり」の  
一日、大変お疲れさまでした。

本会では、今後ともこのような  
事業を通して、学校給食を身近に  
感じていただくとともに、親子の  
触れ合いがより深まることを期待  
しています。

【表Ⅰ 栄養教諭の採用者数】

| 年度        | 18      | 19      | 20      | 21       | 22       | 23       | 24 | 25 | 合計  |          |
|-----------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----|----|-----|----------|
| 栄養教諭の採用者数 | 5       | 5<br>-1 | 5       | 50<br>-3 | 50<br>-1 | 25       | 26 | 29 | 190 |          |
| 採用者の内訳    | 小学校(単独) | 4       | 2       | 3        | 23<br>-2 | 21<br>-1 | 15 | 14 | 11  | 90       |
|           | 中学校(単独) | 1       | 0       | 0        | 4        | 4        | 1  | 3  | 6   | 19       |
|           | 特別支援学校  | 0       | 0       | 0        | 1<br>市立  | 0        | 0  | 1  | 0   | 2<br>市立1 |
|           | 共同調理場   | 0       | 3<br>-1 | 2        | 22<br>-1 | 25       | 9  | 8  | 12  | 79       |

○本県では、平成十八年度から栄養教諭が採用され、現在までに百九十名配置されています。(表Ⅰ)  
栄養教諭が配置されて以来、各勤務場所において「食に関する指導」が充実し、日々の指導をとおして、児童生徒の朝食欠食率の減少等に効果を発揮しています。(表Ⅱ)

食育の推進

県保健体育課から

【表Ⅱ 栄養教諭配置校における朝食欠食率】

| 年度         | 19年度 | 20年度 | 21年度 | 22年度 | 23年度 | 24年度 |
|------------|------|------|------|------|------|------|
| 埼玉県全体      | 1.5% | 1.4% | 1.3% | 1.1% | 1.0% | 1.0% |
| 栄養教諭配置校(小) | 0.4% | 0.5% | 0.6% | 0.6% | 0.5% | 0.4% |
| 埼玉県全体      | 3.9% | 3.6% | 3.2% | 2.9% | 2.6% | 2.6% |
| 栄養教諭配置校(中) | 0.3% | 2.6% | 2.5% | 2.4% | 1.7% | 1.8% |

各校で食育を推進していく上で、これらの資料を有効にご活用いただき、児童生徒の食に関する興味関心を深め、食習慣の改善等にお役立てください。

- ①埼玉県の地場産物を活用した学校教育メニュー集(平成二十五年二月)
- ②誰でもつくれる朝ごはんメニュー集(平成二十三年八月)
- ③「弁当の日」実践事例集Ⅰ・Ⅱ(平成十九年・二十年)
- ④すぐ使える言葉かけ事例集(平成二十一年三月)

○本県では、「食に関する指導」の資料として、各種の資料集を作成しています。

「これまでに作成した資料」

給食会行事

学校給食調理コンクールを開催

本年度の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、合計三十二点の応募がありました。

課題献立部門では、日本人が昔から食べつないできた伝統的な食事から、麦飯に一汁二菜の献立や地場産の青なすをうどんの汁に使った「青なすのトロトロあんかけ汁」。また、自由献立部門では、クリスマスのアイディア献立や生産者の顔が見える食材を使った「吉田さん家のピクポテトソテー」など、故郷をいつまでも大切にしたいという願いがこもった献立が寄せられました。審査は、七月九日の第一次審査

会(書類審査)を経て、七月二十五日、学校給食会の調理実習室で第二次審査会(調理実



平成25年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表

| 賞                   | チーム名               |
|---------------------|--------------------|
| 埼玉県教育委員会教育長賞        | 上尾市栄養士チーム          |
| 埼玉県学校給食会理事長賞        | 埼玉県立駒西特別支援学校チーム    |
| 埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞 | 深谷市立桜ヶ丘小学校チーム      |
| 埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞  | 越谷市立第二中学校給食センターチーム |
| 協賛団体賞               | 戸田市立美女木小学校チーム      |
|                     | 深谷市立深谷小学校チーム       |

  

| 賞               | チーム名               |
|-----------------|--------------------|
| 埼玉県教育委員会教育長賞    | 春日部市学校栄養士研究会Bチーム   |
| 埼玉県学校給食研究会会長賞   | 所沢市立第3中学校給食センターチーム |
| 埼玉県学校栄養士研究会会長賞  | 久喜地区栄養士チーム         |
| 埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞 | 埼玉県立越谷特別支援学校チーム    |
| 協賛団体賞           | 深谷市立上柴中学校チーム       |
|                 | 埼玉県立川越特別支援学校チーム    |

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素晴らしい内容で、甲乙付けがたいとの好評をいただきました。

課題献立 ①県内の地場産農畜産物を取り入れた献立、②ごはんを中心とした主食、主菜、副菜の献立

\*表彰は、11月22日(金)彩の国学校給食研究大会において行われました。

## 給食主任の眼

地域や学校の特色を生かした食育

吉見町立西が丘小学校

給食主任 篠崎 裕子

本校は、吉見町の西部に位置し、小高い山の上にある新興住宅地に囲まれた場所にあります。来年度、創立二十周年を迎える町内で最も新しい学校です。児童数二〇名、全学年が単学級という小規模ですが、児童は町の豊かな自然に育まれ、のびのびと明るく学校生活を送っています。

本年度は、埼玉県学校給食会より「生きる力をはぐくむ食に関する指導モデル校等支援事業」の委嘱を受け、「望ましい食習慣を学び、豊かな人間性を育む食育の創造」をテーマに掲げ、学校、家庭、地域と連携した食育の推進を図っています。

特色ある取組の一つとして、学校ファームを活用した栽培活動があります。総合的な学習の時間や生活科の学習との関連を考慮し、米、じゃがいも、サツマイモ、ミニトマト等の栽培を行っています。毎年、五年生を中心として取り組む米作りでは、地域の米農家の方にご指導いただきながら、田植えから稲刈りまで一連の作業を体験しています。収穫した米は、JA女性部の方々に協力を依頼し、創作料理の「花寿司」の作り方を教わり、会食をしています。児童はこれらの体験活動を通して、米作りの工夫や難しさ、農家の

方々の苦勞を知り、感謝の心を強くすると共に、食べる喜びを味わうことができます。

二つ目の取組として、本校では「もぐもぐレンジャー」というオリジナルキャラクターを考案し、健康な体を作るために欠かせない「バランスのよい食事」について、その大切さを日々指導しています。低学年では一学期に出前授業として「おなか元気教室」で早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチという生活習慣の大切さを学びました。ここで学んだことを深めるために十月には、給食センターの栄養教諭を招き、「元気が出る『朝ごはん』を考えよう」という題材で授業を行いました。栄養教諭の話聞いた後、それぞれが「明日の朝ごはんで食べたいメニュー」を考えました。どの児童も黄、赤、緑の三つ栄養素をバランスよく取り入れ、楽しそうにメニュー選びをしていました。

今後は、さらに食育の指導法を工夫し、家庭、地域と連携して子どもたちが心と体の健康を意識した生活を送れるような取り組みをしていきたいと思います。



狭山市立入間野小学校1年 さいとう そうた 齋藤 奏詩



狭山市立入間野小学校1年 にわ ゆいな 丹羽 結愛



狭山市立南小学校6年 あけまつ ちひろ 明松 千紘



狭山市立南小学校6年 なかの まな 中野 真那

たのしい給食

# アンテナ

## 「親子料理教室に参加して」

さいたま市立東宮下小学校

鈴木 二美子

小学校六年生の娘と参加させていただけました「親子料理教室」。当日、急遽連れて行くことになった二年生の娘も快く受け入れていただき親子三人での参加となりました。

初めに、給食の歴史や安全性についてのお話、地産地消への取組など、たくさんのお話を聞いていただき提供していただいていることに感謝しました。

講演会では、朝ごはんの大切さや食育について母として考えさせられることも多く、食べることの奥深さを知り、毎日の朝ごはんの大切さや、三食の食事の中で体の栄養はもちろん心の栄養にもなるような食卓を目指して行きたいと思えます。

その後、始めました親子料理教室。メニューは、手作りピザ・夏野菜の入ったスープ・ヨーグルトパバロアと大好物のメニューに子供達の期待感も高まります。講師の金子先生から丁寧な説明いただいた後は、いよいよ調理開始！生地からこねるピザ作りに感動し、具が溢れるほどに乗った個性豊かなピザ、子ども包丁の使い方も上手になり具だくさんのスープと、次々に完成していく

メニューに娘達の成長を感じながらの料理教室でした。

子供達は、調理だけでなく同じグループのお友達との交流も深めることもでき、楽しい雰囲気の中での試食となりました。

また、「学校給食歴史館」では、学校給食の始まりと言われる献立から各年代別献立のレプリカ、食器の変遷や地場産物を活用した食材の数々を見学し、給食の大切さと有り難さを実感しました。その後、給食用の食材を保管している倉庫見学では、マイナス二十度の世界も体験し、盛り沢山な一日となりました。

今回の経験が娘の中に根づき、夏休みの自由研究には地産地消をテーマに「埼玉県の郷土野菜」を調べていました。心に残る経験ができただけでなく、子供達の未来にも思いが伝わっていく素晴らしい教室だと思います。

最後になりましたが、職員のみならずには丁寧な説明やたくさんのお気遣いをいただき有り難うございました。



これからも子供達のより良い成長の為に、美味しい給食をよろしくお願いたします。私達、保護者は食育を伝えて行きたいと思えます。

# 味だより

## 「三郷の御御付け」

三郷市立鷹野学校給食センター

栄養教諭 浅井 万里子

埼玉県の南東部に位置する三郷市は、古くは天領として、万葉集にも詠われた早場米を江戸に供給する地域です。市の花はサツキ、市の木はシイノキ、市の鳥はカイツブリです。

昭和四十七年の市制施行以来、JR武蔵野線の開通や、常磐自動車道、首都高速6号線、東京外環自動車道の高速道路により交通の利便性が向上し、飛躍的に発展しています。さらには、平成十七年のつくばエクスプレスの開業や、新たに誕生したまち「ピアラシティみさと」三郷ららシティに相次いで大型商業施設がオープンし、賑わいを見せています。

その一方で、大消費地東京に隣接するという立地条件を活かし、古くからの稲作の他、現在は小松菜、枝豆、ほうれん草を中心に、ねぎ等を出荷するなど、農業も盛んな地域です。その中でも小松菜の栽培が盛んで、市民は三郷市の特産品として認識しています。児童・生徒も栄養教諭の食育指導や学校農園での栽培・小松菜農家の見学等で、親しみのある野菜の一つです。

また本市では、平成二十二年度から食に関する意識改善のためのきっかけづくり・食育や地産地消の推進などの理由から「小松菜ふりかけ」を開発・販売しており、学校給食でも取り入れています。学校給食では、三郷市農業青年会議所

より小松菜を、地元の農家より長ねぎ・天王寺かぶなどを学校給食に取り入れています。秋から春先にかけて学校給食で使用する小松菜・長ねぎは、ほぼ百パーセントが三郷市産です。

昨年、平成二十四年度に三郷市は市制四十周年を迎えました。記念式典開催に合わせて学校給食では、地場産物を取り入れた献立を提供しました。今回紹介する「三郷の御御付け」は、三センチメートルほどに切って焦げ目がつく程度に焼いた長ねぎを、小松菜などの野菜が入った汁に入れたもので三郷市のオリジナルメニューです。焼いたねぎは香ばしく、甘くておいしいと児童に大変好評でした。その後も食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間・全国学校給食週間でも提供しています。

これからも地場産物を使用した献立を多く取り入れていきたいと思えます。

三郷市マスコットキャラクター  
がいちゃん&つぶちゃん



| 材料     | 分量(g) |
|--------|-------|
| 大根     | 10    |
| にんじん   | 5     |
| 木綿豆腐   | 20    |
| 長ねぎ    | 30    |
| 小松菜    | 10    |
| 鰹だしパック | 1.2   |
| 白みそ    | 5     |
| 赤みそ    | 5     |
| だし汁    | 115   |

- 【献立例】**
- ・三郷の小松菜混ぜご飯
  - ・牛乳
  - ・がいちゃん卵焼き
  - ・かぶの炒め物
  - ・三郷の御御付け
- 【作り方】**
- ①釜でだし汁を作っておく。
  - ②長ねぎは3cmに切り、オープンで焦げ目をつける。
  - ③大根・にんじんはいちょう切り。
  - ④木綿豆腐は1.5cm角に切る。
  - ⑤小松菜は2cm巾に切り、下茹でしておく。
  - ⑥にんじん・大根の順にだし汁に入れる。
  - ⑦水で溶いた味噌を入れる。
  - ⑧豆腐・小松菜の順に入れる。
  - ⑨最後に焼きねぎを入れ、出来上がり。

## 栄養士の四季

### 地場産物の活用について

皆野町学校給食センター

栄養技師 大久保 知香

皆野町は、埼玉県の西北、秩父郡の東北部に位置し、周りを山に囲まれた緑の多い町です。町内には畑や果樹園も多くあるので、道の駅には四季折々の旬の野菜類が並び、時期になるとブドウ狩りなどが楽しめます。

皆野町学校給食センターは町で唯一の給食センターで、所長一名、栄養士一名、事務職員二名、パート調理員七名、シルバー人材センター会員二名の合計十三名が勤務し、毎日幼稚園一園、小学校三校、中学校一校の合計五校分、約一、〇〇〇食の給食を作っています。

給食センターの周りにも畑や果樹園が多くあります。以前から給食には埼玉県産の牛乳、米、小麦粉、たまご、納豆などを取り入れていましたが、平成二十一年度からは町内にある、「ちちぶ農業協同組合皆野支店」「皆野農産物直売部会」と連携して、皆野町で作られた地場産物を給食に活用しています。自分たちの住んでいる町で作られた野菜類は生産者の顔もわかり、安心、安全に食べられ、地産地消にもつながります。使用している地場産物は活用を始めた平成二十一年度当初には、「じゃ

が芋」「玉ねぎ」の二種類でしたが、四年目を迎えた昨年度には「じゃが芋」「玉ねぎ」のほかに「長ねぎ」「キャベツ」「ほうれん草」「白菜」「大根」「里芋」「まいたけ」の七種類を増やすことができ、今年度には新たに「みそ」「しいたけ」の二種類を使用する予定があります。

しかし、年々生産者の高齢化により数量や生産野菜類の減少があったり、作付けをしても天候で発育が進まずに必要な数量が確保できないことがあったりします。また、果樹園が多くありますが、数量や規格がそろわず、給食で使用するには難しいなど、まだまだ課題が多い事も現状です。今後はできるだけ、種類を増やして地場産物の活用、地産地消の推進をしていきたいです。ほかに各学校の農園で作られた野菜類も給食に取り入れていきたいと考えます。

また、秩父地域には郷土食も多くあります。すべての郷土食を給食に取り入れることは難しいですが、給食日より等の配布物などで紹介して郷土食に関する知識も広めていきたいです。



皆野町産「じゃが芋」「玉ねぎ」「キャベツ」を使用した献立

## 食品豆知識

### 「八つ頭」

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

八つ頭は、分類上里芋の一種で、お正月の僅かな時期にしか出回らない、より旬を感じさせる数少ない芋です。

原産地は、里芋がインドから東南アジアにかけてと言われていますが、里芋から分化した八つ頭は、五百年代に中国で記された、世界的に最も古い農業専門書「齊民要術」に記載があることから、日本へは中国を経由して、平安時代には伝来していたのではと考えられています。

本県における主な産地は、さいたま市の芝川沿いの見沼周辺地域です。



芋の形状は、里芋と異なり、子芋が親芋から離れずに育つため、ゴツゴツした形になります。

食味は、ほくほくとし、蔗糖を含むため甘みがあります。

旬の時期は、十二月～一月です。八つ頭は、八が末広がり、頭が人の頭になる。また、子芋がたくさん付くことから子孫繁栄でめでたい等



の理由から、正月の料理に多く使われ、出荷時期が限られています。

栽培は、里芋同様四月に畝間約100cm・株間約35cm・深さ約10cmに定植し、マルチで被覆し、六月下旬にマルチを剥ぎ、追肥と土寄せを行い、病害虫防除と灌水を行い、十一月から収穫になります。生育期は水を欲しがりますから、灌水が最も重要な管理作業になります。

料理は、一般的に肥大する親と子芋は煮物です。種芋になる孫芋は、「八つ子」といわれ、茹でて塩・醤油・味噌等好みの調味料をつけて食べると、芋本来の味が楽しめます。更に「ずいき」と言われ、皮を剥き乾燥させ、煮て味を付けて食べられます。

最近のおせち料理には、調理に手間がかかるためか、八つ頭が入っているものが少ないように思います。当研究所では、調理に手間がかからない、丸い八つ頭を選抜育種し、県内数カ所で生産と販売が始まりました。

里芋とは違う食感が楽しめる八つ頭を、正月料理に一品加えてみてはどうでしょうか。



丸系八つ頭



# 食卓談話

## 農業から学ぶ生きる力 「みそポテト」



ふるさとの味伝承士  
横田 友  
(秩父市)

米を作り始めて十五年目です。美味しい米を多取して、イネの力を自

然の中で学ぶ生きる力を子供達に伝えたいと思っています。一株の植え付け本数を減らし、株間を拡げて植えることはイネが本来もつ力を引き出してやることにつながります。チツソ肥料を減らし、ワラや米ヌカで地力を高めて丈夫なイネを育てるのです。  
そんな作業の間にこの地方では農家の人々のおやつとして（みそポテト）などが食べられてきました。我が家でとれたじゃが芋を湯がき、皮をむき、一口大に切ってから水とき小麦粉をつけ油で揚げます。そこに手作りの練りみそをかけて食べます。  
そんな農作業の間に食べる伝統食が他にもいろいろあります。たらし焼き、エビシ、まんじゅうなど生活の中で生まれた食です。  
秩父の中学校では、調理実習でみそポテトを作っています。生活の中で生きついでいる郷土食を次世代に継承していく活動が行われています。

**【材料】**

じゃがいも……………四個  
小麦粉……………二〇〇g  
水……………七〇cc  
みそだれ

みそ……………二〇〇g  
さとう……………一六〇g  
ゆず(すりおろし)……………少々

**【作り方】**

①みそだれの材料を合わせ火にかけ、たれを作ります。  
②じゃがいもはゆでて皮をむき、一口大に切ります。  
③小麦粉は水でとき、じゃがいもを天ぷらと同じように揚げます。  
④①のみそだれにゆずをすりおろしたものを加えます。  
⑤熱々のポテトにみそだれをかけて食べます。



# Q & A

**Q** お米の良い保管方法を教えてください。また期限表示がないのはなぜですか。

**A** お米の保管方法は、一般的には米びつ等の容器に移し替えて、冷暗所で保管するのが最適ですが、学校・学校給食共同調理場で同様な保管方法は難しく、高温・多湿を避けて冷暗所での保存が適しているかと思えます。

次に、お米の期限表示についてですが、期限表示は食品衛生法及びJAS法に基づき、袋などに詰められた加工食品につけられるものです。お米は精米加工後に袋詰めされたものですが、法律上は加工食品ではなく、野菜と同じ農産物扱いになっております。

このことで、お米に期限表示はついていませんが、「精米年月日」をつけることがJAS法で定められています。

野菜が時間経過と共に傷むのと同様に、お米も、精米加工後の時間経過と共にぬか層が酸化し、徐々に食味が低下していきます。なお、精米加工時にぬか層を完全に除去してしましますと、ぬか層とお米の間に含

まれるうま味成分「グルタミン酸」も一緒に除去されてしまい、食味の低下に繋がります。

また、玄米には貯穀害虫により卵を産み付けられており、精米加工で完全に取り除くことは難しく、精米加工から使用までの期間が長くなってしまうと、食味の低下だけでなく、米袋の中で貯穀害虫が孵化してしまう可能性が高くなります。湿度等の条件にもよりますが、夏場で十四日位、冬場でも三十日以内に食べられる量を目安に購入していただくことにより、食味の著しい低下や貯穀害虫が発生する可能性は極めて低くなるかと思えます。

以上のことから、本会では納品日に合わせた精米加工を各指定精米工場に指導しております。学校・学校給食共同調理場におきましても、お米の性質を十分理解していただき発注数量の調整・適切な保管をしていただけるようお願い申し上げます。

米袋のデザイン変更  
(平成25年11月～)



## 3学期キャンペーン及びリニューアルのお知らせ

### 埼玉県学校給食会ブランド



1/4×5枚入り  
22円  
(2学期価格23円)  
1/4×7枚入り  
32円  
(2学期価格33円)

佐賀有明産原料を焼き上げ、個食パック入りです。手巻き給食にご利用ください。

(アレルギー物質 なし)



### カセイ食品株式会社

えびボール  
1kg(1個約10g)  
990円  
(通常価格1,225円)  
(アレルギー物質 えび)



スープやおでんの具材としてお勧めです。

たこボール  
1kg(1個約10g)  
980円  
(通常価格1,175円)  
(アレルギー物質 なし)



### 埼玉県産米粉入り蒸しパンをリニューアルしました

埼玉県産米粉・小麦粉・ブルーベリーを使用し、ブルーベリー蒸しケーキにしました。ふんわりソフトな食感を楽しめるケーキです。

埼玉県産ブルーベリー蒸しケーキ



約30g 59円  
昭和冷凍食品株式会社  
(アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆)

## 食材紹介

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

ひなあられ 15g 42円

ひなあられは化学調味料不使用です。



※ひなあられつどいは添加物・表示対象アレルギーフリーです。

### 越後製菓株式会社

(主原料) 国内産もち米及び米、醤油、砂糖、マヨネーズ

マヨネーズ、えび、青のりなどをミックスしたあられです。

### ひな菓子



10g 33円



6g 27円※



約1.5g 13.50円 5g 24円

### ヨコイ・ピーナッツ株式会社

(主原料)うるち米、砂糖

うるち米に砂糖をからめた昔ながらのボン菓子です。

ひし餅 35g 77円

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 65円

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。

祝大福 40g 85円

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。

三色団子 30g 56円

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7日(金)を予定しております。

### 調理法

- ①じゃがいもは、茹でて熱いうちにマッシュし、食塩、でん粉を加え、よく練ってからねぎとチーズ、こまつなを入れる。(食数や作業によって冷凍のじゃがいもを使用)
- ②①を一人2個になるように、中に茹でたたこを入れながらまるめ、油で揚げる。
- ③②をパットに配缶し、上から中濃ソース、あおのり、かつお節をふりかける。

### 材料1人当たり 分量(g)

- じゃがいも.....65
- じゃがいもでん粉.....5
- 食塩.....0.2
- 根深ねぎ.....10
- プロセスチーズ(角切り).....10
- こまつな.....30
- 冷凍たこスライス.....25
- なたね油.....6
- 中濃ソース.....6
- あおのり.....0.3
- かつお節.....0.3

### たこ揚げ

さいたま市立西原中学校

栄養主任 小野綾子



『冷たこスライス』を使って

アイディアメニュー

## 編集後記

以前月刊誌で、こまつなの産地にある学校のメニューとして紹介されていましたが、おいしそうだったので、内容と写真をもとに、試行錯誤して作り上げました。ごらんの通り、ソースとあおのり、かつお節をかけるので味はタコ焼きのようです。カラッと揚がると外側のじゃがいもはカリカリの食感を楽しめます。

海に囲まれた日本では、昔からたこを食べる習慣がある数少ない国です。これからも、半夏生やいい歯の日などの行事とからめながら、たこを使ったメニューを取り入れようと思います。

新年あけましておめでとうございます。本会の事業も関係者の方々のご理解とご協力により、予定どおり順調に進んでおります。また、昨年十月の「とことん訪問」では、上田知事に、学校給食歴史館や食材保管倉庫などをご覧いただき、本会の役割を理解していただくとともに、激励の言葉をいただきました。今後とも、食材の安心・安全の確保と安定供給に努めるとともに、食育の推進に寄与してまいります。引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

