

# 学校給食埼玉



ふれあい・夢ファーム さいたま市立尾間木小学校

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

## 健全な精神と肉体は、健全な食事から宿る

ソチオリンピック日本代表 スケルトン 越 和宏



皆さん、こんにちは。

全長約一、三〇〇メートルの水で作られたコースを一気に滑り降りる冬のソリ競技には、ハンドルとブレーキの付いた鋼鉄製のソリを使い二人乗りと四人乗りがあるボブスレー、仰向けで足先から滑るリュージュ、そしてうつ伏せで頭を先に滑るスケルトンの三競技があります。

私は現在四十九歳ですが、スケルトン競技にのめり込み、夢を追い求めるがあまり年齢を忘れ四十五歳まで現役選手として競技を続けさせていただきました。競技を長く続けられ、そして長い競技人生において三回の冬季オリンピックに出場させていただいたことは本当に幸いなことでした。これらの秘訣は何と云っても怪我が少なかったことだと思います。小さな頃からいろんなスポーツを行って来ましたが、怪我と言える怪我をしたのは後にも先にも高校時代にスキー競技で大転倒し頸椎を痛めたことだけです。その時も最初の医師の診断では三ヶ月の入院が必要と言われましたが、たった十日間で退院してしまいました。こうした怪我をしない体、怪我に強い体となつ

た原点は、幼少期の生活環境（特に「食」）にあったのではないかと思えます。

私が生まれ育った場所は、長野県の南西部に位置する御嶽山の麓にある木曾郡王滝村という周囲を山に囲まれた人口一、〇〇〇人足らずの本当に山奥の小さな村です。私の実家には、田んぼや畑がありましたので、コメや野菜が沢山ありましたし、父親が趣味で猟師をしていたことから、クマ、イノシシ、ウサギ、キジ等を良く食べさせられました。そして、当然のことながら山菜もあり、高価で珍しいマツタケ等もごくごく普通に食べていました。とにかく食材が豊かでした。そこにきて私は人一倍良く食べる子供でした。朝晩の食事はいつも腹いっぱい食べ、学校給食も人の分まで横取りして食べ、おやつにまでどんぶり飯やトウモロコシ、そして果物といったものを何でも好き嫌い無く食べました。

また、良く食べたのと等しく、良く遊び、良く寝ました。

学校から帰るとランドセルを放り投げ、すぐさま台所へ行きどんぶり飯を飲み込むかのように食べ、家を飛び出て山や川で夕方遅くまで遊びました。くたくたになるまで遊んで家に帰って夕食を腹いっぱい食べ、食べるまで眠くなり、寝て気が付くと朝になっていました。そんな毎日を通して

残念ながら全く出来ず、毎日居残り勉強をさせられる始末でした。

このように、ただただわんぱくに過ごしていた幼少期の生活環境が、知らず知らずの内に体の基礎（土台）をしっかりとさせ、怪我無く長く競技を続けられた体の原点を築いてくれたのだと思います。（正直、子供の頃は、スナック菓子やカップラーメン、そして炭酸ジュースに憧れ、豊かな自然の食材を質素な食べ物と

思っていました。）  
現在は、飽食であり、コンビニエンスストアやファストフード等の普及からも、いつでもどこでも手軽に食事が摂れる便利さがあります。しかし、便利なあまりに、「食事を摂る時間を気にせず、腹が減ったら食べる」、「空腹を満たしてくれるなら、どんな食べ物でも良い」、「好きなものだけ食べる偏食」ということになりがちなのも事実ではないでしょうか。

何をやるにしても心身共に健康でなければなりません。その為には栄養、運動、休養のバランスとリズムの良い生活を送ることが大切だと思います。その中でも栄養、つまり食は、口から体内に入るものですから、その内容と質には十分な配慮が必要だと思えます。「健全な精神は、健全な肉体に宿る」と言いますが、私は「健全な精神と肉体は、健全な食事から宿る」と考えています。

空腹では力が出ませんし、思考も働きません。また様々なストレスにも打ち勝つことが出来ません。毎日の食を見直し、明日から食事モリモリ、元気モリモリ頑張りましょう。

### 表紙写真解説

実りの秋を実感

さいたま市立尾間木小学校

教諭 白坂 清

本校では、五年生の総合的な学習の時間に、環境をテーマとして、作物を育てる活動を行ってきました。「ふれあい・夢ファーム」のお誘いがありましたので、喜んで応募させて頂きました。

五月には、体育館で米作り、自然観察について、農家の方からお話をうかがい協力者の皆様と、顔合わせを行いました。その後、田植え、生物観察、稲刈りと貴重な体験をさせて頂きました。

写真は、十月に行われた稲刈り体験の様子です。全員が一列になつて稲刈りをする様子は壮観でした。刈っている最中に生き物たちが飛び出してきて、大騒ぎする子どもたち。

収穫した米は、精米して頂き、二百キログラムも届けてくださいました。農家の方々をお招きし、全校でそのお米を使った給食を頂いたり、「ごはんのみそしる」の調理実習にも使用したりと子どもたちにはとてもすばらしい思い出になりました。

## 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

本県では、これまでの五カ年で教育振興基本計画のもと子供達の朝食欠食の改善を指標として食育を推進し、効果をあげてきました。今後、さらに食育を推進するために、各校で「食に関する指導時間」を確保し、子供達に、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせることができるよう、取組の充実・発展をお願いいたします。

### 【スーパー食育スクール推進事業(SSS)】

〈平成26年度〉  
文部科学省委託  
《新規事業》  
《実践中心校》  
花咲徳栄高等学校  
《連携校》  
加須市立水深小学校  
(水深幼稚園含む)  
加須市立加須東中学校  
《テーマ》  
「食とスポーツ」  
《内容》  
・食育と体力の関係性の検証  
・献立の開発  
・各種食育による効果を地域に周知等



私立花咲徳栄高等学校

### 【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  
和光市立広沢小学校  
10月16日(木)  
桶川市立桶川東小学校  
11月19日(水)  
◆西部教育事務所管内  
毛呂山町立立川角小学校  
11月13日(木)  
◆北部教育事務所管内  
秩父市立吉田小学校  
11月20日(木)  
◆東部教育事務所管内  
蓮田市立黒浜小学校  
11月28日(金)



平成25年10月17日 上尾市立東小学校

## 給食会行事

### 平成二十六年 第一回通常理事 会・定時評議員会を開催

平成二十六年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十六日にそれぞれ開催され、平成二十五年の事業報告及び決算について承認されました。

定時評議員会において、任期満了に伴う理事の選任とともに、評議員及び監事の補選が行われ、評議員六名と監事一名が新たに選任されました。また、その後の臨時理事会において、板倉理事が理事長に選定されました。(敬称略)

#### 理事

- 板倉 克己・大澤 次夫
- 小島 敏之・高野 修行
- (以上、再任)
- 澤崎智恵子・榊原 久子
- 立 世津子・谷田 裕之
- 一谷 記由 (以上、新任)

#### 評議員

- 鵜沢 勇・上丞 啓介
- 齋藤 芳尚・小野田正範
- 山岸美代子・高橋 倉次
- 監事 浅見 徹

(任期は前任者の残任期間)

○理事長 板倉 克己(再任)

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三日に開催しました。

講師として、フードシステムプランナーの齋藤英子先生をお迎えして、本会で本年度設置した「スチームコンベクションオーブン」を活用した効果的な調理法について、講習を行いました。

献立はポーチドエッグ、牛肉とじゃが芋煮、鯖の味噌煮、焼きそばなどがスチームコンベクションオーブンの機能を活用した献立で、参加された方からは、調理器具の有効な使い方が学べたと、好評でした。



## 給食主任の眼

早寝早起朝ご飯の健康観察から

秩父市立大田中学校

給食主任 山中 信子

本校は、秩父市北東部の田園地帯に位置し、静かな落ち着いた環境の中にあります。昭和二十二年に創立し、同じ敷地内にある大田小学校とは、校庭を共有すると共に校歌も同じで運動会も合同で行っています。

生徒達は、登校すると朝一番にクラスの健康観察とは別に、自分の早寝早起朝ご飯・毎日の自分の健康観察記録カードを各自記入しています。チェック内容は、朝食を食べたか?・寝た時間、起きた時間・体調についてです。チェック内容から気になる生徒には、声かけを行い体調を見ています。

給食の時間は、小規模校という利点を生かし多くの職員で給食準備・給食・着席菌みがきまで指導を行っています。また、放課後の山マラソン(校舎南側にある「日影山」を約二・五キロ走るコース)は本校の伝統的な教育活動であり、地元の方々に協力いただきながら週二回生徒全員で走っています。

二学期には、昨年度も行った「い

歯の日」にちなんだ「元気になる歯によいメニュー」「デザート」「おかず」を考え取り入れてもらえるよう保健給食委員でプロジェクトを立ち上げます。また、栄養教諭の方に外部指導者として、歯によい栄養などについて指導いただき身近な問題として興味を持って取り組んでいます。食育をさらにすすめるために、朝食アンケートをとった後、給食試食会を行いPTAと連携した指導を進めていきたいと計画しています。

朝の各自の健康観察からはじまり、給食指導、着席菌みがき、放課後の週二回の山マラソンで体力作りと全職員が生徒とともに走る中で、食は生徒が元気に学校生活が行える核となることなので、今後も本校では地域の方や保護者と連携しながら食に関する指導を充実させ心と体を健やかに育てて行きたいと考えています。



## たのしい給食



さいたま市立西原小学校5年 齋藤 瀬梨菜



さいたま市立西原小学校6年 小野 魁士



さいたま市立三室中学校二年 内田 翼



さいたま市立三室中学校三年 市川 穂

# ア ン テ ナ

## 安心・安全へのこだわり

高橋ソース株式会社  
常務取締役 野口 博正

高橋ソース株式会社は、戦後の洋食文化の花開く昭和二十一年に、埼玉県本庄市に創業いたしました創業六十七年のソースを中心とした液体調味料の製造・販売を行っている食品メーカーです。

我が社の一番の誇れるところは、「安心・安全」に全力を傾けているところです。チクロなどの食品への使用が禁止され、添加物の危険性が取り沙汰され始めた昭和四十年代より食品添加物を使用しないソースの開発に着手、また、「複合汚染」を契機に社会現象化した農薬問題は、食の安全を根幹から揺るがしかねないと危機感を抱き、当時、埼玉県内で生まれ始めた有機栽培を普及する農家などから、無化学肥料で無農薬や減農薬の野菜を集め、日本で初めての「有機野菜を使用した食品添加物無添加のソース」を開発いたしました。その取り組みは、現在まで三十年以上に亘り、我が社の礎となつていきます。環境と人と作物に優しいをキーワードに、地産地消、適地適作の優れた素材を国内外を問わず求め歩き、こだわりの生産者の

方々との出会いの中で、昭和五十九年、我が社のフラッグシップ的商品「カントリーハーヴェスト ソース」を発売しました。野菜・果実は国産の減農薬・無農薬栽培、沖縄産黒糖や奄美産粗糖、天日塩、有機果実・穀物酢や国産丸大豆の再仕込み醤油など、全ての素材にこだわり抜いています。

現在の「自然食ソース」(中濃ソース・ウスターソース)は、埼玉県内の子供達に美味しいソースを食べて欲しいとの思いから、カントリーハーヴェストの思想そのままに学校給食専用ソースとして、埼玉県学校給食会と当社が共同開発して十二年になる商品です。りんごとトマトの配合割合が高く、自然の旨味をぎゅっと凝縮しているので、甘口でフルーティーな味わいに仕上がっています。また、有機JAS法の施行とともに有機認定工場を取得、一〇〇%オーガニック素材使用の有機トマトケチャップの製造を開始しました。学校給食では卓上用のトッピング用ケチャップとしてだけではなく、ケチャップライスやナポリタンなどの調理用としてもご利用いただいております。その酸味と塩分を抑えた甘口の味わいで好評をいただいております。

品質管理の面でも、平成二十二年に食品の国際品質管理規格 ISO 22000の認証を取得し、「安心・安全」を追求しています。

# 味 だ よ り

## 「ソイ丼」

さいたま市立美園小学校

市主査 高田 早苗

さいたま市は、埼玉県南部東寄りに位置し、本校は、市内で一番新しい小学校です。埼玉高速鉄道「浦和美園駅」周辺に、みそのウイングシティが開発されたことに伴う人口増加により開校し、今年で三年目になります。

現在も宅地開発が行われているため、住宅の増加が著しい地域ですが、近隣には見沼田んぼや畑もたくさんあります。本校でも彩のかがやき、小松菜、くわい、ブルーベリーなど地産の食材を給食で使用しています。また、米の生産者に協力していただき、五年生が田植えや稲刈りを体験しています。秋には、収穫した新米を給食で使用し、全校で味わっています。

ソイ丼は大豆と豚肉を甘辛いカレー味にし、児童にも人気の丼ものです。クセのある春菊もそれほど気にならずに食べることが出来ます。保護者の試食会でも、家庭で作ることのない大豆料理なので「新しい大豆の食べ方」春菊も気にならずに

食べられ、味のアクセントになっている」と好評でした。

これからも、地場産物を大いに活用し、児童が楽しく様々な食体験ができるような給食作りをしていきたいと思えます。



### 材料.....分量(g)

- 大豆 (冷).....30
- 豚肉 (挽).....10
- ベーコン (短冊切り).....3
- 春菊 (1cm).....3
- 植物油.....0.5
- カレールウ.....1
- しょうゆ.....4
- みりん.....4
- 三温糖.....2
- 水.....8

### 【献立例】

- ソイ丼(麦ごはん)
- 牛乳
- 五目スープ
- ごま和え
- 冷凍みかん

### 【作り方】

- ①油でベーコンを炒め、豚ひき肉を加えてポロポロに炒める。
- ②春菊を加えて炒め、水を加えて煮る。
- ③ひと煮立ちしたら大豆を加え、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。
- ④カレールウを少しずつ加えながら煮て、味を調べて仕上げる。

## 栄養士の四季

### 食育の教材として

草加市立氷川小学校  
栄養主査 小山 宏子

私が草加市に着任した頃は、児童生徒が増加しており、大規模校が多くありました。給食の献立は、パンが中心で、ハンバーグやフライも冷凍食品を揚げるだけ、スープも化学調味料のだしの素を使用していました。また、野菜も裁断機で切り、ほとんど手切りをしていませんでした。大量調理だからこんなものと思っていました。しかし、食品添加物や残留農薬、輸入食品などの安全性に不安がでてきて、給食のあり方を見直すようになりました。子どもたちの健康のために、調理士とともに考え、改善してきました。

現在草加市では、全校自校方式で学校給食を実施しています。献立は、草加市学校栄養士部会で作成し給食主任と検討し決めていきます。安全で安心して食べられるおいしい給食を提供するために、できるだけ国産の食材を使用し、加工品は使わず手作りを基本とし、だしも削り節や鶏がら、豚骨で取っています。また、地産の食材や旬の食材を取り入れたいと思っています。

素材の味を大切にするため、野菜はできるだけ手切りし、あたたかいものを子どもたちに食べさせるようにと調理しています。子どもたちは給食が大好き。好きなメニューはカレーライスや揚げパ

ン、ラーメン、から揚げなど。野菜を中心にした料理の苦手な子が多く、日本食よりも洋食が好まれる傾向がまだまだあります。

栄養士部会では、今年度の献立作成のテーマを「日本の伝統的な食生活に目を向けよう。」と地産地消を推進し、日本の食文化の良さを伝えよう」としました。給食では、これまでも行事食や郷土料理を実施することにより日本の食文化を伝えてきました。今年度は毎月「一汁二菜の日」を設けて、子どもたちに日本食の盛り付けや食器の並べ方なども身に付けさせていきたいと思っています。

草加市の食器は、平成三年度より郷土愛を育む意味を込めて、草加松原の松並木が描かれた強化磁器食器を使用しています。強化磁器食器はアルマイトとは違い、扱い方によっては割れます。子どもたちが物を大切にすることを育てています。

氷川小学校では、農家の方に地産の枝豆の話を聞いて枝からもいんだり、畑でのかぶ抜き体験をしたりしています。

これからも、子どもたちの食育の場、教材となるような学校給食にしていきたいと思っています。



一汁二菜献立  
ご飯・牛乳・鯖の文化干し・  
鉄火なす・豆腐汁

## 食品豆知識

### 「梨」

埼玉県農林部 生産振興課

花き・果樹・特産担当

主幹 武末秀樹

#### ■弥生時代から食べられていた梨

梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたようです。

また、日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。現在のような甘みが強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に品種改良されたものです。

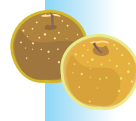
#### ■梨の効用

ビタミンをほとんど含まず、栄養学的な価値はあまり高くありませんが、水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくするソルビトールを含んでいるので便秘予防に効果があります。

また、高血圧予防に効果があるカリウム、利尿作用のあるアスパラギン酸、消化を助けるプロテアーゼが含まれています。その他にも、東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるといわれています。

#### ■埼玉県の梨生産

平成二十五年度の栽培面積は四五二



ヘクター(全国十位)であり、生産量は九、七九〇トン(全国十一位)です。主要な栽培品種は「幸水」と「豊水」ですが、近年、埼玉県で育成された品種である「彩玉」(さいぎょく)の生産量が増加しています。

「彩玉」は大玉で甘みがあり、とてもジューシーでおいしい梨です。埼玉県のブランド農産物の代表選手であり、贈答品に最適です。



埼玉県のブランド梨  
「彩玉」(さいぎょく)

#### ■おいしい梨の選び方

とにかく梨は鮮度が大事です。皮の色ツヤが良く、硬いものを選びましょう。触ってみて弾力性のある柔らかいものは、古いので避けるようになります。

みずみずしい梨の美味しい季節になりました。鮮度抜群の埼玉県産の梨をご賞味ください。

# 食卓談話

## 地域の交流で引き継ぐ 「炭酸まんじゅう」



寄居町ふるさとの味伝承士  
神谷 邦子  
(本庄市)

米麦地帯の代表的な伝統料理食として、うどんやまんじゅうがあげられます。「炭酸まんじゅう」は祭りや行事の時のご馳走として食されてきました。

農協女性部の活動の中で、仲間たちと地元の小麦を使った加工品を作りたいという思いが高まり、自宅の倉庫を改造して加工施設を作り、うどんやまんじゅうの加工に取り組み始めました。味へのこだわりは原料選びからで、小麦は県産の「農林61号」という品種を使用しており、風味豊かな味になります。まんじゅうの餡は原料の小豆を仲間と一緒に栽培したものを使用しています。販売は主に農協の直売所で行っており、お客さんの「美味しいー」の声が励みとなっています。直売所ではまんじゅうの売れ行きは良く、お昼には完売します。平成二十五年には町の

加工施設ができ、そこのお菓子部門でもまんじゅうを作っています。そこでは加工施設の若いメンバーにまんじゅうの作り方を教え、今では交代で任せられるようになりました。



こうして近年希薄になっていく「おふくろの味」を次世代や子供たちへ引き継いでいきたいと思えます。そして毎日楽しく消費者に喜んでもらえる製品作りに励んでいきたいです。

### 【材料(二十個分)】

小麦粉	五〇〇g
ベーキングパウダー	五g
重曹	十五g
卵	一個
水	二〇〇cc
砂糖	二〇〇g
餡	二〇〇g
小豆	二五〇g
砂糖	二五〇g
塩	八g

### 【作り方】

- ①小麦粉をふるいにかける
- ②卵、重曹、水、砂糖、ベーキングパウダーをミキサーにかける
- ③①の小麦粉に②を加えてこねる
- ④皮は四〇gにし、平らにのばす
- ⑤皮に餡三〇gを包み形を整える
- ⑥蒸し器で十二分程度蒸す
- ⑦ザルに広げてうちわ等で素早くあおぐ

# Q & A

Q 「さとのそら」への切替えに伴い小麦粉の規格・ブレンド割合等はどのようになりますか。

A 埼玉県産小麦の品種切替えの経緯については、前号の「学校給食埼玉第一六三号」でお知らせしました。その後、指定製パン・製めん工場と試作を重ね、現行の品質を維持し、安定的に製品が提供できるように、小麦粉のブレンド割合・規格を見直し、九月からは次のようになります。

1 パン・めん用小麦粉(食パン・コッペパン・特別加工パン、ソフトめん)に使用)は、県産小麦粉の割合を五〇%から三〇%に変え、県産小麦(さとのそら)三〇%とアメリカ・カナダ産強力粉七〇%各一等粉をブレンドしたのになります。

2 県産小麦一〇〇%の小麦粉(地粉うどん、さきたまロール、さきたまボールに使用)は、割合の変更はありませんが、県産小麦(さとのそら)一〇〇%一等粉を使用したものになります。

3 中華めん用小麦は、割合の変更はありませんが、県産小麦粉(さとのそら)三〇%とカナダ・アメリカ

産強力粉七〇%各一等粉をブレンドしたのになります。

小麦粉の規格変更に伴い、パンは配合比も僅かに変更となります。

パン・めん用の小麦粉は、県産小麦の割合が減り、外国産小麦の割合が増えることから、パンについては、小麦たんばくの配合比を〇・五ポイント減らします。また、従来県産小麦一〇〇%を使用していた「さきたまライスボール」、「さきたま豆乳セサミバーズ」は、食パン等に使用している県産小麦粉三〇%とアメリカ・カナダ産強力粉七〇%各一等粉をブレンドした小麦粉に変更となります。

めんについては、配合比に変更はありませんが、小麦粉の吸水量が減ること、茹で時間の見直し等により、個包装のソフトめん、地粉うどん、ホット中華めんは標準重量が変わります。また、ゆでスパゲッティ、地粉うどん(ばら詰)、蒸し中華めんは最終製品の均一化を図るため、製品一〇〇グラム当りの小麦粉使用量を増やします。

なお、新規格の小麦粉への切替え時期については、従来品の在庫管理上、順次となりますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

さる8月26日に平成26年度第1回食材委員会が開催され、一般食材4品が選定されました。

**平成26年度第1回食材委員会選定  
新規取扱食材**

平成26年度第2学期からの新製品です。どうぞご利用ください。

**杵つき生芋こんにやく**

(ふる里こんにやくと豚肉のきんぴら)



1袋900g (株)ふるさと両神

埼玉県産(秩父産)のこんにやく芋を昔ながらの製法で杵と臼を使用しホクホクとした食感が特徴です。煮物やおでん、こんにやくきんぴら、肉などとの炒め料理にもおいしくいただけます。

**大豆の華**

(手作り団子の黄金蒸し)



(左) 繊維 (中央) フレーク大 (右) フレーク



(繊維とフレークを使用)  
1袋各500g  
旭松食品(株)

大豆のきれいな黄色とくせのない味で、さまざまな料理素材とよくなじみ、スープやふりかけ、手作りハンバーグ、ませご飯の具材などとしてご利用いただけます。大豆100%で食品添加物は一切使用はしておりません。

**埼玉県産ねぎボール**

(県産ねぎボールと野菜の夏色おでん)



1袋1kg(1個約7g)  
(株)富岡食品

埼玉県産のねぎを使用したシンプルながんもで、食べやすい一口サイズです。煮物やおでんはもちろんのこと、あんかけや炒めものでもおいしくいただけます。

**たこメンチ**



40g・50g  
(株)ピアット  
(サンレイ食品(株))

助宗鱧すり身にタコとキャベツを加えた海鮮メンチです。タコの食感、すり身とキャベツの相性がとてもよい製品です。

調理法	材料1人当たり	分量(g)
【下準備】 ゼリーカップをフライパン等にならべる。	粉寒天	0.3g
①水、粉寒天、グラニュー糖を入れて火にかけて90℃以上になるまで加熱する。	水	18g
②ジュースを少しずつ入れる。 *中心温度75℃以上1分を確認	グラニュー糖	4g
③ゼリー液をゼリーカップに流し入れる。	りんごジュース	50g
④あら熱がとれたら、冷蔵庫へ保管する。	ゼリーカップ(90ml)	1個

**アップルゼリー**  
飯能市立双柳小学校  
栄養教諭 池上鉄矢

『りんごジュース』を使って  
アイディアメニュー

本年度で三十七回目を迎えた学校給食調理コンクールには、課題献立として三十五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、その後、七月二十五日には第二次審査会(実技審査)が行われ、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、日ごろの研究成果が十分に発揮されており、審査員の方々も選考に苦慮されなおいりました。各賞の表彰式は、十一月の「彩の国学校給食研究大会」において行う予定です。

**編集後記**

秋に身近な果物のひとつがりんごです。給食の果物としてもりんごを使いますが、子どもたちにさらに人気があるのが、以前食材紹介に載っていた、青森県産りんごのストレート果汁を使った手作りの『アップルゼリー』です。少し白濁したりんごジュースには、ほどよい酸味と甘みがあり、ゼリーにしてもフレッシュなりんごの味を十二分に味わえます。ゼリー液をカップに流し込んでカップゼリーにしても、バットに作ったゼリーを他の果物缶詰と合わせてフルーツポンチにしても、子どもたちに大人気の一品です。