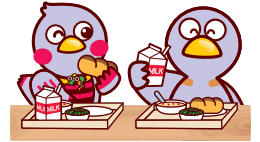


おいしいね



埼玉県マスコット
「コバトン&さいたまっち」

安全・安心、そして
おいしい食材を。

Menu

- 02 巻頭言
- 03 県保健体育課から
給食会行事
- 04 給食主任の眼／たのしい給食
- 05 アンテナ／味だより
- 06 栄養士の四季／食品豆知識
- 07 食卓談話／アイディアメニュー
- 08 食材紹介



〔編集・発行〕

公益財団法人埼玉県学校給食会

〒364-0011 埼玉県北本市朝日2丁目288番地

TEL / 048-592-2115 FAX / 048-592-2496 <http://www.saigaku.or.jp>

忘れ得ぬカレーの匂い

立正大学ラグビー部 監督 堀越 正己



我々多くの日本人にとって、同じ料理を同じ時間に、他人と一緒に食事をする初めての体験が給食ではないでしょうか。私たちは、その中で食事の楽しさ、マナーを知り、そして、食事が大切なコミュニケーションの場であることを知りました。みんなが大好きなカレーライスの日には、4時間目の半ばから漂ってくるカレーの匂いに、なんとなくクラス全体がソワソワし始めたのを今でもよく覚えています。こうした食事の原体験が今もなお、私の心の中にははっきりと記憶として残っています。

高校入学と共に始めたラグビーとの付き合いは、35年の年月を数えます。まだ今のようなスポーツ栄養士の存在などない時代の話。ラグビー部の合宿では、体の小さい私は少しでも体を大きくするために、夕食では漫画に出てくるようなテコ盛りのどんぶり飯が目の前に。厳しい練習後に出てくるどんぶり飯は、私にとって大敵であり、食べることも能力のひとつだと痛感したものでした。同時に、ラグビー選手として、食べることは練習と同じくらい重要だということを知りました。さらに、大学、社会人と、より深くラグビーに接してしていく中で、食事の量はともかく、目的に即したトレーニングと、それを最大限に導き出すための正しい食生活が不可欠であることを実感。手探りで自分流の食事方法、トレーニングを模索していたことを思い出します。

時代は移り変わり、現在ではトップアスリートは当然のこと、高校の部活動でも、競技、プレースタイル、目的に合わせて、科学的なトレーニングと、栄養士

による専門的サポートを受ける例は少なくありません。事実、私が高校、大学生だった頃に比べ、今の学生ラグーマンは明らかに体が大きくなりました。実際、20年近く大学ラグビー部の監督をしている中で、最も大きく変化したのは、栄養学、トレーニング学の発達だと感じています。結果として、ラグビーを含め、すべての競技において、日本のアスリートは世界の舞台でも結果を出し、大きな発展を遂げつつあります。

その一方で、我々一般社会で暮らす生活習慣はどれほど向上したのでしょうか？ファストフードの台頭、孤食、行き過ぎのダイエット等々、我々を取り巻く食生活、生活習慣の質は、忙しさや便利さの影で、20年前より低下している印象さえあります。

規則正しい食生活と、快適な睡眠。それに加えて仕事や遊びを謳歌できれば、これ以上のことはありません。人生80年、90年という長寿社会において、健康寿命という言葉が注目されています。できるだけ長く健康に長寿をまっとうするためには、食生活に対する知識や重要性を再認識することが大切だと感じます。それだけに、人生における食生活のスタート地点ともいえる学校給食が担う役割は大きいと思います。

学校給食の楽しかった思い出が、これからの世代にも受け継がれていくことを願うとともに、食生活の重要性を、給食を通して学ぶことができれば、給食の持つ意味はより一層大きなものになるのではないのでしょうか。

表紙写真
解説

「親子料理教室」を開催!!

夏休みも終わりに近づいた8月21日、親子料理教室を開催いたしました。親子13組31名の方に参加していただき、「チキンカレーシチュー」、「小松菜ときゃべつのジンジャーサラダ」、「ほうじ茶寒天のフルーツ添え」の3品を作ってもらいました。子供たちは、包丁を握る反対の手をしっかりと猫の手にして野菜を切ったり、デザートのおトッピングを綺麗に盛り付けたり、真剣に取り組んでいました。



学校における食育の推進 ～食に関する指導の充実～

県では、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、教育振興基本計画の取組の一つとして、食育の推進を位置付け、食に関する指導時間の確保と内容の充実に努めています。

教育振興基本計画の最終年度である今年度は、最終目標値の達成とともに、今までの成果を元に、更なる内容の充実をお願いいたします。

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
川口市立飯塚小学校 11月16日(金)
上尾市立上尾小学校 10月25日(木)
- ◆西部教育事務所管内
鳩山町立亀井小学校 11月22日(木)
- ◆北部教育事務所管内
秩父市立秩父第一中学校 11月27日(火)
- ◆東部教育事務所管内
加須市立北川辺西小学校 1月24日(木)



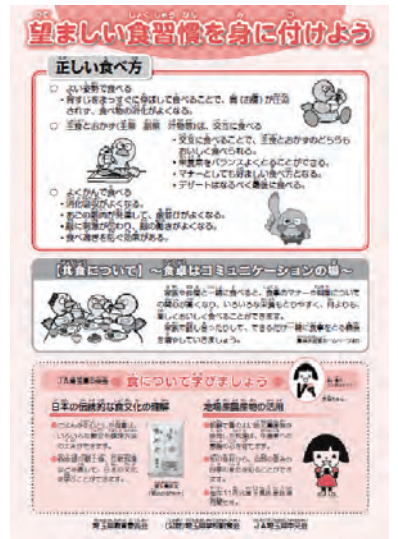
平成29年度会場校 北本市立西小学校



平成30年度食育推進リーフレット

平成30年度は、生活リズムを整え望ましい食生活を身に付けられるよう、各家庭でも考えられるように作成しました。

埼玉県教育委員会ホームページでダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



給食会行事

○平成30年度 第1回通常理事会・ 定時評議員会を開催

平成30年度第1回通常理事会が5月25日に、定時評議員会が6月12日にそれぞれ開催され、平成29年度の事業報告及び決算について承認されました。

定時評議員会では、退任や任期満了に伴う評議員5名と理事3名、監事1名が新たに選任されました。

評議員 小玉佳也・小林和夫・坂田めい子・清野定信・森田洋子

理事 新井信男・前田清彦・山中芳美

監事 金子和義

○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6月6日に開催いたしました。講師には、国際クッキングスクール副校長の内堀恵子先生をお迎えし、「学校給食向け初夏の和食料理」というテーマで実習をお願いしました。献立は、焼き油揚げと生姜ごはん、茄子と水菜の豆乳みそ汁、魚の炒り焼き・彩り野菜添え、こんにゃくと人参のカレーきんぴらの4品でした。



桶川市立川田谷小学校 給食主任 星野つばさ

本校は、児童数274名、特別支援学級2クラスを含む14学級の学校規模である。桶川市の南西に位置し、周辺を雑木林や畑に囲まれている。学区内には豊かな自然が広がり、ゆったりとした時間が感じられる美しい地域である。自然が感じられるこの地域の良さを生かし、体験活動を重視した食育への取り組みを紹介する。

1 季節の食材の紹介

旬の食材であるグリーンピースのさや剥きを1年生が行った。自分達が食べる食材に触れ、給食で食べるための調理を手伝うことで、自然の恩恵や調理員さんへの感謝の心を育てている。

2 学校農園での取組

学校農園では、桶川市のシンボルである紅花や、ダイコンやジャガイモなど様々な野菜を児童が育てている。育てた野菜を収穫し、育てる苦勞と喜びを感じることで、食べ物を大切にしている態度につながっている。

3 学校栄養士とともに行う食育の授業

高学年だけではなく、低学年でも発達段階に合わせた内容で栄養バランスの大切さを学び、給食指導と合わせてバランスよく食べることの大切さを学んでいる。

4 桶川市の名産品 紅花まんじゅう作り

桶川市の地場産物である紅花を使った饅頭作りを、地域の生産者の方を講師として招いて毎年行っている。紅花まんじゅう作りを実際に体験して地域の食材や味に触れたり、地域の方と触れ合ったりすることで、児童の郷土の食に対する関心を高めている。

今後も体験を重視した食育を計画的に行っていく。児童が食への関心を高めることで、食への感謝の気持ちを持ち、正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう取り組んでいきたい。



グリーンピースのさや剥き



学校農園での取組
ジャガイモの収穫



食育の授業



紅花まんじゅう作り

たのしい給食



6年 鳩山町立鳩山小学校
山室 未来



2年 鳩山町立鳩山中学校
河田 和奏



6年 鳩山町立鳩山小学校
平野 めぐみ



3年 鳩山町立鳩山中学校
畑中 悠里

近年、人気の海外旅行先として上位に挙がる台湾ですが、その人気の秘密の一つは現地の「食べ物」ではないでしょうか。肉汁たっぷりの小籠包などの食事系はもちろん、南国の陽光をいっぱい浴びてそだったフルーツも大きな魅力です。台湾で暮らした3年間で私が大好きになったフルーツを紹介します。

【バナナ】

学校内で採れるバナナは小ぶりですが、その食感は非常にねっとりとしていて、想像をはるかに超える甘さです。また、市場などを覗いてみると多種多様なバナナがあります。直線的でとても長いバナナなど、一口にバナナと言っても日本では見たこともないような品種ばかりです。



市場のバナナ売場の一角

【ライチ】

日本ではあまり食べる機会がありませんし、あってもほとんどが冷凍ものです。もぎたてのライチのみずみずしさ、甘さは

なんとも言えず、食べだしたら止まりません。市場に出回る期間が短いこともあり(5~6月くらい)、つつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、ライチは糖分がかなり高いらしく、『食べ過ぎ注意』とされています。



赤く色づくライチの実

【グアバ】

台湾のレストランでは、中華料理のコースの最後には必ずと言っていいほどスイカとグアバが出されていました。(スイカはほぼ1年中出回っています。日本では夏を象徴する食べ物ですが、台湾での生活が長い子どもは夏の季語としてスイカが結び付きにくいようでした。)グアバを初めて食べたときは、あまり味を感じず、好みではありませんでしたが、1年もすると進んで食べるようになっていました。比較的こってりした料理の多い中華の最後には、このさっぱりとしたグアバがもってこいなのです。やはり、食べ物にはその土地の文化が凝縮されているなとつくづく思います。

味だより

地域の恵みを生かした地産地消給食

本庄市立児玉中学校 栄養教諭 大矢朋子

本庄市は埼玉県の北西部に位置し、緑と水に恵まれた自然豊かな都市です。古くは、中山道の宿場町や養蚕の町として栄えた歴史があり、現在は上越・北陸新幹線の本庄早稲田駅と関越自動車道の本庄児玉ICを有する交通の要衝となっています。

旧児玉地区は自校給食の形態をとっており、生徒は給食を作っている様子を間近で見ることができます。給食には、家庭科の授業で取り組んだ生徒考案献立や3年生の給食委員リクエストメニュー等を取り入れ、食に関する興味関心を高める工夫をしています。



また、地域の特色を生かして地元JAと連携し、春には玉ねぎやじゃがいも、夏にはナスやきゅうり、オクラ、ピーマン、とうもろこし、秋にはさつまいもや里芋、冬には長ねぎや白菜、大根など、1年を通して地元で穫れる新鮮な旬の食材を給食に取り入れ、地産地消給食を心掛けています。特にナスについては、児玉地区ナス部会の方々のご協力、毎

●材料分量【1人分】

ハム 9g・長ねぎ 20g・もやし 20g・ほうれん草 20g・
人参 2.5g・にんにく 0.2g・しょうが 0.2g・いりごま 0.9g
しょうゆ 3.5g・三温糖 0.8g・穀物酢 3g・食塩 0.3g・
こしょう 0.03g・ごま油 0.25g・サラダ油 1.8g



年、児玉地区の小中学校に無償で提供していただいています。地場産食材を使用する際には、生産者さんへの取材に基づいて作成したオリジナルポスターを活用し、給食指導や掲示を行っています。

今回は本庄産の「美人ねぎ」をたっぷり使った『長ねぎのナムル』を紹介します。ねぎの名産地と言えば深谷市が有名ですが、本庄市でも利根川の肥沃な土壌が育んだ、美味しいねぎが栽培されています。色白で、すらっと真っ直ぐに伸びている様子から「本庄美人ねぎ」として地元をはじめ、関東近郊で食べられています。ねぎとナムルの意外な組み合わせですが、シャキシャキとした食感と甘みを生かした料理になっています。長ねぎを使った料理は苦手な生徒もいますが、「このナムルなら食べられる」「長ねぎが美味しい」「レシピを教えてください」と言ってくれるメニューです。



献立例

ホット中華麺・タンメン・彩の国内まん
長ねぎのナムル・レモンヨーグルト・牛乳

作り方

1 にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは斜め切り、人参は千切り、ほうれん草は3cm程度に切る。2 にんにく、しょうが、調味料を合わせ、煮立てる。ごまは炒る。それぞれ冷やす。3 野菜を茹でる。ハムは蒸す。4 野菜とハムを冷却する。5 野菜と調味料、ごまを和える。

さいたま市立東浦和中学校 栄養教諭 小西栄美子

「今年の体育祭の優勝学級は」・学校栄養職員となり何年か過ぎた頃に給食の残りが少ない学級が学校行事で上位の順位をとることが多いことに気づき、毎年調理員と予想をたてるのが秘かな楽しみの一つとなっています。

学校給食は、ただ空腹を満たすだけでなく、食に関する指導の目標に掲げられている通り、

- 成長期の心身の健康を支えるための食事として
- 手洗い、身支度を通しての衛生教育
- 準備・片付けをとおして協力し合うことの大切さを知る
- 仕事への責任感を育てる
- 楽しく食事をするためのマナーやルールを学ぶ
- 食材や携わる人々への感謝の心を育む
- 行事食や地域の食材を通して食文化を知る等、様々な教育活動が含まれています。だからこそ、学級での協力や責任感、友達を

思いやる気持ちが必要な行事と関わりがあると考えています。

本校の給食時間は30分間。とても短い時間ですが、栄養教諭として食育を通した毎日の30分間には「人づくり」のための大切な要素があると感じながら取り組んでいます。

毎年、2学期を迎えると一回り大きくなった生徒に驚き、成長期の食事に関わっていることへの責任の重さを感じます。授業への参画、アレルギー対応など日々の仕事内容も多岐にわたり煩雑になってきていますが、少しの工夫や取組を実践することで、生徒や保護者、教職員の『食』に対する意識が変わってくることを実感しています。

これからも教職員、保護者や地域の方々と連携し食育を推進し、未来ある生徒のために体と心を豊かに育む安全で美味しい給食を作っていきたいと思っています。



お祝いテーブルマナー給食



保護者対象シェフによる調理講習会



「受験と食事」特活授業



部活動保護者会での食事指導



埼玉県農林部生産振興課 総務・野菜担当 技師 田中俊光

夏が終わり、これから秋の深まりとともに、埼玉県産の秋冬野菜が美味しい旬の時期を迎えます。

中でも、さといもは全国第1位の産出額を誇り、県南西部の入間地域を中心に国内随一の産地です。入間地域のさといもは、その選果選別の細やかさから、美味しくて形の良さといもとして高い評価を得ています。

また、埼玉県は、お隣の千葉県とともに、さといもの仲間の八つ頭の産地でもあります。八つ頭は、一つの種芋から芽が八方に出て、ゴツゴツしたひと塊で大きくなります。

「八」が末広がりの意味するとともに、食べると人の「頭」に立てる縁起物とされ、お正月のおせち料理でも使われます。形がゴツゴツしていて調理に手間がかかることもあり、家庭で食べられる機会が減ってきているようです。

埼玉県農業技術研究センター(旧・埼玉県農林総合研究センター園芸研究所)では、平成18年に大きなまん丸の形をした八つ頭の系統を選抜しました。系統選抜された八つ頭は、一般的なさといもよりも甘くてホクホクした食感と、形が丸くて皮が剥きやすい特徴を持ち、そのまん丸な形から「丸系八つ頭」と名付けられました。

「丸系八つ頭」は、埼玉県の特産として、深谷市や杉戸町、羽生市、北本市など、県内各地で栽培されています。11月頃から出荷が始まり、12月に入ってから年末にかけてが旬の時期です。

出荷のある期間に限り、県内の農産物直売所やスーパーの一部の店舗でお取り扱いがあります。

これから始まる味覚の秋、またお正月のおせち料理などに向けて、埼玉県産のさといも、八つ頭、さらに埼玉県特産の「丸系八つ頭」を、給食やご家庭の食卓の一品に是非ご活用ください。



埼玉県産さといも



さといもの栽培ほ場



埼玉県特産「丸系八つ頭」



八つ頭

旧暦の8月15日にあたる中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれ、さといもをゆでてお供えする風習が今でも残っています。お月見の由来は、もともと中国で行われていたさといもの収穫祭であったと言われていてます。また、さといもは親芋から子芋、子芋から孫芋と増えることから、子孫繁栄の象徴とされています。

所沢市では古くからさといもの生産が盛んで、長年にわたり落ち葉堆肥を活用した土づくりによる栽培が続けられてきました。ねっとりとした食感と舌触りの良さが自慢で、品質の良いものが生産されています。

さといもの煮っころがしは、秋から冬にかけて作られる「おふくろの味」としてどの家庭でも親まられています。今回は、行事食として、お正月やお客様が集まる時に振る舞う、手間ひまをかけた作り方をご紹介します。炊き立てはとろっとした食感ですが、冷めてから、15分おきに鍋を数回上下にまわし、いもころがすことで、照りが出て、味がしみ込み、身がしまっておいしくなります。一晩おくとさらに味がしみ込み、一層おいしくいただけます。

所沢市では、地域で採れた農産物を地域で消費する「地産地消」を推進しています。この取り組みの一環として、所沢産農産物を活用したレシピを作成したり、伝承料理の教室を開催したりしています。親子手打ちうどん教室は、参加者の方々からも大変

好評でした。今後も、広く郷土料理の伝承に携わっていきたいと思います。



●材料

里芋	400g
砂糖	80g
醤油	60cc
水	100～200cc

作り方(8個分)

- 1 里芋は皮をむき、大きさを揃え面とりする
- 2 鍋に直接、里芋、砂糖、醤油、水少々を入れ、鍋をふって味をなじませ、中央にかける
- 3 やわらかく仕上げるため落としぶたをし、こげつかないよう数回に分けて大さじ1杯の水を加える
同時に鍋をゆすっていき、やわらかになったら火を止める
- 4 照りよく味をしみ込ませるため、冷めてから食卓に置くまで15分おきに鍋を数回上下にまわし、ころがす。(最初は水100～200ccを入れ、上手に炊けるようになったら、水を控えめに試してみてください。)

アイディアメニュー

埼玉県産小麦使用のポテトニョッキ・人参ニョッキを使って
～ニョッキのクリームスープ～

熊谷市立市田小学校 安江絵里

給食に使用する食材には、できるだけ地場産の食材を使うように心がけてます。今回は県産の小麦粉と人参を使用しているニョッキをクリームスープに入れました。

シチューやグラタンなどのクリーム系の料理は子供にも人気があります。苦手な食べ物が入っていても「おいしい」と食べてくれるので、野菜中心に具沢山にするようにしています。

ニョッキは、お団子のようにもちもちした食感で食べやすく、腹持ちがいいので食べたあと満足感がありました。見た目もかわいいので子供たちにも好評でした。ニョッキ自体めずらしかったようで、名前が可愛いとか何料理なのか?など興味津々で、パスタの仲間だと教えてとびっくりしていました。

観察したり味わったりして、楽しんで食べたのでほとんど残食もなかったです。

●材料分量【1人分】

サラダ油	1g(炒め用)	ブロッコリー	10g
ベーコン	5g	牛乳	20g
キャベツ	20g	シチューの素	18g
玉ねぎ	15g	塩	0.2g
埼玉県産小麦使用ポテトニョッキ	8g	白こしょう	0.02g
埼玉県産小麦使用人参ニョッキ	8g	水	150g

作り方

- 1 ベーコンをサラダ油で炒める
- 2 玉ねぎ・キャベツを炒める
- 3 水を入れ、あくをとる
- 4 牛乳と調味料を入れ、味を調べて、下ゆでしたニョッキを入れる
- 5 ブロッコリーをいれる



食 材 紹 介

平成30年度第1回食材委員会選定

新規取扱食材

さる7月10日に平成30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30年度第2学期からの新製品です。

どうぞご利用ください。

一般食材



25g
/個

ヒンカリ

ジョージア国の郷土食の一つ「ジョージア風小籠包」です。ラグビーワールドカップ2019が熊谷で開催され、ジョージア国は熊谷での対戦が組まれています。応援食材としてお勧めです。

一般食材



500g
/袋



人参ニョッキ

埼玉県産の人参、小麦粉を使用した人参ニョッキです。シチュー又はスープの献立にご使用ください。

●人参ニョッキの
豆乳シチュー

一般食材



40g、
50g
/個

ホキ米粉 お茶フライ (狭山茶入り)

狭山茶を使用したホキフライです。衣は米粉を使用しておりアレルギー物質27品目不使用です。

一般食材



8g、
210g、
1kg、5kg
/袋



L & M ノンエッグハーフ

卵を含まないマヨネーズタイプのドレッシングです。ドレッシングの他、焼き調理にもご使用できます。

●ラガーマンの
ノンエッグサラダ

一般食材



1kg
/袋



冷凍さつまいも ダイス皮なし

鹿児島県産のさつまいもを使用しています。使用しやすいダイス状にカットしております。

●黄金芋の水羊羹

ラグビーワールドカップ2019応援食材



彩花しょうゆ

既に供給しておりますラグビーワールドカップ2019応援食材の「ラグビーボール型パン」、「焼きのり」、「彩の国なっとう」に続き、新たに「彩花しょうゆ 100ml」が加わりましたので、ぜひご利用ください。

100
ml

※新規取扱食材を利用した参考メニューおよび製品価格につきましては、お問い合わせください。

「ラグビーボール型パン」を使って

埼玉県立熊谷特別支援学校 栄養技師 加藤幸代

埼玉県では2019年にラグビーワールドカップが行われます。本校は、会場都市である熊谷市にあり、小学部から高等部までの児童生徒が在籍する特別支援学校です。そこで6月の「彩の国ふるさと学校給食月間」に合わせ、子どもたちにラグビーへの興味・関心を高めるため、県内ではじめて「ラグビーボール型パン」の提供をしました。

当日は、給食時間に校内放送で、ラグビーボール型パンの提供にも話をしました。また、そのあとに各クラスを巡回し、みなさんの声を聞くことができました。子どもたちの感想は、「やわらかかった」「甘味があっておいしかった」「少しパサつきがあった」「また出してほしい」などでした。このパンをはじめて提供したことで、子どもたちもラグビーについての興味・関心が少し高まったように感じました。今後の給食でも提供を考えていく話題が出ています。

