

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。

〔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>

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／アイデアメニュー
- 08 食材紹介

「就任のごあいさつ」



公益財団法人埼玉県学校給食会

理事長 **塩野谷 孝志**

日ごろ、埼玉県学校給食会の各種事業や取り組みに格別なるご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

私は、昨年10月1日付けで新井前理事長から理事長職を引き継ぎ、その重責を担うこととなりました。どうぞよろしくお願いいたします。

本年度は新型コロナウイルス感染症の影響で極めて異例な年となりました。

3月から県内の学校は臨時休校となり、6月の学校再開まで当然ながら給食も休止となりました。学校再開以降も簡易給食の準備や配膳・喫食時の対応、調理時の感染対策など給食関係の方々のご苦労は大変なものがあったと思います。

一方で、学校休業中、子供たちの食事の乱れなどを心配する記事が散見されるなど、バランスの取れた給食の実施は、子供たちの成長や食習慣の形成などにとっても意義のあるものと再認識する機会となったのかもしれない。

実はこの給食停止は、本会及び委託加工工場にとっても経営上大きな影響をもたらしました。また、4月から予定していた講習会や研修会、体験教室等の普及充実・食育支援等の事業は、ほとんど中止もしくは延期となってしまいました。新型コロナウイルス感染症は、今後も様々なかたちで私達の仕事や生活に影響を

及ぼすものと思われます。

就任から間もない昨年11月、本会を会場に本年度新規採用となった栄養教諭・学校栄養職員の先生方の研修会が行われました。

今年度ほとんどの普及充実・食育支援等の事業を中止してきた本会にとっても、久しぶりの実習を伴う研修だったため大変注目しておりましたが、伺いますと栄養教諭の先生方にとっても集合しての研修は大変貴重な機会だということでした。本来ですと研修は同期の仲間たちと連携を深める場でもあったはずですが、そのような状況の中でも手際よく実習を進める先生方の姿を拝見し、採用初年度に起きた異例な事態が最初にして最後となるよう祈らざるを得ませんでした。

本会では、これからも主食の原料となる米や小麦粉などの食材調達から、委託加工工場における製造、学校や給食センターへの配送まで、安全で安定した食材供給が行えるよう努めてまいります。そして、学校給食関係の方々との連携を深め、児童・生徒の健やかな成長を願い、本県学校給食の発展に寄与してまいりたいと考えております。

今後とも、職員一丸となり皆様方の期待に応えられるよう尽力してまいりますので、引き続き格別のご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

県産農産物啓発ポスターを作成しました。

今回は、埼玉県内で収穫されている大豆に注目して考えました。

本会で取り扱っている大豆加工食材には「彩の国なっとう」「彩花みそ」「彩花しょうゆ」「冷凍豆腐」などがあります。

児童・生徒の皆さんには、大豆の播種から収穫に至るまでの一連の流れや、大豆の特徴、加工される製品について知ってもらい、美味しくバランス良く食べてくれるように願っています。



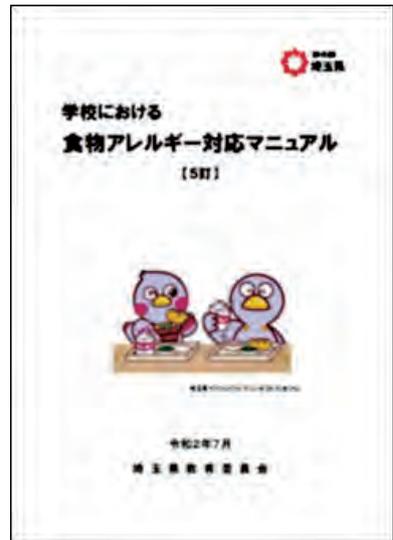
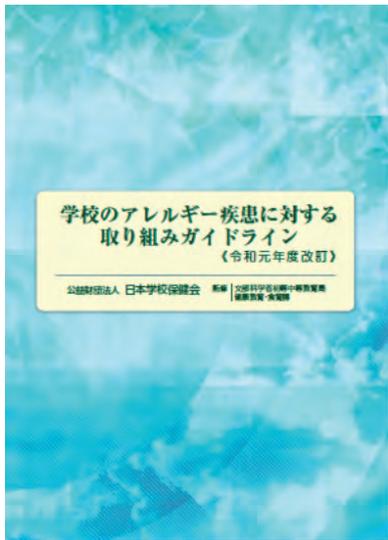
学校における食物アレルギー対応については、平成20年に公益財団法人日本学校保健会が発行した「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」、平成27年文部科学省が発行した「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき対応しています。

このたび、ガイドラインの令和元年度改訂に伴い「学校における食物アレルギー対応マニュアル」（埼玉県教育委員会）を改訂しました。

食物アレルギーの対応は、校長等の管理職をはじめとした全ての教職員、調理場及び教育委員会、医療機関、消防機関が連携し、組織的に対応することが重要です。本マニュアルを踏まえ、より一層安全・安心で確実な食物アレルギー対応の実現に取り組んでいただきますようお願いいたします。

「学校における食物アレルギー対応マニュアル【5訂】」の主な改正点は次のとおりです。

- (1) 学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）を改訂
- (2) 除去解除申請書を様式集に追加
- (3) 主治医の先生へ「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の作成についてのお願い」を修正
- (4) 保護者の方へ（表）の「食物アレルギーの治療に関する情報」を修正
- (5) 食物アレルギー個別取組プランの診断根拠を修正
- (6) 食物アレルギー症状の発症事例等報告を一部改変し、記入上の注意事項を追加
- (7) 【引用・参照資料】を最新のものに修正
- (8) 【その他の参考資料】を【食物アレルギーに有用なツール】として整理



給食会行事

給食会ホームページについて

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度の普及充実事業が実施できない状況が続いています。その代替りとしてホームページで何か情報発信できればと考え、過去の調理コンクール応募献立作品の中から、特に印象に残る献立を「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「デザート」の5つの部門ごとにカード形式にして掲載しています。また9月7日にYouTubeにて本会のチャンネルを開設しました。本会で制作した学校給食用食材啓発DVDや調理動画も掲載しています。今後も調理動画や衛生管理講習会等の動画を増やしていく予定です。併せて、食材規格書等の食品情報や貸出し用食育教材の一覧など様々な情報を発信していきますので、是非一度ご覧ください。



嵐山町立玉ノ岡中学校 食育主任 坂入彩加

本校は、埼玉県のほぼ中央に位置する比企郡嵐山町にあり、自然の宝庫で開校37年目、全校172名の小規模校です。また、本校に隣接する場所には「続日本百名城に選ばれた杉山城跡」があり、多くの方々が訪れます。

安全・安心をモットーに食育の推進を目指し、給食委員会を中心に様々な活動に取り組んでいます。今回は委員会での取り組みを中心に紹介します。

給食委員会では、「残食ゼロ～健康・感謝・免疫アップ～」を目標に、日々努めています。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、給食は6月第3週より「簡易給食」が開始され、配膳は教職員が行いました。給食のありがたさを改めて実感することができました。

また、現在においても、班になっての会食をすることができず、全員が前を向いて無言で食事をする状況です。「見えない敵との闘い」の現状に、どのように給食委員会としてどう活動していくのかを考えた時、まずは、給食を安全に食べることができなくてはならないと考えました。

給食委員は、配膳台の衛生管理に努めたり、校務員の協力のもと、1週間ごとに台ふきんの漂白に努めています。また、配膳時なども感染予防の為に、ビニール手袋を着用しました。

その他に、「玉給通信」という月ごとに合わせたテーマで給食に関する通信を発刊したり、「給食アンケート」を実施して、通信に反映させ、生徒の食への関心を持たせることに努めています。また、学校栄養士による食育指導の授業を行っています。昨年度は3年生を対象とした「受験期の食事」について実施しました。

今後も、給食を作ってくださる給食センターの方々への感謝や、食事ができることへの感謝の気持ちを忘れずに、残食ゼロを目指して様々な活動に努めてまいります。



簡易給食時の配膳の様子



会食は、全員が同じ方向で、無言での給食タイム



発刊した「玉給通信」

たのしい給食

上尾市立方東小学校
4年 岩崎祐宙上尾市立方東小学校
3年 板屋咲愛北本市立中丸小学校
1年 八張射愛北本市立中丸小学校
1年 松浦愛実

中国の食文化は実に多種多様です。地域によって様々な特徴があり、「北京料理」「四川料理」「広東料理」などが有名でしょう。現代は交通網の発達に伴い、これらの特徴が各地で入り混じっています。上海は貿易港として発展したことから、中国国内だけでなく、世界各国の料理が集まっています。そんな国際都市・上海ではありますが、今回はあえて、地元の人々に人気のローカルフードを3つ紹介したいと思います。

その1「生煎」(シェンジェン)

いわゆる「焼き小籠包」です。小籠包は日本では蒸したものが一般的ですが、上海ではこちらの方をよく目にします。大量の油で焼き上げるので、外はカリッと、中はジューシーで熱々。小さめの中華まんのような姿です。



その2「麻辣湯」(マーラータン)

こちらはそのシステムがユニークで、野菜や肉、豆腐や揚げ物、さらには数種類の麺など、棚に並んだ数多くの食材を、客が自由に選んで籠に取ります。お店の人に



久喜市立久喜東中学校 主幹教諭 小西勝利
それを渡すと、大鍋で煮立ったスープに投入。しばらくすると、大きめのお椀に盛り付けられて提供されます。スープの味は店ごとに違うので、自分の好みの店を探すのも楽しみの一つです。

その3「手抓餅」(ショウジョウピン)

生まれは台湾ですが、上海では駅前の売店や街角の屋台などあちこちで見られます。クレープ状に焼いた生地、野菜やハム、焼いた卵など、好みの具材を注文し、ケチャップの様なソースと一緒に巻いてパクリ。食べ歩き文化が根強い上海では、これを片手に通しながら朝ごはんという光景もよく目にします。これらの他にも、「羊肉串」や「臭豆腐」、「小龍蝦(ザリガニ)」など、個性的なソウルフードはまだありますが、今回はこのあたりで。高級中華も素晴らしいですが、庶民の味もなかなか奥が深いものです。



地場産物を使った給食メニューをご紹介します

川越市立今成学校給食センター 栄養主任 若桑友貴

川越市は、埼玉県南西部に位置する人口35万人を超える中核市です。古くから交通の要衝として発展してきた川越は、江戸時代には城下町として栄えたため、小さな江戸、略して「小江戸」と呼ばれています。城下町川越の発展を支えてきたものに、周辺に広がる農村地帯があります。川越は今でも農産物の産地で、米や新鮮な葉物野菜、質の良い根菜類など農業が盛んな田園都市としての一面もあります。

川越市の学校給食は共同調理場方式で、小学校32校、中学校22校、特別支援学校1校の約29,000食を3つの給食センターで提供しています。大規模センターであるため、使用量の確保が難しいところもありますが、子どもたちに新鮮でおいしい旬の野菜を食べてもらい、学校給食をより身近に感じてもらうために、地元の青果業者とのやりとりを積極的に行い、たくさんの地場産物を納入してもらえるように努めています。

今回は、川越産のさつまいもとほうれんそうを使った「小江戸カレー」をご紹介します。毎年「彩の国ふるさと学校給食月間」である11月に提供しています。カレーにさつまいもという意外な組み合わせですが、さつまいもとほうれんそうの甘さがカレーによく合い、栄養もたっぷりです。20年近く学校給食に登場している地場産物を使った人気メニューの一つです。川越市やその周辺でとれるさつまいもは、江戸時代から「川越いも」として親しまれてきました。旬の時期には、小江戸カレーの他にも「さつまいも汁」や「さつまいものシチュー」などに川越産のさつまいもを使用しています。また、川越産のほうれんそうは、葉の厚みがあり茎まで甘いのが特徴で、生産量は埼玉県内でトップクラスを誇ります。

これからも地場産物を積極的に使用し、郷土への愛着を深める給食を提供していきたいと思っています。

献立例

麦ごはん・小江戸カレー・切干大根のサラダ(ドレッシング)・りんごゼリー・フィッシュミニパック・牛乳

「小江戸カレー」の作り方

- 1 鶏肉は一口大、たまねぎはさいの目切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 さつまいもは2cm角に切り、水にさらす。ほうれんそうはさっと茹でて、3cm程度に切っておく。
- 3 油で鶏肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじんも加えてさらに炒める。
- 4 水を加え、アクを取りながら煮る。
- 5 さつまいもを入れ、やわらかくなったら調味料、カレールウを加えて煮込む。
- 6 ほうれんそうを加えたら出来上がり。



●材料分量【1人分】

鶏もも肉: 30g たまねぎ: 35g にんじん: 20g
さつまいも: 30g ほうれんそう: 5g 油: 0.7g
食塩: 0.2g チャツネ: 2g ウスターソース: 2g
トマトケチャップ: 2g カレールウ: 12.5g 水: 45cc

「給食おいしいね。」休校明けで、子供たちのマスク越しの笑顔を見てほっとした。感染症対策で、コロナ禍の前と後で学校生活が様変わりし、できることできないことを取捨選択し、食育の推進をしなくてはならなくなった。その取り組みとして①**食育の授業の工夫**。感染防止のために総合的な学習の時間「豆腐づくり」、密を避けるために拡大機を使い、手元を写して学習する班と、実際の豆腐作りを見ている班とを分けた分散学習で、実物を目で見ておいを感じる体験と、映像を見て流れの学習を平行して行う。映像だけでなく、五感を使った体験する授業の工夫。②**味覚を感じる**。桶川市で取り組む「和食の日」で和食の基本であるだしの種類のクイズを給食時間に実施。だしのうまみや種類を無言給食で味わうため集中することができ、よりしっかりと感じることもできた。③**家庭との連携として「お弁当の日」の実施**。家庭科の学習を生かし、6年生は、主食・主菜・副菜を基本としたお弁当作りを計画し、「お弁当の日」として実施。5年生から給食一食分をお弁当箱に詰めることから始まり、段階を経て自分でお弁当作りをすることで形になる身につく取り組み。④**情報の発信**。学校のホームページにて、給食の好評レシピの紹介。家庭で子供と一緒に作りやすいものを選び活用できる資料の作成。⑤**親子料理教室をレシピブックに変更**。毎年実施していた親子料理教室は、実施が困難なため、親子でチャレンジ給食メニューを、PTA役員との連携により、レシピ冊子を作成。

人との距離をとらなければならない状況の中、ICTの環境が整備されていない市町村では学校と家庭、地域をつなぐ方法が難しい。そのため、「教育で発信すること」「子供たちにしっかり食育すること」つまり子供たちが伝える食は、家庭・地域への発信方法であると痛感している。今まで積み重ねてきたことを大切に形を変え、ピンチをチャンスにできるよう日々研鑽していきたい。



総合的な学習の時間「豆腐研究所」拡大機での授業



桶川市教育研究会作成「和食のだし」揭示資料



「お弁当の日」



食品豆知識

「カラフル人参」

■野菜の色

野菜の「色」は何で決まると思いますか？胡瓜はなんで緑色なのか？トマトはどうして赤いのか？それは色素となる栄養素の含有量の多さで決まるといわれています。胡瓜は葉緑素とも呼ばれるクロロフィル、トマトはカロテノイドの一種であるリコピンが豊富に含まれており、緑や赤になるのです。

では人参の「色」は？一般的に流通している人参は緑黄色野菜の中でもカロテンが多く、特にオレンジの色素であるβ-カロテンが豊富に含まれているため、鮮やかなオレンジ色をしています。オレンジ以外に色はあるのでしょうか？

■主な色は「紫・黄・赤・白」

様々な栄養素がありますが、主なものを挙げると、「紫」はポリフェノールの一種であるアントシアニンで眼精疲労の予防等に効果的です。「黄」はカロテノイドの一種であるルテインで抗酸化作用を持ちます。「赤」はトマトと同じリコピンでルテインと同じく強い抗酸化作用があります。「白」はというと特別な色素はありませんが、白人参には食物繊維が多く含まれています。

■「色」を食べよう

人参本来の栄養価を豊富に含んでおり、高血圧予防や便秘の解

JA 全農さいたま 直販企画課 調査役 持田直大

消、血糖値の上昇をゆるやかにするなどの作用がありますが、カラフル人参の特徴はなんといっても「色」です。触感が柔らかく、煮崩れしにくいことから様々な料理に使うことが出来、おかずやサラダのトッピングだけではなく、ケーキやゼリーなどのデザートにも幅広く使うことができます。

埼玉県産以外にも産地はありますが、まだまだ一般的な流通量は少ないため、スーパーなどの店頭で見かけた際には彩り豊かで食卓に「色」を添えるカラフル人参を是非ご賞味下さい。

□主な県内産地紹介

産地：JA南彩
出荷：11月下旬～1月中旬
生産者：12

※JA南彩の主な青果物は小松菜、梨、苺、青パパイヤが有名



ふるさとの味伝承士（さいたま市） 見川せつ子



さいたま市の西側、西区馬宮地区は荒川に面した水田地帯です。米や麦の生産が中心の農業経営が行われています。

さいたま市では地場産農産物を学校給食に取り入れています。馬宮地区ではさいたま市内の小中学校にお米を。私は果樹園経営なので“ブルーベリー”や“やまもも”等を給食に提供しています。

馬宮地区では、昔からハレの日には小麦（うどん、まんじゅう）・うるち米(団子)・もち米(赤飯・もち・ぼたもち)を使った料理が作られています。正月のもちから始まり、2月14日は繭玉団子。馬宮地区では昭和の初め頃まで養蚕が盛んだったので、繭や農作物の豊作を願って繭の形やいも等の野菜の形の繭玉団子を作ったそうです。繭玉団子は大神宮様には梅

の枝に12個、荒神様には柳の枝に36個、そのほかの神様には数個刺し供えます。3月の桃の節句には、子供の病魔退散・災難よけの祈願をし、草餅や桜餅を作って季節を楽しんでいます。草餅は中風や流行り病よけになるとも言われます。田植えが終わるころには「さなぶり」です。ぼたもちを作り、手伝ってもらった家に配ります。ぼたもちは牛にも食べさせ（昔は農耕用に牛を飼っていました）、農機具にも供え、田植えを無事終えたことを感謝します。また七夕やお盆にはまんじゅうを作ります。

今回は桃の節句に飾る、女の子のお祝いにふさわしい桜餅(道明寺風)の簡単な作り方を紹介します。

さいたま市馬宮地区の米文化は季節の行事に根づいています。これからも、次の世代に伝えていきたいふるさとの味です。

●材料(20個分)

もち米：2合 砂糖：大さじ2 あんこ：400g 塩漬け桜の花：35g
桜の葉(塩漬け)：20枚

*桜の花は塩を洗い、5分位水につけ塩抜きをする。がく、茎を除き花びらのみじん切りにする。桜の葉も10分位水につけ塩抜きし、水気をふき取っておく。あんこは20gに丸めておく。

作り方

- 1 もち米をよく洗い炊飯器に入れ、砂糖、花びらのみじん切りを加え、白米の2合の目盛より少し下の水加減で炊く。
- 2 もち米が炊き上がったら、軽くつぶし20等分する。
- 3 ラップで2をはさんで薄くのばし、あんこを包んで桜の葉で巻く。



桜餅（道明寺風）



アイデアメニュー

国産鶏と豚のミートボールFeを使って ～関西風おでん～

加須市立加須学校給食センター 栄養教諭 友成 真

おでんの起源には諸説あるようです。田植えの時に踊った「田楽舞」から「みそ田楽」を起源とする説や、関東地方発祥から「関東炊き」や「かんと炊き」だという説、俗説では中国から伝わったので「広東炊き」などという話まであるようです。おでんの起源はともかくとして、大勢の人たちに好まれているということには間違いが無いようです。その証拠に現代では日本各地にご当地おでんが誕生しています。

今回の給食のおでんは、しょうゆ味の関東風ではなく、透明な出汁の関西風のおでんにしました。かつお節やさば節、煮干し等を原料にした白だしに昆布の出汁を加えて調整してあります。季節の地場産のだいこんを使用し、こんにゃく、焼きちくわ、さつま揚げの定番品に加え、鶏と豚のミートボール、彩りミートボール、ミニいわしつくねなどのボール類を入れて、子供たちにも食べやすいように、配膳しやすいようにしています。これらのボール類は煮込んでも煮崩れせずに、油で出汁が濁ることもないのできれいな仕上がりに作ることができます。寒さが厳しくなる年末に向け、鍋物がおいしく感じられるようになりますが、給食でもその時々季節が感じられるような献立になるように心がけています。

●材料分量【1人分】

だいこん	30g
こんにゃく	15g
焼きちくわ	15g
さつま揚げ	10g
国産鶏と豚のミートボール(Fe)	15g
彩りミートボール	10g
いわしつくね	10g
水	120g
酒	2g
みりん	2g
白だし	8g
昆布だし	0.5g



季節食材紹介

桃の節句に次の食材をご用意しましたので、ぜひご利用ください。

◆ミツオ ひなあられ 2月3日(水)締切



10g



化学調味料不使用

5種類の味(しょうゆ味・甘口味・えび味・青のり味・マヨネーズ味)をバランスよくミックスし、絶妙な美味しさを出したあられです。

- 主原料/国産もち米及び米、マヨネーズ、砂糖、醤油等
- アレルギー物質/卵、エビ、大豆、りんご

◆ミツオ ひなあられつどい 2月3日(水)締切

5g



12g



うるち米をパフ状にしたベースに野菜のパウダーで色付け・味付けをしています。4種類の味(カボチャ・ほうれん草・トマト・パプリカ味)をバランス良く組み合わせました。もち米あられと比べ、全体的に軟らかい食感になっています。

- 主原料/国内産米、カボチャ・ほうれん草・トマト・パプリカ

食品添加物・アレルギー特定原材料等28品目不使用

◆ヨコイピーナッツ ひな菓子 2月8日(月)締切



(小) 1.5g



(大) 5g



うるち米に砂糖をからめたむかしながらのポン菓子です。ピンク・緑・黄の色合いが春らしいひな菓子です。

- 主原料/うるち米、砂糖

食品添加物・アレルギー特定原材料等28品目不使用

自然解凍でお召し上がりください。



3月使用
2月8日(月)締切
4月使用
3月17日(水)締切
※ひしもちを除く

カセイ食品株式会社

ひし餅 (35g)

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。

祝大福 (40g)

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。

桜餅 (45g)

道明寺タイプの桜餅です。もち米・桜葉は国産を使用しています。

三色団子 (45g)

葉、雪、花をイメージした三色のお団子です。

3学期おすすめ食材のお知らせ



はたはた 唐揚げ 20g

山陰地域で水揚げされた「はたはた」をドレス加工し、澱粉と塩で味付けをしました。



冷凍埼玉県産 人参ピューレ 1kg

埼玉県産人参を使用したピューレになります。スープや手作りドレッシング等に使用できます。



しゃくし菜まん 40g

埼玉県の特産物でもあるしゃくし菜の食感を活かしたおやき風のおまんじゅうです。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。会報発行に際しまして、ご寄稿・ご協力いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの影響により、年3回発行していた会報を今年度に限り年2回の発行とさせていただきます。

新型コロナウイルスの終息と、子どもたちが楽しく会話をしながら給食を食べてもらえる日が一日も早く来ることを祈っております。

安全・安心な食材の安定供給に努めて参りますので本年も引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。