

おいしいね



埼玉県マスコット
「コバトン&さいたまっち」



この花なんの花？(答えは8ページにあります)

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

文化庁100年フード 「五家宝」を継承する

文化庁は、地域に息づく食文化を「100年フード」として認定し、普及啓発を図る制度を創設した。2022年3月3日、認定された131件が発表され、その一つに熊谷銘菓「五家宝」が名を連ねたことは大きな朗報であった。

100年フードは、江戸時代以前から伝わる「伝統」、明治・大正から続く「近代」、昭和以降に生まれ今後100年の継承を目指す「未来」の3部門に分類される。伝統部門は全国で80件が認定され、埼玉県内では五家宝のほかに草加せんべいが、近代部門は埼玉県内では行田市のフライ・ゼリーフライが認定された。筆者は五家宝の歴史や伝承技術に関する調査研究、報告資料の集成などを経て、本制度への申請を担当した。

「五家宝」は認定された食文化の中で、特筆する価値を有する15件に与えられる「有識者特別賞」を受賞した。この特別賞には、五家宝のほか、きりたんぼ(秋田県)・太巻き祭り寿司(千葉県)・小田原蒲鉾(神奈川県)・へぎそば(新潟県)・ます寿司(富山県)・若狭地方のニシンのすし(福井県)・静岡おでん(静岡県)・大阪の鉄板粉モン文化(お好み焼・たこ焼)(大阪府)・ぼたん鍋(兵庫県)・出雲そば(島根県)・カツオのたたき(高知県)・皿鉢料理(高知県)・北九州の糠の食文化(福岡県)・ラフテー(沖縄県)という名だたる食文化と産品が含まれ、その意義は大きいと考えられる。

独特の食感と、素朴な風味に懐かしさが溢れる郷土菓子「五家宝」は、「川越の芋菓子」や「草加の煎餅」と並んで、埼玉の三大銘菓の一つに数えられている。その材料や製法に着目すると、全国的に類例の少ない菓子である。

五家宝の製法は、もち米を一旦もちについてから薄くのぼし、細かく砕いて煎り、あられ状にしたものを生地(タネ)にする。その後、生地ときな粉(黄粉)の層を包みながら円筒状にし、より板(のし板)で長く延ばし、表面にきな粉をまぶすという工程を要する。

「五家宝」という名称の語源には諸説ある。江戸時代後期の狂歌師で蜀山人という名で知られる大田南畝は、随筆に「五荷棒」と記している。古くは「五箇宝」「五荷棒」などと表記されたほか、茨城県五箇村と群馬県五霞村のように製造地名が由来となった説がある。上州では江戸時代から、米・大豆を原料とする干菓子が製造され、「一荷棒」と称し、その5倍大の規模として「五荷棒」と称した説が残る。

熊谷市立江南文化財センター

山下 祐樹

18世紀中頃の中山道熊谷宿では、長さ3寸の「一ケ棒」といわれていた干菓子を大型にし、「五嘉宝」と名付けて売り出したという伝承があるほか、直径1寸、長さ3寸の菓子で、1本を一箇棒、5本を五箇棒としたとされる。

一方、熊谷宿を代表した老舗、水戸屋4代目の水野市三郎が、五穀(米・麦・豆・粟・黍または稗)を使用し、「五穀は家の宝である」として、五穀豊穰と家内安全を祈念し、「五家宝」の商標を広めたと伝わる。現在では「五家宝」や「五嘉宝」などと表記されることが多い。

五家宝が、銘菓として定着し発展する基礎として、原材料や流通ルートの確保が重要であった。原料の供給を可能とする稲作と麦作の農村・耕作地帯が付近に所在していたことに合わせて、中山道熊谷宿での交通や荒川・利根川の舟運を活用することで、五家宝の需要と供給の構図が北武蔵全体に拡大したと推測される。

明治時代半ば以降、五家宝は全国的な知名度を誇るようになった。明治16年(1883)に高崎線が開通すると、水戸屋は、「熊谷停車場特設販売品」として五家宝の販売を開始し、人気は飛躍的に全国拡大した。その後、アジア諸国や欧米からも注文を受けたことが記録に残されている。

戦後、五家宝は埼玉を代表する銘菓としてブランド化し、最盛期の1960年代には市内に30軒以上の店舗が営業していた。ノーベル賞文学者の川端康成も熊谷の五家宝を愛好したことで知られている。

現在、熊谷市内では約10軒が五家宝の製造を続け、熊谷土産の代表格となるとともに、多くの人々を楽しませている。熊谷市では100年フードの認定を受け、「五家宝コンソーシアム宣言」を発表し、五家宝の消費拡大・認知度向上や、健康自然食としての確立などを目指している。学校給食での活用や市民の製造体験、店舗群の支援・連携などを通じ、歴史を越えて愛される地域遺産として再認識した上で、100年フードの価値と、五家宝を愛する「風土」を未来へ引き継ぐための発信を続けていきたいと考えている。



県保健体育課から

埼玉県教育委員会では、「第3期埼玉県教育振興基本計画－豊かな学びで 未来を拓く埼玉教育－」のもと、健やかな体の育成を目標に、「毎日朝食を食べている児童生徒の割合」を施策指標に掲げ、食育を通じた子供たちの健康の保持・増進に取り組んでおります。また、学校における食に関する指導の普及・充実のため、今年度も県内5会場で、食育指導力向上授業研究協議会を開催いたします。今後も、子供たちの食に関する自己管理能力を育成するため、引き続き、食に関する指導の充実を図ってまいります。

令和4年度版 食育推進リーフレット「朝食の効果を知ろう！」

県では、保護者への啓発資料として、また、子供たちへの指導資料として、「食育推進リーフレット」を作成しています。令和元年度版からは、「朝ごはん」をテーマとしています。リーフレットは、埼玉県教育委員会ホームページからダウンロードできます。

他にも、埼玉県教育委員会ホームページには、「朝ごはん」に関する資料が掲載されています。

- ・誰でもつくれる朝ごはんメニュー集
- ・早寝、早起き、朝ごはんチェックカード
- ・朝食摂取100%のための指導資料



「令和4年度版 食育推進リーフレット」

食育推進リーフレット 埼玉県 [検索](#)

【埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会】

目的	各小・中学校において「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、研究協議、指導講評、講演会など		
実施期日	南部教育事務所管内	草加市立花栗中学校 鴻巣市立鴻巣西中学校	令和4年11月 8日(火) 令和4年11月 2日(水)
	西部教育事務所管内	飯能市立南高麗小学校	令和4年11月18日(金)
	北部教育事務所管内	長瀬町立長瀬中学校	令和4年11月24日(木)
	東部教育事務所管内	越谷市立西方小学校	令和4年10月28日(金)

給食会行事

令和4年度第1回通常理事会・ 定時評議員会を開催

令和4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14日にそれぞれ開催され、令和3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4名と理事2名、監事2名が新たに選任されました。

評議員 / 上園竜之介・東田雅美・山本裕之・吉田勇

理事 / 小山内麻世・鈴木勉

監事 / 小松薫樹・星畑太郎

学校における食育推進 教材活用研修会を開催

県内の栄養教諭、学校栄養職員を対象に、学校における食育推進教材活用研修会を6月21日に開催いたしました。講師は、いただきます.info事務局の海老原誠治先生をお迎えし、「ICTを活用した食育」について初心者向けの講演と実習を行いました。参加者からは「ICTについて学ぶ機会が少なかったので参考になりました。」や「ICTの活用事例を聴くことができ、やってみたいと思うことがたくさん湧いてきました。」などの感想が寄せられました。



本校は、埼玉県の西部に位置し、児童数393名の中規模校です。所沢市は自校方式、センター方式と各校によって異なります。本校の給食は所沢市第3学校給食センターで調理・配送されています。子どもたちは栄養バランスのよい給食を毎日楽しみにしています。本校はセンター方式のため、日常的に栄養士や調理員に接する機会はありませんが、給食週間の取り組みなどを通して給食を身近に感じられるようにしています。また、毎日のお昼の放送では「ひとこと給食」を放送し、その日の給食の食材についての知識を聞きながらおいしく食べています。

①学校給食週間

各学年で配膳員や給食センター、パン屋、牛乳屋への手紙や、給食に関する絵や俳句・カルタ・標語・習字などに取り組んでいます。作品は給食展に出品する他、センターや配膳員の皆さんに渡すなどして学校給食への関心を高め、給食や関わる人々への感謝の気持ちを育てています。

②すくすくタイム

本校では月1回、朝の時間に「すくすくタイム」という保健指導の時間が設定され、各学年や月ごとに学習内容が計画されています。その中の「食生活に関わる」内容で、体に良い食べ物、朝ごはん、食生活の見直し、生活リズムの中での食事などを扱い、よりよい食生活に向けて理解を深めています。

③社会科や総合での地元の食材に関する学習

第3学年社会科「私たちの暮らし」と総合的な学習の時間「お茶名人になろう」では、所沢市で作られているお茶づくりについて学習します。この学習では、地元の狭山茶を製造するお茶工場を見学し、お茶のできるまでを学びます。見学後は自分でお茶を入れて飲むという取り組みを各家庭で行いました。学習前はお茶を「苦い」と感じていた児童も多かったですが、「おいしい」と感じた児童が多かったです。この学習を通して、給食に出る地元の「狭山茶」に対して興味・関心をさらに高めました。

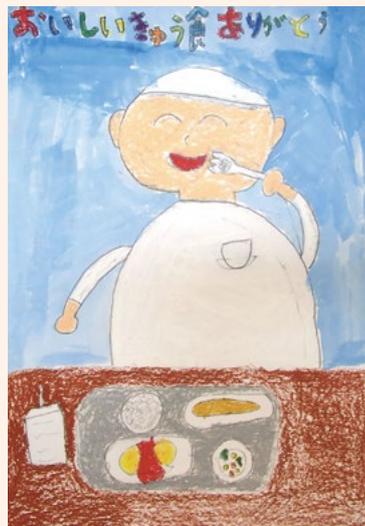


たのしい給食

※制作時の学年です



小川町立小川小学校
2年 たかはし 高橋みのり



小川町立小川小学校
2年 なかざとたくむ 中里拓夢



吉見町立東第二小学校1年 つかだももか 塚田百華



吉見町立東第二小学校1年 おがきあいか 岡崎愛佳

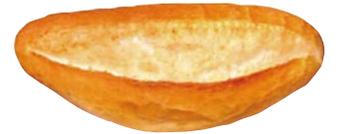
私が勤務している本庄市はトルコ共和国のホストタウンとなっているということで、給食にもトルコ料理が出されることがあります。そこでトルコ共和国の食事を紹介します。

トルコ料理にはどんなものがあるか馴染みがない方も多いのではないかと思います。しかし、世界三大料理と言われるほど有名なのです。トルコは昔、オスマン帝国であった時代があり、皇帝たちは贅沢な食事をするために料理人に腕を磨かせました。その結果、フランス、中国と並ぶ世界三大料理の一つになっています。朝食は品数も多く豪華です(写真1)。オスマン帝国時代に1日の食事が朝と夜の2食しかなかったため、朝食をたくさん食べるという昔の習慣が1日3食になった現在でも残っています。トルコの主食は「エキメッキ」と呼ばれるパンです(写真2)。「エキメッキ」には、「食事」という意味もあり、日本でいう「ごはん」が「食事」という意味を含むのと似ています。トルコでもお米は食べますが、日本と違いおかずとして食べているそうです。そして、映画「ナルニア国物語」にも登場したおかし「ロクム」です(写真3)。これは、砂糖をとかしてナッツ類を加えた甘くてもちもちしたお菓子です。英語だと「ターキッシュディライト」と呼ばれ、よろこびと訳されるものです。

トルコの学校給食は、日本とは違い、食堂のような場所でビュッフェ形式になっています。メニューは豊富でサラダ、ピラフ、肉料理など、オリーブオイルが使われているメニューが多く提供されます。子ども達にはピラフやスパゲッティが人気だそうです。ゲームやアニメなどばかりで外で遊ぶことが減っており、肥満気味の子が増えているそうです。そのため、給食も健康的に栄養バランスがとれるように考えられています。



(写真1)トルコの朝食
明治の食育世界の食と文化：引用



(写真2)エキメッキ
明治の食育世界の食と文化：引用



(写真3)ロクム
明治の食育世界の食と文化：引用



味だより

「教科とコラボした献立を出すことで」

志木市立志木中学校 栄養教諭 猪瀬 里美

志木市は、市内の小・中学校12校全校に栄養教諭または学校栄養職員が配置され、自校方式で調理されています。

本校は柳瀬川沿いに位置し、生徒・教職員合わせて約600食の給食を提供しています。

今回紹介する「鯖のカリッとスパイシーフィッシュ」は、1年社会科の学習に合わせてコラボメニューとして取り入れました。インドネシア料理のナシゴレンとの組み合わせを相談したところ、先生方がこの料理を見つけくれました。本場では鯖のすり身を丸めて作りますが今回は角切りにし、マレーシアに住んでいた調理員さんとも相談して味付けも決めました。インドネシアは熱帯雨林気候なので高温多湿です。腐敗を防ぐために香辛料が使われていますが、トッピングをかけ始めると給食室が南国の香りに包まれました。名前は生徒に募集をかけて決めたものです。初めて見る外国の料理でしたが、「スパイシーでおいしい。また出してほしい!」というほど人気でした。学期末の振り返りでも「いろいろな国の料理が出てわくわくしました。」と生徒が書いていました。今後も各教科の先生たちと相談しながら献立を決めていきたいです。

献立例

ナシゴレン・鯖のカリッとスパイシーフィッシュ・ソトアヤム・牛乳

- 1 さばは2cm程度の角切りにして、すりおろしたにんにく・酒・塩の下味につけておきます。
- 2 ①にフードプロセッサーで粉状にした煮干しをまぶし、衣のタピオカ粉と薄力粉を混ぜたものをまぶし、揚げます。
- 3 トッピングは、パウダー状の黒砂糖とチリパウダーと塩・こしょうを混ぜておいて揚げた②にふりかけ、最後にレモン汁をふりかけていただきます。

●材料/分量
【中学生1人分】

鯖	50g
にんにく	0.3g
酒	1.8g
塩	0.2g
かえり煮干し	0.5g
タピオカ粉	5g
薄力粉	4g
※揚げ油	
黒砂糖	0.2g
塩	0.1g
チリパウダー	0.1g
黒胡椒	0.05g
レモン汁	0.5g



県立行田特別支援学校 栄養教諭 竹内 邦恵

本校は、昭和53年4月に県北部地域最初の県立知的障害養護学校として開校し、本年度で創立45年目を迎えています。通学区域は、行田市、羽生市、熊谷市の一部、鴻巣市の一部の4市です。

高等部1年生の生活単元学習では、この暑い夏を乗りきるための夏バテ防止授業を担当と行いました。キーワードは「早寝、早起き、朝ごはん」です。甘い飲み物についての話では、よく口にするペットボトルの甘い飲料にスティックシュガー15～20本分も砂糖が入っている事実を知ってみんな驚愕！これからは、お茶や水を飲むことを誓っていました。

本校では、給食の時間が日常生活の指導時間になっており、手洗いや身支度、食事のマナーなどを身に付けています。栄養教諭がクラスに行って児童生徒の実態の把握や教職員とのコミュニケーションもとっています。

また、高等部では水曜日に、給食の時間の校内放送をしています。代表委員会がリクエストしてほしい曲を募集して、1回の放送で3曲程度流しています。2名ずつで司会を担当し、主に高等部棟に放送しています。リクエスト曲は生徒だけでなく、先生からのリクエスト曲も募ります。

流行の曲、アニソン、ボカロ、歌謡曲や童謡、ジャンルは様々。なぜこの曲を選んだのか、理由やエピソードを読んでもくれるのが楽しいです。静かに前を向いて食べていますが、おいしい給食と代表委員会の軽快な司会と音楽に気分上々になります。

6月は彩の国ふるさと給食月間で、野菜の美味しい季節です。小学部5年生の児童が、給食に出る野菜スープの材料である、さやえんどうのすじを取ってくれました。手先の調節がいる微妙な作業ですが、とても集中して上手に取ることができました。家庭では、なかなかできない体験だったと思います。



食品豆知識

学校給食用米穀(埼玉県産米)の流通経路について

(公財) 埼玉県学校給食会 基本食材係長 吉形 太佑

現在本会が供給している「学校給食用精米」は全て埼玉県産の原料玄米を使用しています。本会では、平成10年12月から政府米を自主流通米に切り替え、埼玉県産の「学校給食用精米」の供給を開始しました。また地産地消の推進にもない、統一規格米(埼玉県産コシヒカリ3割、彩のかがやき7割)のほか、各市町村からの地元で収穫されたお米を学校給食で使いたいとの要望に応え、令和4年度で38市町に地場産米を供給しています。

次に「学校給食用精米」の流通経路について説明します。

埼玉県内で水稻米が生産・収穫され県内の各JAに出荷されます。集荷された玄米は農産物検査法に基づく農産物検査を受けます。検査内容は「産地」・「年産」・「品種」及び「品位検定」により一等から三等及び規格外に等級付けされます。各JAで集荷された玄米はJA埼玉県本部へ販売委託され、埼玉県学校給食会が玄米の購入をします。なお、玄米は年明けの3月末まで各JAで保管・管理され、その後、4月以降には低温倉庫へ集約することにより、夏の暑い時期でも安定して高品質の原料玄米を供給することが可能となっております。

原料玄米は、県内にある本会指定精米工場(6工場)で引き取り、品質検査(玄米)を実施します。検査内容は「産地」・「年産」・「品種」・「量目」・「水分」・「鮮度」等を全ロット毎回

実施しております。各精米工場では玄米に混ざっているモミ・ワラ・石・ガラス・プラスチック等の異物を色彩選別機や金属検出器を使用し除去しています。精米されたお米は更に品質検査(精米)を実施します。検査内容は品位検査になり「量目」・「水分」・「鮮度」等、また異物検査として「着色米」・「碎米」・「籾等」を全ロット毎回実施しております。

本会指定精米工場から本会指定米飯工場に精米が運ばれ、統一規格米・地場産米を分別保管管理し県内の各小・中学校及び県立学校からの注文に応じて、当日に米飯加工し供給しております。自校炊飯実施校においては本会指定精米工場から10kgポリ袋で供給しております。精米工場で実施している検査のほか、本会では指定工場で精米されたお米の放射性物質検査・DNA検査・品位検査を実施するとともに、各工場へ適宜立入調査を行い、適切に管理されているかを確認しております。また学校・給食センター様のご協力をいただき飯量等調査(炊飯の品質チェック)の実施をし安全安心な供給体制を構築しております。今後も県内産の「学校給食用精米」を年間を通して安心してご利用いただけるよう、関係各所との連携を強化し安定供給に努めてまいります。



ふるさとの味伝承士（寄居町） 保泉 光子



私の住む寄居町は、県の北西に位置した中山間地域で、古くは秩父往還の宿場町、鉢形城の城下町として栄えていました。養蚕農家に嫁ぎ、今では、経営が養蚕からみかん栽培に変わりましたが、そばの栽培は昔とかわらず継続しています。昔から日本の行事にゆかりのある「そば」ですが、地元のおいしい水：名水百選認定の日本水（やまとみず）と自家製そば粉を使用してつくる「そば」は格別です。

「そば」は、その形状から、「幸せや健康が長く続くよう」「家の繁栄が長く続くよう」などの願いがこめられており、今でも多くの家庭でなじみ深い「行事食」の一つといえると思います。年越しに食べるだけでなく、正月元旦にも「つつるつる噛め噛め」で鶴亀となり縁起が良いとして、朝食に「そば」や「うどん」を食べ、昼食に「雑煮」をとる家庭もあります。今年の大晦日には縁起の良い「そば」をいただき、新たな気持ちで新年を迎えてみるのもどうでしょうか？ご紹介するレシピは、地元小中学校の食育講座で使用していた作りやすいレシピです。是非、挑戦してみてください。



作り方

- 1 よくふるいにかけて、そば粉、小麦粉を合わせて、こね鉢（ボール）に入れる。
- 2 大和芋をすりおろしたものと塩を水に加えてまぜておく。
- 3 ①のこね鉢（ボール）の中に②を少しずつ加え、一つにまとめる。（※少々かためがよい）
- 4 こねてまとめたものを二つに分け、麺板の上に、うち粉をふってから麺棒を使用し、2mmくらいの厚さに広げながらのぼす。
- 5 びょうぶ状にたたみ、端から2～3mmの細さに切る。
- 6 たっぶりの沸騰した湯の中に少量入れて、浮き上がったら、冷水に取り、よくぬめりを取り除き、ザルにあげる。

●材料/分量【5人分】

そば粉	200g
小麦粉	300g
大和芋	適宜
水	270cc
塩	小さじ1杯
うち粉	適宜

アイデアメニュー

発芽大豆を使って～豆サラダ～

鴻巣市立下忍小学校 栄養教諭 川口 沙織

「発芽」によって引き出された生命力で、それまで蓄積していた栄養素を高め、通常の大豆の何倍もの栄養エネルギーを秘める「発芽大豆」。発芽大豆は、大豆に水を吸わせ、発芽した状態で急速冷凍することにより、発芽促進をとめた生鮮野菜です。発芽大豆ミックスには、黄大豆、青大豆、赤大豆、黒大豆が入っています。そのため、キャベツと合わせるだけでも彩りがよいサラダに仕上がります。グルタミン酸や必須アミノ酸など旨味成分に加え、GABA がたっぷり含まれた発芽大豆は、多くの料理とも相性が抜群です。肉や魚よりも脂肪が少なくヘルシーで、カルシウム、食物繊維も豊富です。子どもたちによく噛む指導をする時、小学3年生「すがたを変える大豆」の指導をしている時などの献立に組み入れるのをおすすめします。豆サラダは、カレーライスやピラフのホワイトソースかけなど、たんぱく質が低い献立時の副菜にぴったりです。



作り方

- 1 キャベツは3cmざく切りにする。
- 2 キャベツ、発芽大豆をボイルし、よく冷まし、混ぜ合わせ配食する。（発芽大豆は生のため、しっかり茹でる）
- 3 ドレッシングをかける。

●材料/分量【小学生1人分】

冷凍発芽大豆ミックス	30g
（黄大豆・青大豆・赤大豆・黒大豆）	
キャベツ	25g

食 材 紹 介

11月の「彩の国ふるさと学校給食月間」のおすすめ食材になります。

価格等につきましては、本会にお問い合わせください。

●しゃくし菜まん

主原料に埼玉県産原料を使用し、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。



内容量 40g

●彩の国ニラまんじゅう

埼玉県産黒豚と県産ニラをふんだんに使用した餃子風味のおまんじゅうです。



内容量 25g

●埼玉県産にんじんしゅうまい

国産のすけそうだらと国産玉ねぎ、埼玉県産にんじんペーストを使用し、調味料に彩花しょうゆを使用したしゅうまいです。



内容量 18g
(20個トレイ)

●^{かつらぎ}埼玉県産桂木ゆずゼリー

日本で最古の産地のひとつと言われている毛呂山町の桂木柚子果汁を使用したゼリーです。さっぱりとしたさわやかなゼリーになります。



内容量 40g

●狭山和紅茶アップルパイ

アップルパイの具材と皮に狭山和紅茶パウダーを配合したアップルパイです。



内容量 36g

●埼玉県産ブルーベリーのクレープ

埼玉県産ブルーベリーソースを配合したクレープです。包材にはコバトンをプリントしました。



内容量 35g

表紙 この花なんの花？ 答え

さつまいもの花です。

さつまいもの原産地は中央アメリカで、日本では江戸時代に日本各地へ広まりました。さつまいもは、日照時間が短く気温が高い場所で花が咲くので日本では、沖縄以外ではあまり咲くことがないそうです。

栄養価としては整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用のあるビタミンCとビタミンE、高血圧予防に役立つカリウム、体の細胞を作るのに必要な栄養素の葉酸などが含まれています。また皮やその周辺には視力改善に役立つアントシアニ

ンや抗酸化作用のあるクロロゲン酸、さつまいも特有の栄養素で整腸作用のあるヤラピンなどが含まれています。

埼玉県はさつまいもの収穫量が5,670tで全国第10位(平成29年)です。主な産地は、川越市、三芳町、さいたま市、秩父市となっています。

