

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

巻頭言

小麦は世界をつなぐ 埼玉を全国一のうどん県に!

株式会社岩崎食品工業 代表取締役 神田 広人



岩崎食品工業は「小麦は世界をつなぐ」をキーワードに、埼玉県由来の原材料で製造した名物のうどんを通じ、埼玉県の文化を日本全国～世界に向けて発信中。

うどん生産量全国2位を1位へ!という意気込みでうどん県香川に挑戦しています。

「名物がない」と言われてきた埼玉県でしたが、「冷たいうどんを熱々の肉汁つゆにつけて食べる」という、県民の誰もが当然のように食べてきたうどんの喫食方法に地域特性があることに着眼。埼玉の名物にすべく開発に着手しました。

2015年10月 手もみ風の太めの生うどんと肉のエキス入りのつゆをトレイにセットした最初の肉汁うどんを発売。その頃から毎月1回の工場直売会「麺バザール」を近隣住民向けに始めました。ポスティングや折り込みチラシ等で宣伝をしながら肉汁うどんの試食販売を定期的に行っていると、肉汁うどんが美味しいという口コミも広がり、着実に来場者数は増えていきました。時にはTV等メディアに取り上げられることもあり、当社の工場直売会、名物・肉汁うどんの認知が加速度的に広がっていきました。

2019年8月 東北自動車道 Pasar 蓮田SA が新しくオープン。フードコート内には当社の直売店「翁の郷」の名を冠した肉汁うどん店が出店しました。埼玉県産小麦を使用し、手打ちうどんのような超多加水のこだわり製法で作ったうどんを急速冷凍した「軍右衛門冷凍うどん」が採用されました。そのうどん店オープンに合わせてお土産品も開発。「埼玉名物肉汁うどん3人前(乾麺)」を発売しました。

2021年1月 人気TV番組「秘密のケンミンSHOW」で埼玉の名物として当社の肉汁うどんが大きく取り上げられたことにより、肉汁うどんは一気に日本全国へと広がりました。3月には「埼玉名物肉汁うどん3人前(乾麺)」が埼玉県の「Made in SAITAMA 優良加工食品大賞2021」にて大賞を受賞。販路も広がり、大きく展開するきっかけになりました。

その後肉汁うどん関連商品として上尾市の井上スパイス工業株式会社とコラボした「埼玉名物肉汁うどん(カレー味)」や、八潮市の有限会社菊水堂とコラボした「肉汁うどん味ポテトチップス」を発売。また、蓮田SA向けに開発した冷凍うどんは海外でも品質の高さを評価され、イタリア・イギリス向けに輸出も開始しました。

これからも埼玉のうどんを広め、地域を盛り上げる為日々取り組んで参ります。



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5年度版 食育推進リーフレット「朝ごはんを食べよう！」

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。



食育推進リーフレット 埼玉県 検索

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

【埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会】

目的	各小・中学校等において「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	上尾市立上平中学校 新座市立池田小学校	令和5年10月24日(火) 令和5年11月17日(金)
	◦西部教育事務所管内	所沢市立南小学校	令和5年10月31日(火)
	◦北部教育事務所管内	神川町立神川中学校	令和5年11月28日(火)
	◦東部教育事務所管内	吉川市立東中学校	令和5年11月 1日(水)

各事務所管内での参観が可能です。ぜひ、食に関する指導の様子を実際に御覧いただき、自校の食育に生かしていただければと思います。1か月前を目安に第二次案内を送付しますので御確認ください。

給食会行事

令和5年度第1回通常理事会・定時評議員会を開催

令和5年度第1回通常理事会が令和5年5月22日(月)に、定時評議員会が6月13日(火)にそれぞれ開催され、令和4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、退任に伴う評議員5名と理事3名が新たに選任されました。

評議員 今井ゆかり・木曾高憲・門倉稔・郡島典幸・田村直治
理事 小澤健史・加藤久美子・塚本直樹

その後、臨時理事会を6月23日(金)に開催し、塩野谷理事長の退任に伴い新理事長が選定されました。

令和5年6月30日付け就任
理事長 小澤 健史



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20日(火)に開催いたしました。講師は昨年度に引き続き、いただきます。Info事務局の海老原誠治先生をお迎えし、「私の献立紹介を作ろう」と題して、授業等で活用できる動画入りプレゼンテーション資料作りの講演と実習を行いました。参加者からは「パワーポイントでの動画の作り方がよく分かりました」、「海老原先生の話、視点は学びと気づきが多かった」などの感想が寄せられました。



草加市立西町小学校 給食主任 戸塚 みどり

本校は、埼玉県の南東部に位置し、児童数638名の中規模校です。草加市の学校給食は、全小中学校が自校調理方式で実施しています。1月の開校記念日に合わせて代表委員会が行う取組の一つに、毎年のように人気の給食メニューランキングの発表があるほど、給食が大好きで、関心の高い児童が多いと感じます。本校では、地場産物を取り入れた献立提供や児童の体験活動などの自校方式ならではの取組を行いながら、食育を推進しています。

①地場産物を取り入れた献立

本校では、草加市内の農家が作った野菜を取り入れて給食を提供しています。地元の農家から届けてもらう小松菜を使った「草加の野菜スープ」や「草加塩焼きそば」、また毎年12月には、草加市産のくわいがたっぷり入った「くわいご飯」が登場します。毎日給食室から各クラスに届くお便りでも紹介され、地場産物について知り、親しみをもってもらえるように工夫しています。

②体験活動

1、2年生は生活科の授業の中で、そらまめやグリーンピースのさやむき、とうもろこしの皮むき、3年生は総合的な学習の時間の中で、地元農家の畑を借りてえだまめの苗植え、収穫、さやもぎを行っており、これらは全て給食で提供しています。これらの体験を通して自然に親しんだり、地元の食材への興味・関心を高めたりすることを期待しています。自分達の手伝った食材が給食に出ると、児童の反応が大変良く、その大きな効果を感じています。



草加塩焼きそば



1年生 そらまめのさやむき

たのしい給食

行田市立泉小学校
6年 池端咲奈行田市立西小学校
1年 坂田侑衣子行田市立泉小学校
6年 吉野杏行田市立西小学校
1年 滝口詩織

草加市立新里小学校 教頭 瀧澤 史広

2022年2月24日、ロシアがウクライナに軍事侵攻を開始したという大変残念なニュースが飛び込んできました。私にとってロシアは、大学生時代に語学留学していた国であり、さらに2008年から2011年までモスクワ日本人学校へ派遣させていただいた縁もある大切な国の一つでもあります。もちろん友人もたくさんいますので、心配であり、一日も早く終結を迎え、平和な日々が戻ることを心から祈っております。

さて、今は大変な状況のロシアではありますが、ロシア料理といえば、皆さんも一度は食べたことがある、日本人にとっては馴染み深い外国の料理の一つかと思います。私も帰国後は、機会があればロシア料理を提供しているレストランに足を運んでいます。今回はせっかくの機会ですので、少しでも明るいロシアの話題として、皆様に美味しいロシア料理の一部を紹介させていただきます。

ロシア料理は広大な自然の恵みの中ではぐくまれてきた料理であるとともに、周囲がたくさんの方に囲まれているため、ヨーロッパ圏、アジア圏、アラブイスラム圏等々、様々な国がルーツになっている料理が集まっています。



ボルシチ…もともとウクライナにルーツを持つ料理で、ビーツを使った鮮やかな色が特徴のスープです。



ペリメニ…ロシア風水餃子とでもいえばよいでしょうか。もともとモンゴルをルーツに持っている料理です。



ピロシキ…日本では揚げたパンというイメージが強いかもしれませんが、ロシアでは焼いたものが一般的です。中身の具材は、肉、キャベツ、ジャムなど様々な種類があります。

この他にも、ビーフストロガノフ、ブリヌイ、オリビエ等々…一度は耳にしたことがある紹介したい美味しい料理がたくさんありますので、是非とも一度はご賞味ください!



味だより

ごはんには合う人気の主菜

小鹿野町学校給食センター 栄養教諭 山中 芳美

小鹿野町学校給食センターでは、町内小学校4校と中学校1校の給食を提供しています。令和5年度の食数は児童生徒・教職員等で約800食です。米飯給食を週平均3.5回実施しており、給食センターで炊飯調理を行っています。また、じゃがいもやきゅうりをはじめとする地場産物を積極的に取り入れています。

米飯の人気メニューとしてはやはり、カレーライスや鶏肉の唐揚げが挙げられます。おみそ汁も人気があります。また、わかめご飯やピラフ、五目ごはん等の混ぜごはんの日は白ごはんよりも残食が少ない傾向にあります。ごはんとおかずの献立は配膳と食事に時間を要することも残食量と関係していると考えられますが、ごはんを中心とした日本型食生活を通じて栄養バランスや食べ方などを身に付けるとともに、ごはんの良さを再発見してほしいと願います。

そのようなことから、ごはんの主菜として「鶏肉の味噌パン粉焼き」を紹介します。甘めの味噌味でごはんとの相性のよいおかずです。味噌で下味をつけるため、そのまま焼くと焦げやすいのですがパン粉をつけることで焦げにくく、鶏肉がやわらかく仕上がります。はじめは紙カップを使用しましたが、クッキングペーパーでも上手に焼くことができました。副菜には切り干し大根の炒め煮やきんぴら等を組み合わせることが多いです。

今後も児童生徒の嗜好に配慮しながら、給食が楽しみとなる献立を工夫して作成していきたいと思っております。

作り方

鶏肉の味噌パン粉焼き

- 1 鶏肉に下味をする。
- 2 パン粉と油を混ぜておき、下味をした鶏肉の片面につけ、クッキングペーパーをしいた天板に並べる。
- 3 スチコンで焼く。(180度スチーム40%8分の後、スチーム80%に切り替えて3~4分)中心温度を確認してできあがりです。

【写真の献立名】

・牛乳 ・ごはん ・ふりかけ ・豆腐とえのきのみそ汁
・鶏肉の味噌パン粉焼き ・切り干し大根の炒め煮



鶏肉の味噌パン粉焼き

●材料/分量【小学校1人分】

鶏モモ皮なし切り身 … 60g
おろしショウガ …… 0.3g
赤味噌 …… 3.5g
砂糖 …… 1.8g
しょうゆ …… 0.6g
油 …… 1.4g
パン粉 …… 5g
油 …… 2g

川口市立前川小学校 栄養教諭 稲葉 良子

本校の給食室は、校舎の建て替えに伴い、6年前に立ち上げられました。新規給食室の立ち上げ時、私は育児休業からの復帰と共に、戸田市から川口市へ異動してきました。運命的にも、異動先の川口市立前川小学校は、子供のころ6年間通い、教育実習でもお世話になった母校。初めましての調理員さんたちと共に、着任してから給食初日まで「安全な給食を時間通りに提供する」という目標に向けての戦いが始まりました。年度当初の職員会議資料「給食からの提案」を準備しつつ、調理員さんからの「動線図を書く用紙をください」の問い合わせに、探しても原本がなく「…そっか、自分で原本を作るのか」と、正に心を亡くしてしまいそうな忙しさだったことを覚えています。

今では、給食室は阿吽の呼吸のチームワークです。昨年度は、初めての試みとして、家庭科専科と協力し、6年生の「オリジナル献立」を給食に取り入れました。家庭科の学習を生かし、1食分のバランスの取れた献立を1人1人が考え、タブレットを活用し、プレゼン動画や投票機能から、各クラスで1献立を選びました。

また、より給食に親しんでもらいたい思いから「おうちde給食」レシピ配布コーナーがあります。期間限定で「給食ポスト」

が登場し、そこへリクエストのお手紙を入れてもらいます。1人でいくつもリクエストしてくれる児童や、ポスト設置前からフライングでお手紙をくれる児童と、給食が大好きな様子が伝わってきます。年に2回、夏休みと冬休みの前に、リクエストしてもらったレシピへ入れ替え、御家庭でも給食の味を楽しんだり、親子で作ってもらえたりしたらいいな、という願いをこめています。

子供たちが毎日、学校へ来ることの楽しみの一つになるように。また、卒業した後も、思い出になるような給食作りを、これからも励んでいきたいです。



食品豆知識

スーパーフード「もち麦キラリモチ」で便秘解消

行田市 はせがわ農園 代表取締役 長谷川 浩



私たちグループが栽培するキラリモチは、農林水産省の研究機関である農研機構で育種された、もち性をもつ普通裸麦です。

お米でもち米がもちもちするように、キラリモチももちもちした食感があります。

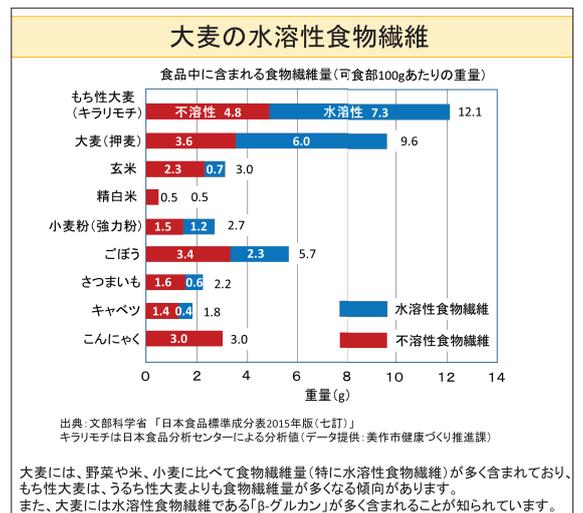
キラリモチ栽培のきっかけは、弊社が8年前にみたく食品工業株式会社から、もち麦の試作を打診されたことにはじまります。当時は、もち性の麦品種が存在することすら知らない有り様で、試作開始1〜2年は暗中模索での栽培でした。しかし、農研機構の研究員の丁寧な指導にも助けられ、毎年面積を増やすことができ、3年目には国の指定する地域指定銘柄品種に認定されました。

これにより、農林水産省の経営所得安定対策の麦生産者に交付される支援金単価がアップしました。そこで、新たに市内の農業法人4社が仲間に加わり、今では60ha近い面積で年間約300tの生産を行うまでになりました。

もち麦キラリモチの最大の特徴は、そのもちもち食感だけではなく、他の食品と比べて水溶性食物繊維を多く含み、その量はゴボウの2倍です。特に水溶性食物繊維（大麦βグルカン）は、排便の促進や食後血糖値の上昇抑制、高血圧予防、悪玉コレステロールの減少、内臓脂肪の減少といった働きがあります。子供たちだけでなく成人男女にも積極的に食べてほしいものの、なかなか摂取量が増やせないという悩みを抱えています。

しかし、キラリモチは白米にさっと混ぜて炊くだけの手軽さで、毎日毎食食べることができる、いわばスーパーフードです。

小学生の約半数がかくれ便秘症とも言われている昨今、このもち麦キラリモチを上手に学校給食に取り入れて、子供たちの健康生活を支える力にしていただけなら、生産者としてこんなに嬉しいことはありません！



出典「もち性大麦品種キラリモチの魅力 農研機構」

さいたま市の古くて新しい縁起物の伝統野菜

ふるさとの味伝承士（さいたま市） 小林 優子



さいたま市岩槻区は、綾瀬川に面した肥沃な農地が広がる地帯です。特に水辺を好むくわいが盛んに生産されており、全国に誇る産地となっています。

くわいは芽が出ている形状（立身出世）や、1株からたくさんできること（子孫繁栄）等から、縁起の良い野菜として昔からお正月や祝い料理に使われています。

さいたま市岩槻区では20年ほど前から「くわいごはん」、小さなくわいを使用した「くわいの素揚げ」等を学校給食に取り入れています。また、食育活動の一環として地元の小学校でくわいのバケツ栽培が行われ、子供たちにもくわいは慣れ親しんだ野菜になっています。我が家で採れたくわいも学校給食に提供しており、子供たちからの「美味しい」という言葉にいつも励まされています。

今回はくわい伝統料理の一つでおせち料理に欠かせない、「くわいきんとん」の作り方をご紹介します。「くわいきんとん」はくわいとさつまいもをくちなしの実で黄色に色づけた料理で、見た目は栗きんとんのようにですが、少しえぐみがあり、ひと味違う美味しさがあります。

最近は食文化の変化などでくわいを食べる習慣が薄れ、おせち料理で目にする人も少なくなっていますが、これからも学校の体験学習や地域の講習会・イベント等で伝統野菜のくわいを広めていきたいと思えます。くわいは煮て食べるだけでなく、揚げたり焼いたりいろいろな食べ方ができるので、お店に並ぶ年末年始に是非、食べてみてください。

作り方

くわいきんとん

- 1 くわいは下ゆでをしっかりと行い、くちなしの実を崩してガーゼ等に包んでおく。
- 2 鍋に1の材料とくわいがかぶる程度の水を入れて煮含める。
- 3 さつまいもは2〜3cm幅に切り、厚く皮をむいて、2時間程度水にさらす。
- 4 鍋に3とたっぷりの水、くちなしの実を入れてゆで、さつまいもが柔らかくなった後、ゆで汁を捨てる。
- 5 4に「2のくわいの煮汁 100cc」と3の材料を入れ、さつまいもを潰しながら、かきまぜた後、ミキサーにかけて滑らかにする。
- 6 5を鍋に移し、弱火で鍋底が見えるようになるまで練り上げ、最後に2のくわいを入れなじませたら完成。

【ポイント】調味料を入れてから長時間煮たり、煮かえしなどをするとかたくなってしまおうので注意する。



●材料

- 1 下ゆで済みくわい… 15個
- 砂糖…………… 50g
- くちなしの実 … 2個
- 2 さつまいも … 600g
- くちなしの実 … 2個
- 3 砂糖…………… 100g
- みりん …… 100cc
- 水あめ… 大さじ3杯
- 水…………… 50cc



アイデアメニュー

ゴールデンかぼすソースを使って～ホキのゴールデンかぼすソースがけ～

さいたま市立常盤小学校 栄養教諭 饗庭 さつき

6月は、彩の国ふるさと学校給食月間にあわせて埼玉県産の食材を多く使用しています。その一つが、秩父の名産「ゴールデンかぼす」を使用したゴールデンかぼすソースです。本校の給食では、このソースをアレンジして、「ホキのゴールデンかぼすソースがけ」として提供しました。通常のかぼすは緑色の状態で出荷されますが、このゴールデンかぼすは、皮が黄金色になるまで完熟させてから収穫するそうです。爽やかな酸味、ほのかな甘みがあり、苦みは控えめです。児童からは、「かぼすを食べるのは、初めて!」「大人っぽい味だけれど、おいしい。」と様々な感想がありました。本校の周りには田畑がなく、児童が身近に生産者を感じることは、あまりありません。だからこそ、給食を通して地域の食材や食文化等についての理解を深め、食料の生産や流通に関わる人々への感謝の気持ちがもてるように、今後も地場産物をたくさん活用していきたいと思っています。

作り方

ホキのゴールデンかぼすソースがけ

- 1 ホキは油で揚げる。
- 2 油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらしょうゆ、ゴールデンかぼすソースを加えてソースを仕上げる。
- 3 揚げたホキにソースをかける。



●材料/分量【小学生1人分】

- ホキ（白こしょう・小麦粉つき） …… 50g
- 植物油（揚げ油） …… 5g
- にんにく …… 0.2g
- ゴールデンかぼすソース …… 8g
- しょうゆ …… 3g
- 植物油 …… 0.5g



食 材 紹 介

11月の「彩の国ふるさと学校給食月間」のおすすめ食材です。

価格等につきましては、本会にお問い合わせください。

●彩の国肉まん

埼玉県産小麦と豚肉を使用し、具材も国産にこだわった中華まんです。



内容量 50g

●埼玉県産ゴールデンかぼすソース

埼玉県内の秩父地区で収穫された黄金かぼす（ゴールデンかぼす）を使用したソースです。皮と種ごとクラッシュしました。様々な用途にご使用できます。



内容量 500g

●彩の国ねぎみそ包子

埼玉県産黒豚と県産ねぎをたっぷり并使用し、彩花みそで味付けをした中華包子です。



内容量 25g
(20個トレイ)

●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です。



内容量 40g

●彩の国シューマイ(Fe・Ca) (県産黒豚使用)

埼玉県産黒豚と国産たまねぎを使用したシンプルなシューマイです。鉄分とカルシウムを強化してあります。



内容量 18g/30g
(20個トレイ)

●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

—— 落花生の花です。

落花生は、マメ科ラッカセイ属の一年草で、南アメリカが原産地です。日本には、江戸時代に東アジアを經由し中国から伝わりました。国内では千葉県と茨城県が主な栽培地域となっています。5月頃に種をまき、花は6月下旬から7月頃に咲きます。花が咲いた後、その日のうちに枯れてしまいます。その後、花の咲いた茎から子房柄（しぼうへい）という部分がのびて地中に潜ってさやをつけます。この特徴から、落花生という名前がつけました。収穫の時期は9月から11月頃になります。種子は栄養価が高く、ビタミンE・ナ

イアシン・ビオチン・モリブデン・食物繊維・不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、抗酸化作用・皮膚や粘膜の健康、貧血予防、疲労回復、血液サラサラ効果・便秘予防等に役立ちます。節分の豆まきに、大豆ではなく殻付きの落花生をまく地域もあるそうです。

