

# 学校給食 埼玉



楽しいランチルーム会食 (主食はさきたまライスボール) 鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校

編集・発行  
 〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地  
 (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

アイデアメニュー	10
物資紹介	10
Q & A	9
アンテナ	9
食品豆知識	8
栄養士の四季	8
味だより	7
食卓談話	7
たのしい給食	6
給食主任の眼	6
学校給食費	5
学校給食実施状況等調査	4
給食会行事	4
県健康教育課から	3
巻頭言	2

## 目次

# 二十一世紀の主食 発芽玄米(上)

## 青少年の健脳を目指して

信州大学大学院農学研究科教授

農学博士 茅原 紘



「原点回帰」この四文字にいろいろな意味が込められておりまして、その中から二つを取り上げてみたいと思います。一つは三千年以上も日本人が主食にしていた玄米食の白米化が進んだ結果、糖尿病、がんをはじめとする生活習慣病の激増、しかも低年齢層化し、体力の減少、すぐキレやすくなった、などをもたらしたことは疑う余地がない。

この際、思い切って玄米食に戻す必要があります。玄米が体に良いということは知識として分かっている、硬い、ほそぼそ感がある、味や消化がよくない、炊飯に工夫がいる、などの理由でほんの一握りの人々が主食にしているに過ぎません。

今回から二回にわたってご紹介します「発芽玄米」は、玄米の短所を補い、しかも玄米の持つ栄養価をさ

らに高めたすぐれものであります。発芽玄米は決して新しいタイプのお米ではなく、発芽玄米を今に蘇らせたドーマー(株)の塚原菊一社長のお言葉を借りると「大昔から玄米を一昼夜ぬるま湯に浸してから、つまりすこし発芽しかかった状態(いわゆる発芽玄米)を炊飯し、食してきた正しい米食のリバイバルである」と認識することができます。

二つ目は青少年の誕生の原点である両親の新婚時代から家庭で発芽玄米を主食に取り入れることによつて、やがてこの世に生を得る赤ちゃんが元気に人生をスタートできると確信しております。そして母親からの栄養分しか摂れない乳児が離乳期の便秘のトラブルもなく、すくすくと育っているという母親からの体験談も数多く寄せられております。

今回は発芽玄米の持つすばらしい効能の中で直接青少年に役立つと思われる事項を勉強しましょう。

発芽玄米を日本でいち早く学校給食に導入した(平成十一年)長野県穂高町の小中学校や三年前に導入した千葉県野栄町の中学校などからのうれしい報告によりますと、注意欠損多動性障害の子供が無くなり、集中力アップのほか校内暴力も激減したそうであります。

埼玉県においても、埼玉県産米「彩のかがやき」(地産地消)を用いた発芽玄米食の学校給食への導入がスタートしたとのうれしい情報を得

ております。

このようなすばらしい傾向は、発芽玄米中に白米よりも約十倍も多く含まれているギャバ(ガンマーアミノ酸の略)および吸収しやすい状態で存在する各種ミネラル(特にマグネシウム、亜鉛)、さらには日本食に不足しがちなリジンというアミノ酸などの効能に起因していると思われまます。

ギャバの効能としては、①血液をサラサラにし、脳への酸素の運搬がスムーズになることによる脳機能の活性化、②キレを防ぎ、精神の安定化、③中性脂肪の減少による肥満予防、④血圧降下作用、⑤成長ホルモンの分泌促進、⑥腎・肝機能の強化、などが挙げられます。

ミネラルのなかでは、①亜鉛・特に脳の海馬部分に多く含まれていて、不足すると記憶力低下をきたす、②マグネシウム・抗ストレス、抗うつ、マジ切れ緩和、③鉄・情報の脳への伝達に関与する酵素の活性化、鉄不足が数学を苦手にするという説もある、④カルシウム・不足すると健忘、イライラ、生理不順、免疫力低下などが知られております。

発芽玄米中に増加するリジンは、青少年の発育になくてはならないアミノ酸であり、従来は給食のパンに四％程度リジンを添加して補給していたそうであります。

(次号は低年齢層化した生活習慣病の予防に発芽玄米を!!)

### 表紙写真解説

楽しいランチルーム会食

鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校

給食主任 梶並 昭子

栄養士 橋本 夏美

本校は、二十二学級・児童数七四二名の中規模校です。昨年度日頃の給食活動が評価され、学校給食文部科学大臣賞を受賞しました。

本校では、学期に一回「なかよし給食」を実施しています。一・六年、二・四年、三・五年の交流を深める会食です。

ランチルーム会食では、食事のマナーについて考えたり、栄養士からその日の給食に使われている食材や栄養についての話を聞きます。また、養護教諭には「歯みがき指導」をしてもらい、歯の健康についても知ることが出来ます。

地域との交流を図るということとで、ご高齢の方をお招きして「招待給食」を実施しています。毎年三年が担当していますが、大変好評で、楽しみにしていただく方も少なくありません。また、保護者を対象とした「給食試食会」も盛況で、三教室を使つほどです。

表紙の写真は、六年生のランチルームでの会食の様子です。

## 県健康教育課から

### 栄養教諭の職務内容

栄養教諭の職務内容は、栄養管理、衛生管理などの学校給食の管理業務と、児童生徒の個別的な相談指導、教科・特別活動等における教育指導な

ど、食に関する指導を一体としてつかさどるものとされています。

下表は、文部科学省から示されている栄養教諭の職務内容(例)です。

栄養教諭の職務内容(例)

区 分	具 体 的 内 容	
食 に 関 する 指 導	児童生徒への個別的な相談指導	・ 偏食傾向、強い痩身願望、肥満傾向、食物アレルギー及びスポーツを行う児童生徒に対する個別の指導 ・ 保護者に対する個別相談 ・ 主治医・学校医・病院の管理栄養士等との連携調整 ・ アレルギーやその他の疾病を持つ児童生徒用の献立作成及び料理教室の実施
	児童生徒への教科・特別活動等における教育指導	・ 学級活動及び給食時間における指導 ・ 教科及び総合的な学習の時間における学級担任や教科担任と連携した指導 ・ 給食放送指導、配膳指導、後片付け指導 ・ 指導生徒集会、委員会活動、クラブ活動における指導 ・ 指導案作成、教材・資料作成
	食に関する指導の連携・調整	【校内における連携・調整】 ・ 児童生徒の食生活の実態把握 ・ 食に関する指導(給食指導を含む)年間指導計画策定への参画 ・ 学級担任、養護教諭等との連携・調整 ・ 研究授業の企画立案、校内研修への参加 ・ 給食主任等校務分掌の担当、職員会議への出席 【家庭・地域との連携・調整】 ・ 給食だよりの発行 ・ 試食会、親子料理教室、招待給食の企画立案、実施 ・ 地域の栄養士会、生産者団体、PTA等との連携・調整
学 校 給 食 管 理	給食基本計画への参画	・ 学校給食の基本計画の策定、学校給食委員会への参画
	栄養管理	・ 栄養所要量及び食品構成に配慮した献立の作成、献立会議への参画・運営 ・ 食事状況調査、嗜好調査、残食量調査等の実施
	衛生管理	・ 作業工程表の作成及び作業動線図の作成・確認 ・ 物資検収、水質検査、温度チェック・記録の確認 ・ 調理員の健康観察、チェックリスト記入 ・ 「学校給食衛生管理の基準」に定める衛生管理責任者としての業務 ・ 学校保健委員会等への参画
	検食・保存食等調理指導その他	・ 検食、保存食の採取、管理、記録 ・ 調理及び配食に関する指導 ・ 物資選定委員会等出席、食品購入に関する事務、在庫確認、整理、産地別使用量の記録 ・ 諸帳簿の記入、作成 ・ 施設・設備の維持管理

※上記のほか、教員として研修への参加及び学校運営に携わることが考えられる。

平成十六年度彩の国学校給食研究大会を、十一月二日、「彩の国ふるさと学校給食月間」に合わせ、ふるさとの味の恵みを給食にを主として埼玉会館小ホールで開催しました。

今年度の学校給食調理コンクール表彰式もあわせて行い、華やかな雰囲気の大会となりました。

実践発表は、「地場産農産物を活用した学校給食の取り組み」を研究主題に、新座市の活動状況についてです。

講演は、食育コーディネーターとして教育及び食生活関連の業界紙等への執筆活動や講演活動とともに、学校、地域、家庭、企業などの各方面における食育の実践や展開などを紹介した子どもの食と育を考える交流サイト「ほねぶとネット」を主宰されている大村直己氏から、「いま求められている子どもの食育とは」と題し、効果的な食育を行うためのポイント等についてのお話でした。



彩の国学校給食

研究大会を開催

# 給食会行事

## 学校給食教室を開催

— 家庭との連携を深めるために —  
 今年度の学校給食教室は、十一月九日、県PTA連合会の役員さんや常置委員会の役員さんときいたま市PTA協議会の役員さんなど三十九名が参加され、学校給食会の研修室と調理実習室で行いました。



学校給食教室は、健康教育の一環としての学校給食の重要性について、また、学校給食のありかたや学校給食用物資について保護者のより一層の理解を得るため開催している事業で、内容は次のとおりです。

### 一 講演

（内容）学校給食の意義と役割  
 （講師）県生涯学習部健康教育課

### 二 調理実習

（内容）学校給食の献立例  
 — 調理コンクール優良作品 —



佐藤主任指導主事

### 三 物資の説明と施設案内

（内容）県産農産物を利用した学校給食用物資の説明と学校給食会の事業内容の説明や施設の案内

調理実習は、今年度の調理コンクール課題献立部門優良作品、名栗学校給食共同調理場の「いかのねぎ味噌焼き、のらぼうのごまあえ、いもがらの五目煮」で、白いご飯によく合うおかずとして工夫された献立です。地元にも古くから伝わる、アブラナ科の野菜「のらぼう」の話聞きながら、地場産農産物を上手に使った料理を、楽しそうに実習していました。

# 学校給食実施状況等調査

●平成十六年五月一日現在学校給食実施状況等調査概要

このことについては、毎年、皆さんに御協力いただいておりますが、このほど、調査の概要がまとまりました。

平成十六年度における本県の学校給食の実施概要は次のとおりです。

## 1. 学校給食実施状況

### (1) 公立小・中学校

区分	学校数	児童・生徒数	実施率
小学校	824校	403,579人	100%
中学校	424校	187,329人	100%
合計	1,248校	590,908人	100%

※小学校数は分校1校を含めた数です。

### (2) 公立高等・盲・ろう・養護学校

区分	学校数	児童・生徒数	実施率
夜間定時制高等学校	33校	2,514人	100%
盲・ろう・養護学校	30校	4,200人	100%
合計	63校	6,714人	100%

※夜間定時制高等学校の生徒数は、給食受給を申し出ている生徒数です。米飯給食実施状況については次号掲載の予定です。

## 2. 調理方式別完全給食実施状況

調理方式	学校種別		小学校（比率）		中学校（比率）		合計（比率）	
	学校数	児童・生徒数	学校数	児童・生徒数	学校数	児童・生徒数	学校数	児童・生徒数
単独校調理	353校	194,525人	42.8%	48.2%	117校	55,836人	27.7%	29.8%
	440校	196,653人	53.4%	48.7%	286校	122,423人	67.6%	65.4%
共同調理	31校	12,401人	3.8%	3.1%	20校	9,070人	4.7%	4.8%
	824校	403,579人	100.0%	100.0%	423校	187,329人	100.0%	100.0%
委託調理	20校	21,471人	2.4%	3.6%	51校	21,471人	4.1%	3.6%
	合計	1,247校	590,908人	100.0%	100.0%	1,247校	590,908人	100.0%

## 学校給食費 (保護者負担額のみ)

(平成16年5月1日)

市町村名	区分	小学校		中学校		市町村名	区分	小学校		中学校		市町村名	区分	小学校		中学校	
		年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)	年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)			年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)	年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)			年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)	年間実施 予定回数 (回)	1食当り 平均単価 (円)
さいたま市		180	232.22	173	286.13	越生町		185	225.95	182	271.98	岡部町		191	241.88	191	293.72
南部教育事務所管内	川口市	180	220.00	180	259.72	名栗村		183	216.39	182	253.85	川本町		185	225.95	182	284.07
	鴻巣市	184	227.17	184	251.09	滑川町		180	232.22	180	268.89	花園町		188	216.49	190	266.32
	上尾市	189	226.98	183	270.49	嵐山町		190	220.00	190	260.53	寄居町		190	214.21	190	266.32
	草加市	186	236.56	185	285.41	小川町		185	225.95	185	267.57	行田市		190	211.32	190	254.74
	蕨市	180	224.58	179	271.01	都幾川村		183	228.42	181	273.48	加須市		186	215.86	186	254.30
	戸田市	180	226.11	180	262.78	玉川村		186	224.73	186	266.13	岩槻市		184	221.20	184	266.03
	鳩ヶ谷市	185	225.95	184	269.02	川島町		188	210.64	188	257.45	春日部市		185	255.68	187	282.35
	朝霞市	185	225.95	185	255.68	吉見町		187	211.76	187	258.82	羽生市		186	206.99	186	248.39
	志木市	182	229.67	182	265.93	鳩山町		187	223.53	192	263.54	越谷市		177	223.73	177	270.34
	和光市	180	232.22	178	271.91	東秩父村		189	215.34	188	257.45	久喜市		181	230.94	179	273.96
	新座市	183	216.39	183	252.46	秩父市		182	241.76	184	298.91	八潮市		185	220.00	181	258.65
	桶川市	188	213.56	188	266.22	横瀬町		181	232.03	183	268.81	三郷市		185	217.03	184	263.04
	北本市	185	231.89	180	275.00	皆野町		185	214.05	184	251.09	蓮田市		185	225.95	185	261.62
	伊奈町	180	220.00	182	259.89	長瀨町		185	208.11	182	253.85	幸手市		188	230.36	188	263.30
吹上町	188	222.34	184	269.02	吉田町		191	226.16	188	268.10	吉川市		187	217.65	187	258.82	
西部教育事務所管内	川越市	186	218.82	187	264.71	小鹿野町		185	240.04	185	285.41	騎西川里		186	212.90	187	252.94
	所沢市	185	214.05	185	267.57	両神村		186	245.13	177	318.63	南河原村		183	228.42	182	278.02
	飯能市	185	207.57	183	259.55	大滝村		185	265.96	181	304.96	北川辺町		189	221.16	188	251.60
	東松山市	191	213.09	191	253.40	荒川村		187	224.59	189	272.96	大利根町		192	200.52	192	234.90
	狭山市	187	223.53	187	264.71	熊谷市		180	216.94	180	268.89	宮代町		185	231.89	185	255.68
	入間市	185	225.95	182	278.02	本庄上里		186	224.73	186	277.96	白岡町		185	220.00	185	249.73
	富士見市	184	209.24	184	245.11	深谷市		187	200.00	182	253.85	菖蒲町		187	211.76	187	247.06
	上福岡市	185	228.92	185	267.57	美里町		192	217.71	192	257.81	栗橋町		185	220.00	185	267.57
	坂戸市	189	221.16	189	279.37	児玉町		188	234.04	188	263.30	鷲宮町		184	221.20	184	257.07
	鶴ヶ島市	180	213.89	175	251.43	神川町		188	210.64	188	251.60	杉戸町		190	231.58	190	272.11
	日高市	185	196.22	185	237.84	神泉村		189	215.34	188	249.26	松伏町		185	225.95	185	255.68
	大井町	186	230.65	186	266.13	大里町		186	236.56	188	280.85	庄和町		189	221.16	186	263.17
	三芳町	185	214.05	185	249.73	江南町		190	202.63	190	266.32						
	毛呂山町	188	213.56	188	260.37	妻沼町		188	204.79	189	232.80	平均		186	222.28	185	264.70

## 給食主任の眼

地域のみなさんと共に

伊奈町立小室小学校

大塚 富美子

「おもひは、どの栄養素に入るのかなあ。」こんなつぶやきで進められているのが、五年生の家庭科の授業です。

本校は、昨年度からの研究を受けて食に関する指導についての研修を続けています。

この日は、担任以外に学校栄養職員と中学校の家庭科の派遣教員も加わり、三人の連携で授業が行われました。それぞれの立場を生かした指導がなされ、給食の良さも十分理解できた様子でした。

また、六年生の学習では、給食の地場産食材の生産者をお呼びしての学習会や、調理実習の食材を給食センターからの差し入れで行うなど、地域の方々と一体となった学習が展開されています。栄養技師さんの話を聞き、「給食って、栄養面や衛生面、それに価格なども考えられていて、すごいんだなあ。」という実感がわいているようでした。

先日の調理実習では、地域の方々から郷土料理の説明を受け、みなさんと会食をしました。

食材を提供してくださる方々の工夫や苦勞が見えるような学習を心がけることで、生きた食に関する指導ができていくと考えています。



小中連携家庭科授業

J A 女性部の方と調理実習



騎西町立騎西小学校 2年 金子 侑香里



北川辺町立東小学校 2年 三村 理紗



騎西町立騎西小学校 6年 松下 直代



北川辺町立東小学校 5年 矢島 理沙

たのしい給食

# 食卓談話

## ベトナムの食事情



朝霞市教育委員会  
指導主事  
九 鬼 武

ベトナムの朝は早く、まだ日が昇りきらないうちから道路はバイクであふれ出し、市場ではフォーをゆでる屋台の鍋から白い湯気があちらこちらで立ち上り始めます。

フォーは、米粉から作った麺を牛の骨や肉、玉ねぎ、生姜、シナモンなどを入れて長時間煮込んだスープで食べるベトナムの代表的な日常食で、日本でいえば「うどん」のようなものです。ベトナムの人は、家で食事を作るより屋台や大衆食堂で食事をする事が多く、通路にまでテーブルや椅子を並べた人気のある屋台では、朝早くから多くの客でにぎわっています。

ベトナムは南シナ海に面しており、メコン川流域に肥沃なメコンデルタが広がっています。この豊かな自然の恵みを生かして、南部では年三回米の収穫ができます。ベトナム米は日本米よりも細長く、炊くと粘

り気が少なくパサパサするので、炒飯などによく合います。ベトナムは日本と同じように米食文化であり、箸を使う習慣も日本と同じです。

また、ベトナムはフランスによる統治時代があったため、フランスパシオンもおいしく、野菜や肉のペーストなどをはさんだサンドイッチスタイルのバインミーも人気があります。街ではベトナムコーヒーを飲みながらバインミーを食べている人々の風景もよく見られます。

市場に行くと、日本では普段見かけない南国の果物をたくさん目にすることが出来ます。果物の王様といわれるドラゴンフルーツ、カスタードアップル、ドラゴンフルーツ、マンゴー、パイナップル、グアバ、ザボン、ロンガン、ジャックフルーツ等々が季節に応じて市場に並びます。ホーチミンは一年中暑く季節感を感じにくい気候ですが、市場に並ぶ果物の移り変わりで季節を感じたものでした。

(前ホーチミン日本人学校教諭)



市場に並ぶ果物



米でできた麺のフォー

# 味だより

## 豆腐入りビビンバ

飯能市立美杉台小学校  
主任 長澤 陽子

飯能市の学校給食では、昨年度から本格的に地場産農産物(さといもや大豆等)の使用を始めました。直接農家から購入しているため、新鮮で価格も安く、何より生産者の顔が見える安心安全な食材を仕入れることができます。

これらの食材を活かすために、自校で炊飯(通常は委託炊飯)する献立や、せっかくなので地場産農産物をおさず食べてもらえるようなご飯給食の献立など、新メニューの開発に



も積極的に取り組んでいます。

今回ご紹介する「豆腐入りビビンバ」は、一般的なビビンバにカルシウム源である豆腐をカレー粉で味付けして加えたもので、子どもたちにも人気のメニューです。ビビンバなのでご飯と具を混ぜて食べると、カレーの風味や色合いが食欲をそそり、ご飯ももりもり食べられます。保護者を対象とした試食会の際にも提供しましたが、「苦手な野菜もいっしょに食べられる。」といった感想も寄せられ、大変好評でした。

**献立例**  
豆腐入りビビンバ・わかめスープ・みかん・牛乳

**作り方**  
①野菜はゆでておく。  
②ごま油で、豆腐を水分がなくなるまで炒めて炒り豆腐を作り、カレー粉と塩で調味する。  
③ごま油でしょうが・にんにく・豚挽肉を炒めてよくほぐし、酒・砂糖・しょうゆで調味する。  
④③に①を加えて味をなじませ、仕上げに②と白いりごまを加えて混ぜる。

材料	分量 (g)
ごま油	0.5
しょうが 根莖 (みじん切り)	0.5
にんにく (みじん切り)	0.3
豚挽肉	30
清酒/砂糖	0.3/0.7
こいくちしょうゆ	5
もやし	20
にんじん (せん切り)	10
ほうれんそう	10
ごま油	0.3
絞り豆腐	30
カレー粉/食塩	0.13/0.15
白いりごま	1

## 栄養士の四季

「ようこそ！ 幡羅亭へ」

深谷市立幡羅中学校

飛田 京子

「朝食の欠食」「偏った食事の取り方」私の勤務する幡羅中学校でも例外ではありません。生徒たちの実態調査からは、朝から体調不良を訴える生徒が多い現状が浮かびあがります。本校では「欠食」や「偏食」を原因とする体調不良を憂慮し、まず食事のあり方や大切さを生徒たちが感じ取ることを念頭に、毎日の給食活動を通して指導しています。



工夫①…命名「幡羅亭」

生徒たちが食事に対して、親しみと食事を取る場所はいつもととはちょっと違う楽しくて特別な場所なんだという意識を持ってもらうために、給食室に「幡羅亭」と名付けました。

工夫②…心構え「幡羅亭宣言」  
くいつでもあったか

渴いた心をしつとりうるおす

そんな食事をめざします

みんなの笑顔がみたいから〜

給食室からのスローガンとして右記のような宣言を作成し、調理員さんと一致協力し、より家庭的な給食づくりに取り組んでいます。

また他にも、生徒が給食を取りに来る時や返す時には必ず私が立会い、励ましやたくさん食べてありがとう等、一声かけるようにしています。そしてその日の食材について産地や栄養の事、作り方や調理中の苦労話を盛り込んだ「献立一口メモ」を給食時間の校内放送を利用し、給食委員に放送してもらっています。

当然の取組みかもしれませんが「継続は力なり」と信じ、生徒の心



(カラだよ！)

の一隅に「食」への興味・関心が生まれ、生涯にわたって健康で過ごせる「自己管理能力」の育成に繋がっていききっかけになれば幸いです。

## 食品豆知識

こんにゃく

埼玉県農林部地産地消推進室

主事 中島 紀行



流通網が発達した現在、私達は実に多くの食品をスーパー等で入手することが出来ます。しかし反面、その食品の原料や、製造過程を実際に見る機会は少ないと思われれます。

こんにゃくもそのひとつ。その原料がごつごつした芋だとはなかなか想像が付きません。

### 【こんにゃくの作り方】

こんにゃく芋の主成分はグルコマンナンという食物繊維で、水を加えると膨張してゼリー状になり、これに消石灰等のアルカリを加えると、固まってプリプリした食感が生まれます。

生芋こんにゃくはこんにゃく芋を茹でるか蒸して、すり下ろし、これに消石灰等を加えて固め、煮た後に水にさらしてできあがります。

しかし、生芋は保存が難しいことから、芋を薄く切って乾燥し、これを粉にしてこんにゃくを作る方法が江戸時代後期に考案され、現在はこの精粉こんにゃくが普及しています。一般に、精粉こんにゃくは白く、生芋から作ると皮が混じるため、黒くなります。

### 【こんにゃく芋の栽培】

こんにゃく芋はサトイモ科の多年草で生子という子芋を植えて秋に収穫し、春にまたそれを植え、これを三年位続けないと収穫できる大きさに育ちません。

また、こんにゃく芋は寒さに弱いため、寒い地方では精粉こんにゃくが普及し、現在でも、西日本は黒、東北や北海道等では白色のこんにゃくが好まれているようです。

### 【昔から知られた健康食品】

さて、こんにゃくの成分は水分とグルコマンナンが大部分ですが、これは胃腸で消化できません。

けれども、コレステロールを抑えたり、腸内細菌の働きを活性化させ、腸の中の悪い老廃物等を外に出す働きを助けます。こうした効果は古くから知られています。

### 【埼玉のこんにゃく】

埼玉県のこんにゃく芋の収穫量は平成十五年度全国第四位。主に秩父地方が産地となっており、学校給食にも供給されています。

おでんのおいしい季節ですが、機会があったらこんにゃく畑を見てください。この芋からこんにゃくを作った、先人達の技術と努力はどれほどのものだったでしょう。

# アンケート

## 小規模校ならではの給食の楽しみ

埼玉県秩父郡大滝村立大滝小学校  
調理員 山中 保子

大滝小学校は、国道一四〇号を秩父市内より山梨方面へ四十分程入った山深い所にあります。昭和三十四年頃には分校が五校あり、児童数も九〇人以上いたのですが、今では過疎化が進み、本校だけの四十六人となつてしまいました。小規模校ならではの良い所が沢山あります。

春は新緑、秋は紅葉と、豊かな大自然に恵まれているので、子どもたちが皆明るく素直です。また、給食も自校式なので、温かい物がすぐ食べられるというの、一番恵まれた環境ではないかと思えます。そんな中での給食の移り変わりにも大変なものがあります。ミルクが牛乳になり、主食もパンだ



けだったのが、麦ご飯が出るようになり、果物などのデザートも沢山付くようになりました。そして、一番嬉しいのは、ステンレスの食器から強化磁器の食器を使っているので、目でも食べる給食に変わってきたような気がします。

最近では、四年前から始まった交流給食と三年前からのバイキング給食があります。交流給食は、月一回他の学年との交流会に私たち調理員も仲間に入ります。いつもと違う場所での給食に戸惑うこともあります。子どもたちの声を直接聞き大変勉強になることもあり、大変有意義な時間を過ごすことができます。

バイキング給食は、各教室で行うため、難しい所もありますが、自分の好きな物を食べられるだけとれる給食は、私たちでも楽しみにしている行事です。年一回のバイキング給食の日子どもたちの顔は、いつにも増して嬉しそうです。

今では、楽しみながらの給食が多く取り入れられているため、私たちの学校でも好き嫌いが少なくなつたように思います。これからも「おいしかったよ。」の声が毎日聞けるように頑張っていきたいと思えます。

# Q & A

**Q** パン用の小麦「ハルイブキ」について教えてください。

(回答は埼玉県農林総合研究センター専門研究員 上野敏昭氏です)

**A** 埼玉県は小麦の生産量が全国第四位の麦作県で、品質が良いことも知られています。作られている品種は主に「農林61号」で、うどんやパンとして給食にも使われています。皆さんもご存じだと思います。

しかし、もともとうどん用の品種なので、パンに利用するには工夫と手間が多くかかります。また、国産のパン用小麦は北海道で生産されている程度で不足しています。

そこで、農林総合研究センターではパンに適した小麦を導入しようと研究を行ってきました。

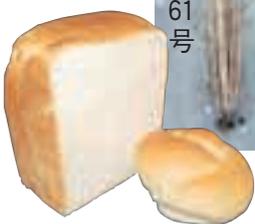
研究はまず、埼玉県の気候風土に適した、良い品種を選ぶことから行い、現在国内でパン用として改良された品種を集め、作りやすさとパンへの適正を評価しました。その結果、「ハルイブキ」が埼玉県で作れるパン用小麦として最も適していることがわかりました。

「ハルイブキ」は平成十三年に(独)東北農業研究センターで育成された品種で、農林61号と比べると穂の色

が白く、粒が大きく、倒伏に強いのが特徴です。また、製粉がし易く、生地ของ吸水性や作業性も良好で、パン用として必要なグルテンの量が多く、質も良いことから製パン性が優れています。

このように優れた性質がある「ハルイブキ」ですが、作り方がいい加減ですと良いパン用粉にはなりません。パン用の小麦には高い蛋白質含量(12%以上)が必要とされます。この蛋白質含量になるようにきちんとした栽培を行うことが「ハルイブキ」本来の性質を引き出し、良いパンを作るためのポイントで、そのための小麦産地づくりも重要です。

現在は、人間郡の畑作地帯を主に試験栽培が始まったところです。永い小麦生産の歴史をもつ本県で、初めてとなるパン用小麦を学校給食会や関係者皆さんと一緒に育てて頂けるよう、よろしくお願ひします。



三月になりますと桃の節句が巡ってきます。本会では例年御好評をいただいております二種類の「ひなあられ」と「桜もち」を御

## 物資紹介

用意しました。  
また、春のくだものとして「伊予柑カット」も取り揃えました。  
併せて御利用方よろしく申し上げます。

### ひなあられ



13g



26g

日東あられ新社

(主原料) 国内産もち米、醤油、砂糖、マヨネーズ

※上記商品の御注文締切日は2月14日(月)を予定しております。

### 桜もち(冷凍)



カセイ食品(株) 45g

(主原料) 国内産もち米、砂糖、国内産小豆

※上記商品の御注文締切日は2月17日(木)を予定しております。

### ひし餅(冷凍)



蓬の若草でもあるもち草を使用した緑色と白色、ピンクの三色のひし餅をかわいいピロー包装で包みました。

カセイ食品(株) 35g

※上記商品の御注文締切日は2月17日(木)を予定しております。

### 伊予柑カット(チルド)



愛媛県産の伊予柑をカットしてフレッシュパックにしました。

伊藤忠フレッシュ(株) 1/4カット(約60g)

※供給期間1月11日(火)から2月28日(月)までとさせていただきます。  
※フルーツの御注文は10日前までをお願いします。

### 全栄栄のひじき春巻



主原料に国内産を使用し、添加物も一切使用せず、不足がちな鉄分、食物繊維をたくさん摂取できるように開発された手巻き春巻です。

明治製菓(株) 40g

#### 調理法

- ①混合削り節と煮干でだしをとる。
- ②乾しいたけ(せん切り)をもどす。
- ③だし汁に乾しいたけともどし汁、鶏もも肉(一口大)とにんじん(せん切り)を入れる。
- ④うすくちしょうゆ・みりん で調味する。
- ⑤豆腐(1.5cmの細の目切り)じゅんさい、長葱(小口切り)を加え仕上げる。

#### 材料(小学校用)

じゅんさい	15
鶏もも肉	8
豆腐	30
にんじん	10
乾しいたけ	0.7
根深ねぎ	7
うすくちしょうゆ	8
みりん	0.5
混合削り節	0.5
煮干	2

### じゅんさい汁 越谷市立第二学校給食センター 主任 横川 一美



『じゅんさい水煮』を使って

アイディアメニュー

二年目を迎え、各モデル校等の調査研究が順調に進んでいます。(写真は学校栄養士会腹話術研究会の活動風景です) 給食会が実施する普及充実事業について、十七年度もさらに充実させてまいりたいと考えていますので、皆様の御支援をよろしくお願ひします。



開けましておめでとうございませう。今年も、どうぞよろしくお願ひします。食に関する指導モデル校等支援事業は

## 編集後記

新しい食材であるじゅんさいを知り、関心を持つことで食生活を豊かにしてもらいたいと考えた献立です。じゅんさいは水草の一種でスイレンの葉を小さくしたような形をしています。芽、茎、つぼみとその周りから出るなめこのようなぬめりと一緒に食べます。日本中の湖や沼に自然に育ち今では栽培もされ、京都、兵庫、山形、秋田、北海道が主な産地です。春から夏の初めにその若い葉と茎を摘んで食用にします。

汁物のほか、わさびしょうゆ、おろし和え、酢味噌和えなどにして独特の舌ざわりやのどごしを楽しむことができます。