

学校給食埼玉



稲刈り風景 (長瀬町立長瀬第二小学校)

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

アイディアメニュー	(8)
食材紹介	(8)
Q & A	(7)
食卓談話	(7)
食品豆知識	(6)
栄養士の四季	(6)
味だより	(5)
アンテナ	(5)
たのしい給食	(4)
給食主任の眼	(4)
給食会行事	(3)
県保健体育課から	(3)
巻頭言	(2)

目次

「食育を紙芝居で」

子ども文化研究家 中平 順子



今年六月「食育推進教材活用研修会」で、食育を紙芝居ですすめる内容の講演を行いました。

紙芝居はさまざまな目的テーマにそって演じる空間を創ることができません。紙芝居を演じていて、共通することは、紙芝居に出会うと、子どもも大人も目が輝き、優しい温かい気配が空間に満ちていくことです。

それは、演じる側と観る側が、生身で向き合い、作品世界を通じて、共感し合うからです。集中力、想像力を働かせて「人間であることの喜び」を深め、確かめ合うことができ空間だからと思います。

私は、総合授業や生活科の授業に呼ばれ、紙芝居を取り入れて演じることがあります。

以前四年生のあるクラスに行った時、食缶バケツにたくさん食材が残っているのを見ました。三日間続けていくことが決まっていたので、翌日の授業の始まりに、「うまいものやま」（脚本・佐々木悦 絵・箕田源二郎）という昔話を演じまし

た。好き嫌いが多くて食べない息子を何でも食べるように知恵を働かせる、おとうとおつかあ、両親の話です。

さて、その日は、丁度ご飯給食でした。子どもたちの様子を見ると「うまいな！」「うつまいぞ」と元気のいい男の子たちは、紙芝居の主人公もさくぐの言葉を口々に顔を見合わせながら言い合っていました。私は「しめた、しめた」と作中のおつかあぐの台詞を、笑いながら子どもたちに返しました。なんと、その日の給食は、残りご飯無し、おかずも全部平らげました。

安全安心な食材が、健やかな身体を作るように、私は、心の糧・心の栄養になるよう作品を選びます。

今回の講演の冒頭は「おおきく おおきく おおきくなあれ」（脚本・絵 まついのりこ）を演じました。参加の皆様と「おおきくなあれ」の言葉を呼応し合い、大きくしたケーキを全員で食べたのは、いくら食べても尽きない心のケーキを、身体に取り入れることなのです。

次は「ひよこちゃん」（脚本・小林純一 絵・二股英五郎）。教育学者のチュコフスキー原作で、子どもはいつも大人の後姿を見ながら育つことと、大人が子どもに向き合う姿

勢が凜とした言葉と絵で表現されています。

「うんちくん」（脚本・宮崎二美枝 絵・大和田美鈴）は、消化と吸収、排泄、食と生活習慣を軸に、良いウンチとは、が描かれています。

「おねぼうなじやがいもさん」（脚本・絵 村山知義）は、根菜類のニンジン・タマネギ・ジャガイモの形や色の違いの訳と、最後に「いつも一緒にお料理されるようになった」で、納得のファンタジーです。

「おとうふさん そらまめさん」（脚本・松谷みよ子 絵・長野ヒデ子）ソラマメは六月の季節に出回り、大豆の加工食品が豆腐。楽しいソラマメの話と共に、味噌・醤油・納豆など豆料理の食材を伝え、考えることができます。おにぎりの米の話から、田植えに行った体験の紙芝居で「稲作」に入っていきます。

私は、料理メニューのように、教材メニュー紙芝居を選び、他の展示紹介作品も入れ、当日臨みました。

「人間が育つ」普通のテーマを根幹に、質の高い内容は、共感の中で、共に生きる人間同士の生き方、社会性の質になると思います。その質を、私たちは、問い、学びながら、心を響かせ、愛や夢、希望、勇気など、子どもたちの未来への輝きを願い、出合いを創り続けたいと思います。

「食べることは生きること」「生きることは心を育てること」と紙芝居の活用は、食育教材の役割を果たしていくと確信しています。

表紙写真解説

一粒だって無駄にできない！
楽しかった稲刈り

長瀬町立長瀬第二小学校
校長 新井 研吾

長瀬第二小学校は、長瀬町の東部、秩父線樋口駅のすぐ前にあります。学校は、全校児童一〇三名の小規模校で、学校の北側には山が迫っている、自然豊かな学校です。

毎年五年生の児童が、学校応援団の一員である野原さんの田をお借りし、ご指導を受けて、稲作を体験させていただきました。

写真は、昨年の五年生十四人の児童が実った稲を自分たちの手で刈っているところです。普通の鎌で稲刈りしようとするとうろたうろたうまいとても危険です。野原さんから、稲刈り鎌のギザギザ歯の意味を教えてください、その意味をのみしめながら安全に刈りました。

その後、児童は、苦勞して刈り取った稲穂を手で脱穀し、一升瓶に詰め、もみすりを行いました。もちろんこのようなことができたのは、収穫したお米のごく一部でした。しかし、児童は、千歯こきなど、昔の道具のすばらしさに心打たれ、残りは現代の機械にお世話になりました。

できあがったお米は、家庭科の調理実習の「ごはん味噌汁」で炊いてみんなでいただきました。どの児童も、自分たちで作ったお米の一粒一粒をこぼさず大切に研いで、一粒も残さずおいしく食べていました。

県保健体育課から

学校における食育の推進 Ⅱ食に関する指導の充実Ⅱ

新学習指導要領の全面実施が、平成二十三年度より小学校で実施されます。総則や関連教科等においては

「食育の観点」が明記されました。今年度内に、「食に関する全体計画」や「各教科等の年間指導計画」を見直し、食育の授業として一層実施できるようにお願いいたします。児童生徒の朝食欠食解消に向けた食に関する指導の充実が図れるよう御協力をお願いします。

【栄養教諭を中核とした食育推進事業】 〈平成22年度〉

文部科学省委託・埼玉県教育委員会委嘱
川口市教育委員会委嘱

〈実践中心校〉

川口市立本町小学校

〈研究発表実施期日〉

平成23年1月26日(水)



【鳩ヶ谷市立中居小学校】



【伊奈町立小室小学校】

【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、指導講評など

〈実施期日〉

◆南部教育事務所管内

戸田市立戸田東小学校

11月26日(金)

伊奈町立小室小学校

6月23日(水)実施済

◆西部教育事務所管内

ふじみ野市立亀久保小学校

10月19日(火)

◆北部教育事務所管内

横瀬町立横瀬小学校

11月4日(木)

◆東部教育事務所管内

越谷市立蒲生南小学校

2月4日(金)

給食会行事

平成二十二年 臨時評議員会・理事会を開催

平成二十二年 臨時評議員会と理事会を六月二十九日に開催し、理事会において任期満了に伴う評議員の改選が行われ、七月一日付けで新たに五十名の方が選出されました。また、欠員に伴う副会長の選出では、互選の結果、次の方が副会長に選出されました。

副会長 大澤 正則 (新任)

(県学校給食研究会会長)

学校給食調理講習会を開催

学校給食の食事内容を魅力的、かつ豊かなものとするため、県内の栄養教諭と学校栄養職員を対象に、学校給食調理講習会を六月九日(水)に開催しました。

講師として、武蔵丘短期大学教授 永島伸浩先生をお迎えして、「県内産農畜産物を活用した学校給食向け料理」の調理実習を行いました。

今回は、県産米で作った米粉めんを取り入れた献立や、県産食材を利用した献立で給食にも取り入れやすいと大変好評でした。

平成二十二年 学校における食育推進教材活用研修会を開催

栄養教諭・学校栄養職員を対象に、学校における食育を推進するための教材の、効果的な取扱方法や実践方法について研修することを目的として、六月十六日(水)に開催しました。

当日は七十六名の方が参加し、講師には、紙芝居グループ「紙ふうせん」代表、子ども文化研究家の中平順子先生をお招きして、「紙芝居」を題材に講演をしていただきました。

先生から、効果的な紙芝居の演じ方や素晴らしさ、食育とのつながりなど、とても熱心な講演をしていただきました。参加者も紙芝居の世界に引き込まれ、真剣に耳を傾けていました。



給食主任の眼

人を良くする「食」を目指して

滑川町立福田小学校

給食主任 竹下 定子

私がいつも子ども達に言っていることは、「食」という字が、「人」を「良」くするという意味からできているということです。それは、人の体を良くすることであり、心を良くすることだと理解しています。

本町の学校給食は、民間給食事業に委託しており、学校給食の内容について意見や要望を言う機会がありません。しかし、子ども達は給食が大好きで、毎日のメニューを覚えている子どももたくさんいます。

この様に子どもが楽しみに行っている学校給食ですが、ただ、「お腹いっぱい食べられる」「カレー、ハンバーグ、スパゲッティがおいしい。」と言うのではなく、「目を使い、鼻を使い、頭も使って食べることができるようになって欲しいと願っています。その様な思いを込めて本校では、学校ブランドデザインにおいても、「食に関する指導」を明記し、家庭へのお願いとして、「体に良い食べ物や食べ方について食事を通して教えてください。」と示しています。



す。

そこで、本校では「食」を通して、学校と家庭が絆を深めるため、学校応援団による支援と「ふれあい弁当」に取り組んでいます。

まず、本校の「福田小学校応援団」は、百五十一人の団員が登録し、活用のシステムが確立しているのが特色で、コーディネーターに要請し、新入学児童である一年生の給食の準備について、一ヶ月間の支援をお願いしています。ここでは、応援団員の皆様に、給食の実態を通して「食」への関心を高めています。また、町全体で毎月の第三水曜日に「ふれあい弁当」を実施しています。親子での弁当作りを通して、「心」と「食」のふれ合いをして頂いています。



秩父市立秩父第一小学校
6年 江原 春奈



秩父市立秩父第一小学校
3年 黒沢 貴矢



秩父市立影森小学校
6年 清水 里彩



秩父市立影森小学校
5年 山中 健希留

たのしい給食

アンテナ

パン・米飯給食の地産地消

埼玉県学校給食パン・米飯協同組合

理事長 立川 正公

私達組合は埼玉県下の給食指定工場四十三社（現在五十社）が、学校給食用に美味しいパンをお届けすることを目的に、昭和四十六年に設立し、本年で四十周年を迎えることができました。これも各学校給食関係者の皆様のお陰と深く感謝申し上げます。

戦後の物資・食料不足の際、アメリカなどからの「ララ放物資」を使って再開された学校給食は、ものがあふれる現在、その役割は大きく様変わりし、給食を通じて集団生活へ適応性、食文化の大切さを学ぶ教育の一環として貴重な時間と位置付けられてきています。

「食」と「農業」の大切さ、地元でとれたものを味わう事が求められるようになり、全国的に地産地消が推進されております。埼玉県では給食会様主導のもと、全国に先駆けいち早く取組んでいただき、パン給食に於いては、平成十二年に埼玉県産小麦粉を一〇〇％使用した「さきたまロール」、十五年には米粉五〇％、県産小麦粉五〇％使用した「さきた

まライスボール」等の開発がされ、ご好評をいただいております。

現在、基本食材のパンにはすべて県産小麦粉を五〇％使用しております。地産産の小麦粉はタンパク質が少なく、作業工程の中で発酵が早い事、一般のパンに比べ早く硬くなる為、非常に神経を払い製造を行っております。また、米飯給食につきましても、平成十年からすべて県産米が使用され、近年は地場産米を使用される市町村が年々増える状況にあります。地場産米が増加することで、作業時間が今までより増える傾向にあります。学校給食指定工場として、「食への関心」が深まる中で、その期待にお応えすべく「食の安全・安心・安定供給」をモットーに満足していただける商品をお届けすることが絶対条件であると考えております。このことから、私どもは、5Sを重点に社員教育を行い、まず躰（明るい挨拶）、職場の整理・整頓による「ムダ・ムラ・ムリ」を排除することによる衛生管理の改善と、さらに、生産工程、生産管理の見直しを図ることで、製品の品質改善に取組んでおります。

関係各位の皆様には、今後よりいっそうのご指導と、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

味だより

「しゃくし菜ごはん」

横瀬町学校給食調理場

栄養教諭 高野 美映

横瀬町は、武甲山と横瀬川に囲まれた、緑豊かな自然に恵まれた地域です。その特色を活かした観光農園や花の町としての観光名所に、訪れる人も多くいます。

しゃくし菜は、正式名称は「雪白体菜」といい、ご飯杓子に似ていることからしゃくし菜と呼ばれています。九月頃種まきをして、十月末頃から収穫し、漬け込みます。標高が高く、寒さが厳しい秩父に適した野菜で、漬け物にして保存食として食べられるようにしたふるさとの味です。ふるさと学校給食月間頃には、その年に漬けたしゃくし菜が回り



始めるので、農協から購入して給食に使用しています。

給食ではこのしゃくし菜漬けを刻んで炒めてからご飯に混ぜ、子どもたちが食べやすいように工夫して出しています。しゃくし菜は歯ごたえがあり、ご飯によく合います。ちりめんじゃこやゴマでカルシウムも豊富に摂れる献立です。

学校給食目標に「各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること」とありますが、地場産物を上手に活用しながら、子どもたちに郷土食や行事食にも関心をもたせてふるさとの味を伝承していかれたらと思っています。

材料	分量(g)
精白米(強化米0.3%)	65
米粒麦	6.5
しゃくし菜漬物	20
焼豚(ダイスカット)	15
ちりめんじゃこ	2
いりごま	0.3
しょうが	0.4
こいくちしょうゆ	2
サラダ油	0.4

- 【献立例】**
- しゃくし菜ごはん
 - 牛乳
 - 鮭の塩焼き
 - 横瀬産じゃがいもの金平
 - 横瀬産きゅうりのあえもの
- 【作り方】**
- しゃくし菜漬は塩気を抜いて水気を切り、刻む。
 - 油でしょうがを炒め、焼豚、しゃくし菜漬、ちりめんじゃこを入れて炒めて調味し、いりゴマを加える。
 - 炊き上がった麦ごはんに②の具を混ぜる。

栄養士の四季

望ましい食習慣の

形成を目指して

越谷市立第三学校給食センター

栄養教諭 山腰 峰子

越谷市では、三つの給食センター
で市内四十五校（小学校三十校・中
学校十五校）、一日約二万九千食の
給食を提供しています。

栄養士は市費県費合わせて十九名
おり、学校給食のねらいを達成する
ため、毎年食育テーマを設け、その
テーマに沿った献立実施・指導・家
庭への啓発などを行っています。昨
年度は「魚を食べよう」、今年度は
「野菜を食べよう」をテーマに取り
組んでいます。

野菜については、苦手な児童・
生徒も多く、野菜料理の残菜が多
いのが現状です。そこで野菜の働
きを知り、進んで食べることが出
来るよう指導案と指導用媒体を活
用し、給食時間や授業を通して子
どもたちに指導をしています。ま
た先生には、教材となる献立の指
導のねらいがわかるよう指導用資
料を配布し、放送回資料を作成し
て学校で活用してもらっています。
保護者に向けては、野菜を



テーマにした「給食だより」を毎月
発行し、「野菜料理レシピ集」も配
布する予定です。

指導によって、子どもたちは野
菜の大切さを理解して食べようとす
る意欲が高まります。苦手な子には
励ましたりしながら、少しずつでも
食べられるよう支援しています。私
にとつて「食べられるようになった
よ。」「給食おいしいよ。」という子
どもたちの笑顔にふれた時が、この
仕事をしていて良かったと心から思
う瞬間です。

昨年度より栄養教諭となり、授業
などでも子どもたちと接する機会が
多くなりました。食育推進という責
任も加わり、今まで以上に自己研鑽
をつむ必要を感じています。また、

食育にかかわる時間
を確保するため、仕事
の進め方などの工夫
も必要だと感じてい
ます。食育は一人では
出来ません。学校・家
庭・地域との連携を深
め全体で取り組んで
いく事が大切です。そ
のため、今自分に出
来ることを、前向きに
一歩ずつ取り組んで
いきたいと思えます。

食品豆知識

「納豆」

日東食品株式会社

代表取締役 長谷川健太郎



現在では「納豆」といえば主に糸
引き納豆のことを指しますが大きく
は寺納豆、甘納豆、糸引き納豆の三
つに分けられます。

寺納豆は、麹菌で発酵させたもの
で、甘納豆は「栄太楼」が開発した
和菓子です。ここでは一般的な「納
豆」である「糸引き納豆」のことに
ついて述べます。

「納豆」の起源については、中国
大陸から稲の栽培方法が伝来する繩
文時代後期に納豆のようなものが
あったとする説や、弥生時代に自然
に発生した、源義家が奥州征伐の際
に発見した等、様々な説があり、実
のところはつきりしたことは、わ
かっていません。「納豆」の文字が
歴史上最初にでてくる文献は、平安
時代中期に藤原明衡が書いた「新猿
楽記」ですが、これも「寺納豆」か「糸
引き納豆」のことか専門家の間でも
解釈が異なります。

また、名前の由来については、「寺
の納所（なっしょ）で作られたから」
という説と「藁つとに豆を納めるか

ら」という説があり、納所の説が有
力と見られています。

「納豆」といえば、「水戸納豆」と
いう言葉に代表されるように、茨城
県が本場だと考える人が多くいま
す。これは、明治時代に鉄道が敷設
され、水戸駅前の広場で販売されて
いたものが、お土産として駅のホー
ムで販売されるようになり、非常に
人気が出たことから「水戸が本場」
だと思われるようになりました。現
在でも、茨城県に最も多くの納豆製
造業者が存在しています。

三年程前にテレビで取り上げられ
たダイエット効果は、納豆にはあり
ませんが、悪玉酵素をやっつける、
骨粗鬆症を防ぐ、血糖値を下げる
といった優れた効果があります。「納
豆」を正しく知ることによって健康
を保つていただきたいと思えます。

埼玉県産大豆で作った「彩の国
なっとう」は、日本の食料自給率
を上げようとする「ニッポンの食、
がんばれ！」
キャンペーン
の推奨製品に
選ばれました。
健康に役
立つ「納豆」
をぜひご賞味
ください。



食卓談話

秋の味覚 栗のしぶかわ煮



ふるさとの味伝承士 (熊谷市)
寺山 仁子

熊谷市江南地域(旧江南町)では、古くから栗が栽培されており、地域の特産物となっています。栗の生産出荷組合では、特別栽培農産物の指定を受け、高品質栗の生産に心がけています。

材 料	
生栗	1kg
砂糖	500g
水	500cc
重曹	大さじ1
しょうゆ	少々
大根おろし	1カップ

〈作り方〉
一、栗は渋皮を傷つけないように鬼皮だけをむき、水に三十分浸ける。

二、栗を鍋に入れ、栗がかぶる位の水と重曹、大根おろしを入れ中火にかける。沸騰したら煮こぼれないように弱火にして二十分間茹でる。

三、栗の表面の筋をひとつひとつきれいに取り除く。

四、真水に取替え、中火で五〜六回煮こぼし、アク抜きをする。

五、鍋に砂糖と水を入れ砂糖液を作り、四の栗を加えて弱火で三十分煮る。

六、隠し味としてしょうゆを加え、一昼夜味を含ませる。

*お茶請けや客人のもてなしに大変喜ばれています。



Q & A

Q 米粉パンに使用している「米粉」について教えてください。

A 本会の米粉パン(さきたまライスポール)は平成十五年四月から取扱いを開始し、ご好評を得てまいりました。米粉は当初、主食用玄米を加工していましたが、平成十七年四月からは加工用玄米(学校給食米粉パン用)、今年四月からは新規需要米に切り替え、原料として使用しています。

国は昨年度、「米穀の新旧用途への促進に関する法律(米粉・飼料用米法)」を整備し、本格的に新規需要米の作付けを進め、米粉の利用促進を図ってまいりました。利用促進の意義は、国際的な食料需給が構造的な要因により逼迫していくと見込まれる一方、我が国の食料自給率は主要先進国で最低水準であり、気候風土に適した水田の維持、有効活用は食料供給力の強化を図る上で極めて重要であるとされています。また、中長期にわたり継続的・安定的な促進を進めるために、輸入小麦等の競合原料と競争し得る価格での供給支援策が講じられています。

本会としても米粉価格の低減、安定確保のために十ha弱の播種前契約

を行い、平成二十二年度分の原料として確保し、原料価格を1kg当り百円引き下げることができました。

また、契約時の条件として品種は県の推奨している「彩のかがやき」、主食用玄米と同様に農産物検査を受検し、より履歴のしっかりしたものであるとしております。なお、本県においては全国三位(二〇一ha)の作付けがされました。

本会では今後も、米粉を使用した単なる小麦粉の代替品にとどまらず、米の特性を踏まえた、より付加価値のある学校給食用食材の開発に努めたいと考えております。よろしく御理解の程お願いいたします。



平成22年度第1回食材委員会において一般食材5品が選定されました。

平成22年度第1回食材委員会選定
新規取扱食材

どうぞご利用ください。

しゃくし菜餃子



(有)オカダ食品 20g 20円

埼玉県北部で古くから作られている野菜の「しゃくし菜」を使用しました。しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴の餃子です。

キムチ餃子



(有)オカダ食品 20g 23円

埼玉県産の白菜で作った、無添加のキムチを使用した餃子です。ピリッとした辛さが食欲をそそります。

国産枝豆コロッケ



(有)オカダ食品 50g 42円/60g 50円

北海道の中札内産のむき枝豆を約40%と北海道産のジャガイモを使用しています。緑の色が鮮やかで、枝豆の食感と風味が生きた食べ応えのあるコロッケです。

学校給食用おこげ



アルファー食品(株) 7g×2個入り 31円 7g×24個入り 350円

もち米・うるち米を原料にし、油で揚げた「おこげ」です。野菜あんかけ、八宝菜、中華スープなどに御利用ください。すぐに食べればサクサク、スープに染み込ませればモチモチの食感が楽しめます。

トック(韓国風お餅)



(株)大槻食品 1kg 960円

韓国の伝統的食材の「トック」を国産米で製品化しました。野菜スープ、キムチ鍋、お汁粉などのメニューに御利用ください。薄くスライスしていますので火の通りが早く、調理後煮崩れせず、時間が経過しても硬くなりにくい加工にしています。

調理法

- ①たまねぎ(スライス)、にがうり(輪切り)、たけのこ・にんじん(せん切り)に切る。
- ②マヨネーズで①を炒め、しいたけと戻し汁、水分を加え煮込む。
- ③調味料を加える。(最後に酢を入れる)
- ④でんぷんでとろみをつける。
- ⑤あんを半分に分けて、おこげと混ぜる。(おこげが崩れないように優しく!)

材料 1人当たり 分量(g)

学校給食用おこげ	2個
たまねぎ	30
たけのこ(水煮缶詰)	10
にがうり	8
マヨネーズ	2
にんじん	5
乾しいたけ(せん切り)	0.8
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1.5
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	2
じゃがいもでん粉	20
水	20

おこげの甘酢あんかけ

埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校
担当課長 島村 幸代



アイディアメニュー
『おこげ』を使って

編集後記

今年度の調理コンクールを開催したところ、課題献立十八点、自由献立十四点、計三十二点の応募をいただきました。

七月七日に第一次審査(書類選考)を行い、十二作品を選出、七月二十七日には第二次審査会(実技審査)を行い、各賞が決定しました。いずれの作品も子どもたちにとって魅力のある創意工夫されたものでした。

日ごろの研究成果が発揮され、審査員の方々も頭を悩ませておりました。十一月の「彩の国学校給食研究会」の中で、表彰を行います。

学校給食用に改良した中華料理の食材「おこげ」は、「もちもち・サクサク」した食感が新鮮です。本校は、食べたり飲み込んだりする時に配慮を必要とする児童生徒もいるので、多めのあんに「おこげ」を混ぜ、少しやわらかくしてから提供しました。献立発表で料理名を聞き、楽しみに待っていた子どもたちから「初めて食べたよ」「コマースで知っていたわ」「甘酢と混ぜてあったので食べやすかった」等の感想が寄せられ、とても好評でした。南北朝時代、旅の保存食だった「おこげ」を食べることは、その国の文化を伝える良いチャンスと思っています。