

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
- 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／アイディアメニュー
- 08 食材紹介



渋沢栄一翁の生涯とその功績について

深谷市渋沢栄一政策推進部長

青木 克尚

埼玉県深谷市は、埼玉県北部に位置し群馬県と利根川を介して隣接しています。古くから群馬、埼玉北部は「麵食地帯」であり、自家で採れた小麦や野菜を使った「煮ぼうとう」は、各家庭で食されていました。渋沢栄一の生まれた武蔵国血洗島村（現深谷市血洗島）も水田が非常に少なく、畑作が中心の農村地帯でした。栄一も小さなころから「麵食」に親しんでいたようです。また、米が作れないことから、血洗島村周辺では税金を米で納めず、「金納」というシステムがとられ、早くから貨幣経済が浸透した地域でした。栄一が「近代日本経済の父」と呼ばれるようになるのもこうした背景があったからかも知れません。

水田が少ない分、血洗島村周辺では「武州藍」という特産の藍葉を買い集めて加工し、信州や上州の紺屋に売りに行く商売が広く行われていました。栄一の家でも父親の代からそれを本格的に行うようになり、栄一も買い付ける際に藍葉の番付表を作って競争原理を働かせていました。より良い藍葉を販売できる、また安く買い集められるというように、のちの近代経済社会につながっていくようなシステムを実験的に行っていたのでした。

一方この頃、尊王・攘夷思想の波が血洗島にも及んでいました。栄一もその波に感化され、仲間と「高崎城乗っ取り」「横浜外国人居留地焼き討ち」の計画を立てます。しかし、従兄の尾高長七郎が様々な情報から「農民一揆とみなされ無駄死にするだけだ」と猛烈に反対したのでした。栄一と長七郎、そして多くの同志が熱く議論を交わします。結果中止という結論に達しますが、熟議を経て参加者全員が納得して決断をしたその決め方は、近世から近代の萌芽を感じさせ、その過程でみせた冷静な情報分析と現実的・的確な判断は企業人として大成する栄一の原型を見るようです。

その後、幕府の追手から逃れるように京都に出奔し、人材を求めていた一橋家に仕官します。これが転機となります。栄一は一橋家でも八面六臂の働きを見せ、徳川慶喜からも一目置かれるようになり、幕府派遣のパリ万博親善使節の一員に選ばれる幸運を得たのです。一行は慶応3年（1867）正月、横浜から出航します。栄一は船中の様子を克明に日記につけていまし

た。食事については朝食に豚肉の塩漬（ハム？）が出されたことや当時「ブル」と呼ばれた「バター」をパンに塗って食べ、また「フィヨン」という獣肉鶏肉などの煮汁を飲んだと記されています。「カフェー」という豆を煎じた湯を飲み、その感想は「頗る胸中を爽やかにす」というものでした。初めてコーヒーを飲んだ感想としては驚くべきもので、虚心に物事と向かい合い、本質をつかみ取る能力は後の栄一の活躍を想像させます。

一行は途中、アヘン戦争、アロー戦争に敗れたため、半植民地化された中国の惨状を目にします。日本も国力を高めなければと痛烈に感じたのでした。また、当時スエズ運河の建設中で、人々から資本を集めた民間会社の施工であることに驚き、更に「一身一箇のためにせず、多くは全国の宏大な益を謀る」と公益のための大事業ということに衝撃を受けたのです。欧州滞在は2年足らずでしたが、会社組織による商工業の発展という、日本近代化への光明を見出したことは大きな成果でした。

日本に帰国すると、新しくできた明治新政府から出仕命令が出されます。初め任官を拒否しますが、新しい国づくりに魅力を感じ民部省租税正そせいのかみという役職につきます。また、ほぼ同時に国の重要案件の調査、研究、政策立案を手掛ける「改正掛かいせいかり」の掛長にも就任しました。膨大な仕事をこなし、新たな日本に道筋をつけ、3年半で退官します。退官後民間に転じ生涯で500の企業、600の福祉事業に関与したといわれます。しかしその区分は現在からの視点であって、中国で見た惨状、スエズの実体験、改正掛の目指したもの、つまり「日本を良くしたい」という定点から、企業、福祉という区別は一切なく「満身の勢力を以て事にあたる」と自身語るように物事に真剣に向かい合い、事にあたりました。

こうして91年の生涯を全うしますが、生涯現役で働き続けられた源は食にあったかもしれません。好き嫌いはなく、バランスよく食事をしていたという記事もあります。船中日記にも食事のことを詳しく書いているので、食に対する興味は深かったと思われます。

県では、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校における食に関する指導の普及・充実に向け、文部科学省委託事業や授業研究協議会等に取り組んでまいりました。御協力いただいた各学校では、校長先生のリーダーシップのもと、校内体制を整え、学校教育活動全体での食育を推進していただき、子供たちの食に関する意識の向上や行動の変容、教職員の意識の向上が見られました。

今後も、学校給食の充実と食育の推進を通して、子供たちの望ましい食習慣の形成及び健やかな心と体の育成に努めてまいります。

【文部科学省委託事業 令和2年度「埼玉県つながる食育推進事業」】

<ねらい>

栄養教諭を中核として家庭を巻き込んだ食育を推進し、子供の日常生活の基礎である家庭における食に関する理解を深めながら、子供の食に関する自己管理能力を育成する。

<モデル地域及びモデル校>

- ・モデル地域 草加市
- ・モデル校 草加市立清門小学校 草加市立新栄中学校

<取組内容>



校内研修の実施



Zoomを活用したオンラインによる授業



給食レシピ動画の配信

この他にも、校内・小中の連携を図った取組、家庭・地域との連携を図った取組を実施し、食育の充実が図られた。

【令和2年度埼玉県小・中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、分科会、講演会など

<実施期日>

- ◆南部教育事務所管内
 - 朝霞市立朝霞第三小学校 令和3年 1月22日(金)
 - 伊奈町立南小学校 令和2年10月22日(木)
- ◆西部教育事務所管内
 - 川越市立高階南小学校 令和3年 1月19日(火)
- ◆北部教育事務所管内
 - 深谷市立常盤小学校 令和2年11月18日(水)
- ◆東部教育事務所管内
 - 久喜市立菖蒲小学校 令和2年11月13日(金)



【朝霞市立朝霞第三小学校】



【川越市立高階南小学校】

美里町立松久小学校 養護教諭 黒澤美由紀

本校は、埼玉県北部に位置し開校147年、全校児童176名の小規模校です。美里町は、中学校1校、小学校3校ですべての学校が自校給食を行っています。手作り献立を多く取り入れ、出来立ての給食を頂くことができます。小学校には栄養教諭は在勤しておらず養護教諭が食育主任、食材発注、調理員との連絡調整を行いながら安心・安全な学校給食の提供に努めています。

愛情いっぱいのおにぎり給食

美里町では、昭和49年より毎週水曜日におにぎり給食を実施しています。家庭から愛情のこもった手作りのおにぎりを持参して食べることにより、親子のふれあいや思いやりと感謝の気持ちを育てています。(7月と8月は衛生面に配慮し、おにぎり給食は行っていません)

感謝の気持ちを伝えるありがとう集会

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のためオンラインで朝会や集会を実施しています。「調理員さんへのありがとう集会」もリモートで実施しました。給食委員会の児童が代表で感謝の気持ちを伝え、全校児童は教室からその様子をテレビで視聴し、拍手等で気持ちを伝えました。

地場産物を活かした献立

美里町は、ブルーベリー栽培が盛んな町です。収穫の時期には学区にある農園で栽培について学習したり収穫体験を行っています。給食にも地場産のブルーベリージャムやブルーベリーソースを使用したカップケーキやブルーベリーヨーグルト等を使った給食を提供しています。

みんな笑顔のスマイル給食

縦割り班による交流給食を年3回実施しています。異学年の交流とふれあいを大切にしています。(今年度は感染症予防のため実施できませんでした)



地元産のブルーベリージャムを使用した手作りカップケーキ

「調理員さんへのありがとう集会」オンラインで実施

たのしい給食

※制作時の学年です



埼玉県立行田特別支援学校
中学部2年 成澤稜真



埼玉県立和光南特別支援学校
高等部3年 新井香奈



埼玉県立行田特別支援学校
中学部2年 宇賀神結菜



埼玉県立和光南特別支援学校
高等部3年 鈴木耀尚

熊谷市立玉井小学校（前所属校） 教頭 手島 守

「微笑みの国」と称される国タイの食事例を紹介致します。

タイの一般的な家庭では、台所の調理環境がさほど重視されていなく、朝昼晩を問わず、屋台で食事を購入する文化が根付いています。バンコクなど人々が賑わう大きい通りには、主食、総菜、デザートなど多種多様の屋台が並び、安価でおいしい料理に出会うことができます。その中でも人気のあるタイ東北地方のイサーン料理おすすめ3点セットを紹介致します。

①【ガイヤーン】鶏肉をナンプラー、ニンニクなどの特性タレに漬け込み、炙り焼きをします。多くの屋台では、手羽1本を、骨ごと4等分ぐらいに叩き切りにして売られています。炙り焼きのため皮はパリッと中はジューシーになっています。②【ソムナム】青パパイヤを細切りにして、ニンニク、唐辛子、ライム等を叩きながら和えていきます。甘酸っぱさと辛みが絶妙なサラダになります。日本国内でも青パパイヤの代わりに、きゅうりで代用しているお店もありますが、食感に物足りなさを感じます。③【カオニャオ】タイのモチ米です。本来は蒸籠で蒸すものですが、多くの屋台では簡易的な保温器の中にビニールで小分けにされたカオニャオが入っています。屋台の他にも、海岸、信号待ちの道路、ローカル路線内等いたるところで販売されています。アツアツのモチ米を一口サイズごとに手で丸めて、そのまま主食として食べたり、ソムナムの汁に付けたりして食べます。

タイでは屋台で購入し、その場で食べたり、テイクアウトして食べたりする文化が定着していますが、その様子は皆笑顔で食事を楽しんでいます。朝から自炊して朝食の準備をして食べている日本文化とは異なりますが、食の形態には寛容で笑顔で食を楽しむことは日本と共通のようです。



本庄上里学校給食センター 栄養教諭 向井未来実

私の勤務する本庄上里学校給食センターは、本庄市と上里町の一部事務組合が運営しており、旧本庄市と上里町の小中学校（小学校13校、中学校5校）の学校給食を1日約7100食、調理しています。

本庄市・上里町は、埼玉県の北西に位置し、人口は本庄市7万7000人、上里町3万8000人の都市です。古墳などの遺跡が多く点在し、中山道の宿場町や養蚕の町として栄えた歴史があります。全盲の学者「塙保己一」、女性水上飛行機操縦士第1号「西崎キク」の出身地でもあります。また、首都圏近郊都市として発展し、工業団地や上越・北陸新幹線の本庄早稲田駅と関越自動車道の本庄児玉IC、上里スマートICを有し、工業や交通の要衝となっています。

一方、肥沃な農地に恵まれ、長ねぎ、きゅうり、なす、玉ねぎ、ほうれん草、大和芋、レタス、ブロッコリー、カリフラワーなどの野菜や、ぶどう、いちごなどの果樹栽培が盛んで、首都圏などに出荷されています。

地元のJAと連携し、本庄市と上里町の新鮮な旬の食材を給食に取り入れ、地産地消給食を心掛けています。生産者の方々に話を伺い、畑の様子も見させていただき、リーフレットや給食時間の放送を通して児童生徒に紹介しています。夏には、給食に使うとうもろこしの皮向き体験を主に小学校で行い、地場産野菜に関心をもつきっかけ作りや、生産者さんと児童生徒との良い交流の場になっています。

今回は本庄市産の「本庄美人ねぎ」を使った「本庄美人ねぎのさばみそ焼き」を紹介します。長ねぎの名産地と言えば、お隣の深谷市が有名ですが、本庄市でも美味しい長ねぎが栽培されています。光沢のある美しい白身が、色白美人を思わせる様子から「本庄美人ねぎ」という名で親しまれています。赤城おろしの寒風にあたり、甘みが強いのが特徴です。魚を苦手とする児童生徒が多いですが、ねぎの香りとみそのやさしい味で食べやすく、ごはんにもよく合います。さば以外の魚でもよいと思います。

献立例

ごはん・牛乳・本庄美人ねぎのさばみそ焼き・本庄きゅうりサラダ・本庄つつこ

【本庄美人ねぎのさばみそ焼き】の作り方

- 1 長ねぎは、2mmの小口切りにし、調味料と合わせる。
- 2 ①にさばをつけ込む。
- 3 170℃のオーブンで19分焼く。



●材料分量【小学生1人分】

さばの切り身40g、おろししょうが0.4g、こいくちしょうゆ1.2g、三温糖2.5g、清酒3.5g、麦みそ5.0g、長ねぎ3.5g

この原稿の依頼を受けた時は1月の末の寒い給食週間の時期でした。「栄養士の四季」の題名から思いを巡らしたのは自分自身の学校の栄養士としての「四季」でした。春夏秋冬でいえば私も来年度で定年を迎えますが、まさに冬ってことなのかな～と思っています。

昭和57年に最初の赴任先の給食センターでは栄養士は一人配置。4800食を16人の調理員さんで作っていました。サラダなどは生で提供をしていた時代です。平成12年に小学校へ異動し、1100食を7人の調理員さんで作り、冷却機を使い初めて作業工程や動線も考慮した献立作成をしました。バイキング給食も行って手作りのケーキなども取り入れました。現在は中学校で栄養教諭として勤務し、生徒が作成した献立を年間30日程度取り入れながら1030食を15人の調理員さんで作っています。そしてコロナ禍になり、長い給食の停止も経験し、様々な制約があつての給食活動となっています。計画した授業などはなかなか出来ずに、まさに冬！！

さて捉え方によっては「冬」の時期はしっかりと根をはる時間があるのではないかと思います。生徒や職員に手洗いや消毒の徹底を促し、マスクや白衣の着用、毎日の配膳台の消毒、給食時間を延ばしてのゆとりある喫食時間（残量が半分程度に改善）の確保など今習慣化して給食活動の土台を築く事が出来るのでは。但し、楽しく会食ができないことだけはマイナスかもしれません。授業では総合的学習の時間をもらって「食育とSDGsとのかかわりについて」考える時間を作り、道徳では繋がりや感謝について栄養士の想いを伝えました。食を通じて未来ある（春待つ）生徒の根と、栄養士の後輩へ繋ぐ根をはりたいと思っています。

まずは意識をしてみましょう。食べられる当たり前が当たり前ではないことを！



繋がりを理解し
完食できる人
感謝できる人
感食できる人

食は健康・経済・環境・文化など多くの繋がりの中で成り立っているものだよ！自分（日本）だけが幸せではいけない時代なんだ。食を通していろんなことを「感じる」ことができる人になろう！



コロナ禍で始まった簡易給食
★忘れないでね！

弁当方式の翡翠ピラフ
けんちん汁（食器は1個のみ）
ブドウゼリー 牛乳

食品豆知識

「安全・安心への取組」

(公財) 埼玉県学校給食会 専門員 小島博通

私たちは「食の安全・安心」をモットーに子供たちに学校給食用食材の提供を行っています。特に安全は最重要であることから、安全な食材をお届けするために自主検査を積極的に行っています。また、市町村や食材提供事業者からの依頼検査も行っています。

◆令和2年に実施した学校給食用食材の自主検査

- 1 細菌検査：安全性の確認のため
 - (1) 検体数等 冷凍食品、野菜等269検体1507項目
 - (2) 検査項目
一般生菌数、大腸菌群、大腸菌 (E.coli)、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌O157
- 2 アレルギー物質検査：安全性の確認のため
 - (1) 検体数等 学校給食用パン6検体24項目
 - (2) 検査項目 卵、牛乳
- 3 放射性物質検査：安全性の確認のため
 - (1) 検体数等 学校給食用精米、パンや麺の原料小麦粉88検体352項目
 - (2) 検査項目 ヨウ素131、Cs134、Cs137、Cs134+Cs137(合計)
- 4 精米品位等分析検査：適正な品質の確認のため
 - (1) 検体数等 学校給食用精米9検体108項目
 - (2) 検査項目 精米の品質や食味など12項目

5 米品種判別：指定銘柄であることの確認のため

- (1) 検体数等 学校給食用精米48検体
- (2) 検査項目 DNA (625の多品種米と比較)

*これらの検査を実施し全て適合していることを確認し、安全・安心な食材の提供をしています。

◆令和2年の依頼検査：15市町村56校

- 1 細菌検査
 - (1) 検体数等 食肉、野菜、調理済み食品等161検体384項目
 - (2) 検査項目
一般生菌数、大腸菌群、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌O157
- 2 残留物検査
 - (1) 検体数等 調理器具、食器等390検体390項目
 - (2) 検査項目 でんぷん、脂肪、たんぱく

◆異物検査 異物の特定による原因究明・再発防止のため

- 1 検体数等 合成樹脂片、髪の毛、骨等67検体
- 2 検査方法 検体の測定、実体顕微鏡や光学顕微鏡での観察、でんぷん反応試験等



所沢市は狭山茶の産地として有名です。春になると若々しい茶の新芽が一斉に伸び始めます。八十八夜を迎える頃、茶畑には目に鮮やかな新芽の緑が一面に広がり、茶摘みが始まります。

今回は、お茶の葉の天ぶらの作り方をご紹介します。お茶の葉の天ぶらは、お茶の新芽を利用した、新茶の時期にしか味わえない特別な料理です。お茶の葉の爽やかなほろ苦さと、新芽の甘みを感じる、この時期だけのおいしさです。香りがよく、パリパリとした食感が楽しめます。



お茶の葉の天ぶら

ふるさとの味伝承士（所沢市） 岩岡民枝

もともと、所沢市は狭山茶の産地として有名です。ただし、お茶の葉の天ぶらは比較的新しい食べ方です。お茶摘みの時期になると、朝早くから茶摘みをし、とても忙しく休みがありませんが、お茶の葉の天ぶらを作って食べ、お茶つみの疲れを癒します。

これまで、ふるさとの味伝承士として、学校での食育活動にも関わってきました。その中で、郷土の食文化への理解を深めてもらうため、先生方の研究授業として、生徒さんへ郷土料理の「うでまんじゅう」の作り方を指導する機会もありました。これからも、地域のふるさとの味を次の世代に伝えていきたいと思います。



●材料

お茶の新芽 50g、小麦粉 25g、水 30cc
お茶塩(抹茶1と塩3を混ぜ合わせたもの)またはしょうゆ

作り方

- 1 お茶の新芽は、水洗いして8cmぐらいの長さに切りそろえる。もしくは、新芽の頭の葉の部分の部分を3cmぐらいの長さに切る。
- 2 ボールに小麦粉、水を入れさっくりと混ぜ合わせ天ぶらの衣を作る。
- 3 天ぶら鍋に衣を入れて、160度に熱する。新芽に2の衣を付けてからと揚げる。※揚げすぎると葉が黒くなるので、手早く揚げる。
- 4 好みで、お茶塩やしょうゆで食べる。

アイデアメニュー

いか耳そうめんを使って ～かみかみ和え～

横瀬町立横瀬小学校 栄養教諭 山中芳美

「かみかみ和え」は、前任校で出していた「かみかみサラダ」をアレンジしたものです。初めは、乾燥のするめいかの細切りを使用していましたが、漁獲量の低下や価格の上昇などの理由で購入が難しくなったため、しばらく給食には出さないうでました。

いか耳そうめんを紹介していただいた時に、この細さとかみかみ和えはするめいかの代わりになるのではと思います、使用することにしました。1回目は予想よりも残菜が多く、残念な結果となりましたが、分量や味つけを見直して再度出した日に、6年生の児童が「今日の野菜がすごくおいしかった。いかが大好きだから。」と声をかけてきました。残菜の多いメニューは出す回数を減らしがちですが、これからも出そう！と思うきっかけとなりました。

その後は2ヶ月に1回程度出す定番メニューとなり、子どもたちも残さなくて食べるようになりました。新メニューが定番メニューになるには時間がかかりますが、これからも、子どもたちに喜ばれるメニューを工夫して考えていきたいと思います。

●材料分量【1人分】

いか耳そうめん	8.5g	にんじん	3.5g	上白糖	0.4g
清酒	0.6g	サラダ油	0.5g	食塩	0.1g
切り干し大根	1.2g	ごま油	0.25g	白いりごま	0.6g
大根	20g	穀物酢	1.3g		
きゅうり	8g	こいくちしょうゆ	1.5g		

作り方

- 1 いか耳そうめんは清酒を入れたお湯でボイルして、冷却する。
- 2 切り干し大根は戻して洗った後に4センチ位に切り、ボイルして冷却する。
- 3 大根と人参は千切り、きゅうりは薄くスライスし、スチコンで加熱し冷却する。
- 4 水分を絞ったいかと野菜を調味料とごまで和えて出来上がりです。



食 材 紹 介

令和2年度第2回食材委員会選定

新規取扱食材

さる令和2年度第2回食材委員会が
書面開催され、一般食材5品が選定されました。
令和3年度第1学期からの新製品です。
どうぞご利用ください。

さば味噌煮(「彩花みそ」使用)



40g/50g(1P10個入) 写真は50g

いわし梅煮(「彩花しょうゆ」使用)



40g/50g(1P10個入) 写真は50g

さんまみぞれ煮(「彩花しょうゆ」使用)



40g/50g(1P10個入) 写真は50g

主に国産の新鮮な原料を使用し、切身を高圧処理することにより骨まで食べることができます。「彩花みそ」「彩花しょうゆ」を使用し、食べやすい味付けにしました。冷凍品の為、加熱してお召し上がり下さい。

狭山和紅茶アップルパイ



36g

国産りんごをたっぷり使用したフィリングとパイ生地に狭山和紅茶パウダーを配合しました。ほのかな和紅茶の香りを感じられるアップルパイです。個包装・自然解凍で食べられます。

骨まるごと味付けおかか



300g

国内産の鯉節を醤油と砂糖でじっくりと煮込んだ、ソフトタイプの味付けおかかです。原材料にかつおの骨を粉碎した「天然カルシウム」を使用し、カルシウムの栄養価を強化したことにより100g当たり2,500mg摂取できます。



手作りおかかふりかけ



いんげんと人参の胡麻おかか和え

※新規取扱食材を利用した参考メニューおよび製品価格につきましては、お問い合わせください。

表紙 この花なんの花？ 答え

えだまめの花です。

えだまめは大豆を若くてやわらかい(未成熟)うちに収穫したものです。4月頃に種をまくと6月頃に花が咲き、7月頃から収穫することができます。

えだまめと大豆は同じ植物ですが、日本食品標準成分表ではえだまめは野菜類、大豆は豆類に分類されています。栄養価としては野菜と豆の両方の特徴を持っており、大豆と比べると栄養分は蓄積途中ですが、たんぱく質やビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、食物繊維を含んでいます。また、大豆に成長する過程で消費されてしまうビタミンAやビタミンCが含まれているので夏バテや夏カゼ予防に最適です。

埼玉県はえだまめの収穫量が5,720tで全国第4位(令和元年)です。主な産地は、草加市、川越市、越谷市、さいたま市岩槻区となっています。

