



あいち 給食だより

第212号
平成25年10月1日
編集発行
公益財団法人愛知県学校給食会
豊明市阿野町惣作87番地の1
電話 0562(92)3161
FAX 0562(92)8781
<http://academic2.plala.or.jp/aigaku>



食事の内容に関心を高めよう ～ 栄養バランスのよい給食! 今日もペロリ!! ～

写真 豊田市立美山小学校



愛知県小中学校長会長
岡崎市立井田小学校長
岡田 豊

学校給食は、慈しみの心から

私は以前、学校給食発祥の地である山形県鶴岡市の大督寺を訪れたことがあります。明治二十二年、境内にある私立忠愛小学校で、子どもにおにぎり、焼き魚、漬物を与えたのが始まりと言われています。そもそもなぜ学校給食が始まったのでしょうか。その訳を探ると興味深いことが分かります。

ある日、小学校で数人分の弁当が盗まれる事件が発生しました。調べてみると、犯人はまともな食事を摂ることのできない家庭の子どもであることが分かりました。そのことに心を痛めた先生である和尙さんたちが何とかしてあげたいと思い、家々を托鉢して回り、お米や浄財を資金に弁当を持ってこるとのできない子どもたちのために昼食を作りました。給食のスタートは、和尙さんたちの慈しみの心から生まれたものだったのです。

今やその目的や意義は隔世の感があります。しかしながら、学校給食が子どもたちの心身の健全な発達に資することや食育の推進を図ることはもちろんのことですが、私たち学校給食に関わるすべての者は、その根底に常にあの忠愛小学校の先生方の慈しみの心を忘れてはならないと思うのです。



岩倉市立学校給食センター

【すこいぞ！岩倉パワ－
「いゝわくん」のお腹すっきりランチ】
発芽玄米ごはん、牛乳、愛知のハンバーグ
みつばあんかけ、いゝわくんの大好きサラ
ダ、お腹すっきりおみそ汁、ぶるぶるミル
クかん岩倉産のいちごソース



愛知県立岡崎盲学校

【みかわっ子弁当給食】
箱寿司、牛乳、まさご揚げ、キャベツのこ
うこうあえ、ひじき入り八丁みそ汁、三河
フルーツ寒天



大府市立大東小学校

【地場産物を食べよう！大府きらきら給食】
牛そばろとふきのたまり飯、牛乳、手作り
二色はんぺん、夏野菜の実だくさん汁、野
菜のごま酢和え、なしとぶどうのきらきら
寒天



扶桑町立学校給食共同調理場

【おいしい扶桑を味わおうランチ】
ごはん、牛乳、守口大根のソフトふりかけ、
焼き魚のおろしかけ、まめいかサラダ、じゃ
がいものみそ汁、蒲郡みかんゼリー

平成 25 年度学校給食調理コンクール受賞一覧

	学校又は共同調理場	栄養教諭・ 学校栄養職員	調理員
最優秀賞	一宮市立黒田小学校	毛利 敦子	安田 美和子 大沼 栄子 西部 浩恵
	優秀賞	あま市立 七宝学校給食センター	安江 幸子
刈谷市学校給食センター		小川 純子	古川 利恵 南川 大祐 田中 慎也
校入給食・愛知県学 会奨励賞	豊根村立学校給食共同調理場	後藤 裕子	伊藤 志げ美 矢野 里美 鈴木 薫
	愛知県立岡崎盲学校	岡本 君枝	小林 見知子 平木 陽子 小栗 江美子
入選	岩倉市立学校給食センター	金成 淳子	松井 みちる 長野 佳織 白木 美佐代
	扶桑町立学校給食共同調理場	前田 有紀	飯田 幸希 小池 茂樹 西岡 佑香
	大府市立大東小学校	堀端 千鶴	池嶋 涼子 樋田 知美 濱島 操
	碧南市第1学校給食センター	神谷 悦子	小林 久枝 片桐 京子 浜野 ゆかり
	西尾市幡豆学校給食センター	丸山 真奈美	市川 喜代子 鈴木 光子 福田 薫



碧南市第1学校給食センター

【碧南味わい膳】
さつま芋ごはん、牛乳、碧南カップ焼き、
切り干し大根炒め、冬瓜と鶏肉団子の味わ
い汁、無花果のワイン煮



西尾市幡豆学校給食センター

【大すき 幡豆 あったかふるさと給食】
ごはん、牛乳、たごめし、にぎすのこまみ
そ焼き、青菜としぐれの和え物、白おでん、
あじさいゼリー



児玉の森から食育を

名古屋市長立児玉小学校

校長 宮崎 幸恵

本校の児童に、「児玉小学校の自慢は？」と尋ねると、多くの子が「児玉の森」と答えます。私自身も本校の自慢の一つとして、この「児玉の森」をあげています。

児玉の森には、お茶の木を始め、カキ・ザクロ・キンカン・ビワ・ナシ・ヤマモモ・グミ・キウイといった実のなる樹木がたくさんありま

す。正にカラフル果樹園です。

本校は、創立七十三年を迎えますが、お茶については、創立時に宇治より取り寄せ、植えられた歴史ある児玉茶として、校歌の中にも歌われています。毎年、全校児童や保護者、地域住民の手を借りて、児玉茶作りを行っています。茶摘みをし、茶揉み・茶煎りの工程を経てできた児玉

茶は、創立記念日の七月四日の給食時にいただくことが恒例となっています。

また、果樹については、例えば「ザクロは4年生の樹」といったように各学年の樹が決められており、その樹について調べたり、世話をしたりして、収穫や調理までその学年が担当します。そして、うれしいことに豊作の場合には、他の学年にもお裾分けされることもあります。

子どもたちは、これらの樹木が季節になると花をさかせ、実を付けることで、季節の移り変わりを感じる



我が家には、五年生になる娘が二人います。娘たちが一年生になる年に、主人の両親と同居を始めました。

私は、料理が苦手、裁縫も大の苦手、しかし、義母は何でもこなしてしまうスーパーお婆ちゃんです。

子どもたちに裁縫を頼まれても、つい「お婆ちゃんにお願いして」と甘えてしまいます。料理に対して、材料の使い方から切り方、さらに味付けなど教わるのがたくさんあります。時には、娘たちと一緒に四人で台所に立って、教わりながら料理を作ることもあります。

東小学校では、夏休みに子どもが家庭で調理をしたり、お手伝いをしたりする「チャレンジクッキング」

が毎年行われています。夏休みに入ると、さっそく子どもたちは朝ごはん作りにチャレンジしました。

秋の食材を使つての朝ごはん、大人も子どもも大好きなさつま芋と栗



子どもと楽しくクッキング

犬山市立東小学校

PTA 森 由美

の炊き込みご飯、さつま芋は固く、食べやすい大きさに切る様子をひやひやしながら見守りました。熱々のさつま芋と栗のご飯は、仕上げに黒ごまを少々かけるとさらにおいしくなりました。おかずは、焼きのりを

くりしました。そして、たつぷりのきこ類（えのき、しめじ、なめこ）に少々のお味噌を加えたきのこ汁。食後のデザートにりんご。切ったりんごは塩水にくぐらせるだけで甘みが増し、時間がたっても茶色に

とともに、果実がどんな木になっているのか、どんな味なのか、どんな効用があるのかなどを知ることができます。中には、初めて食する実もあり、新しい発見をしています。また、どんな食べ方をするか、おいしいのかと調べ、調理する楽しみも味わっています。

普段、店頭で美しく並んでいる果実について、見方を変えることもあり、食への関心が高まっています。



変色することを防ぐことができず。これも義母に教えてもらった知恵です。それと、娘たちから教わったことがあります。学校の先生が朝ごはんにお米を食べると脳の働きが良くなると教えてもらい、我が家では朝ごはんはパンを食べているが、話を聞いてからはお米を食べるようになりました。和食の献立に困った時は、義母にアイデアをもらっています。

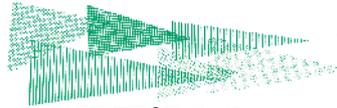
子どもたちには、なるべく好き嫌いをなくし、元気な笑顔と健康な体を保ってほしいと願っています。そのため、「おいしい」と言ってもらえるような栄養のある食事を作る努力が必要だと思っています。

みよし市では毎年、中学二年生の生徒さんたちが色々な業種の事業所で職場体験をします。当センターにも、毎年市内の四つの中学校から数人ずつ来てくださいます。みなさん素直でまじめな生徒さんばかりで、いつも感心させられます。

五、六年前に、生徒さんを受け入れた時のことですが、無事体験を終えて、最後に栄養士さんと、三人の調理員を交えての反省会に私も同席することになりました。生徒さんたちにセンターでの仕事の感想などを話してもらった後、こんなことを質問されました。「この仕事をしていますか。」その頃は、仕事の大変さばかりが頭にあり、なかなか良い面を考える余裕がありませんでした。その場は「給食を楽しみに待っていてくれる子どもたちがいること。そしてほんの微力ではあるけれど、

職場体験を受け入れて

学校から



調理場から

みよし市立学校給食センター
調理員 加藤 靖子

食育のお手伝いができて、社会に貢献できることです。」と、答えをひねり出しました。真向いの席の栄養士さんも「そうそう」と、うなずいてくださいました。

それより少し前にお目にかかった私の中学時代の恩師に「私は今、給食の調理員をしています。」とお話したところ、先生は「そうかい、いい仕事にめぐり合っただけ良かったな。」と言った。ところが、私自身は「そうなのかなあ、いつも汗まみれで大変なことばかりなのに……。」としか思えませんでした。職場体験に来た生徒さんと会話する中で、初めてあの時の先生のおっしゃった意味が分かったような気がしました。

職場体験を受け入れることは、中学生が将来社会人になるための大事なお手伝いになるとともに、私たちが自分の仕事について見つめ直す良い機会になっています。

みんなの広場



おいしい給食 ありがとう

名古屋市立玉川小学校
二年
華地山 莉央

わたしは、きゅう食とうばんをやるのがとても楽しみです。なぜなら、みんなで、でん車のようにならなくていいからです。「しゅっぱつしん行！」と、大きなこえでみんなと言っただけでいけます。

きゅう食を食べるのも好きです。大きなこん立は、おぼろみそめんです。わたしは、まい日元気にとう校しています。す。きゅう食をいっぱい食べたあとは、もっと元気になります。五時間目まである日でも、さいごまでがんばります。おいしいきゅう食を



「おいしい きゅうしょく」

春日井市立神屋小学校 1年 山本 駿

食べると、気分もよくなります。いつもいっぱい食べて、おかわりもたくさんしています。きゅう食でデザートが出ると、とてもおいしいので、わたしはゆっくり食べています。わたしは、おとなになったら、じぶんでごはんをつくりたいです。だから、きゅう食のつくりかたをべんきょうして、おいしいごはんをつくることのできるようになりたいです。まい日、おいしいきゅう食をつくってくられるちゅうりいんさん、本とうにありがとうございます。あしたもあさっても、そのつぎの日もおいしいきゅう食をつくってください。



小牧市では、平成二十四年度から「あいちの食を知ろう！」を献立のテーマとし、地元の旬の野菜や愛知県の郷土料理を献立に組み入れ、その由来などを紹介しています。

さんま飯は小牧の郷土料理で、交通手段が発達していない時代に小牧市が海から遠いという地理的条件の中、海の魚が貴重な食材だったため、少量で大勢が食べられるように工夫された料理でした。にんじんやごぼうが収穫される時期に、これらを

献立紹介コーナー

さんま飯 牛乳 大豆の薄くず汁
愛知のハンバーグ 八丁味噌ソース
ヨーグルト

小牧市北部学校給食センター
学校栄養職員 **伊藤峰子**

〔栄養価、一人分の材料、作り方〕

献立名	エネルギー kcal	たん白質		脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩相当量 g
		総量 g	動物性 g							レチノール 相当量μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
さんま飯	335	9.1	4.6	5.0	628	16	21	0.7	1.0	63	0.19	0.06	0	1.1	1.5	
牛乳	138	6.8	5.5	7.8	84	227	21	0	0.8	80	0.08	0.31	2	0	0.2	
大豆の薄くず汁	110	9.5	4.6	4.9	290	76	30	1.2	1.1	87	0.10	0.12	7	1.8	0.7	
愛知のハンバーグ	129	7.0	5.8	4.4	338	37	22	0.8	0.8	17	0.10	0.03	1	1.0	0.9	
ヨーグルト	64	2.8	2.8	1.4	42	88	10	0.1	0.3	11	0.02	0.10	0	0	0	
合計	776	35.2	23.3	23.5	1382	444	104	2.8	4.0	258	0.49	0.62	10	3.9	3.3	

<さんま飯の材料（一人分）と作り方>
 アルファ化米50、アルファ化もち米15、さんま蒲焼き20、ちくわ15、しめじ8、にんじん8、しょうゆ5、酒2、みりん1、塩0.3
 ①にんじんは細いせん切り、ちくわは5mmカット、しめじはほくほくしておく。
 ②さんまの蒲焼きは、細かくほくほくしておく。
 ③さんま以外は、炒めて水を入れて煮る。
 ④調味料を加えて沸騰させ、米とさんまを入れる。
 ⑤再び沸騰したら、弱火にして炊き上げる。

たつぷりと使って、焼いたさんまをほぐして一緒に炊き込んだごはんです。

給食では、生のさんまを使用するのは難しいので、さんまの蒲焼きを使ってさんま飯を作りました。心配していたさんまの臭いもなく、おいしくでき上がり、子どもたちにも好評でした。

今後も積極的に地元の郷土料理や旬の野菜を伝えていきたいと思えます。

そこで、一、二年生の学級活動で食育の授業を行ったたり、養護教諭と連携して学校保健委員会食育をテーマにしたりして、一年生の希望者には肥満指導を、二年生の希望者には貧血検査の結果を受けての食事指導を行い、機会をとらえて食育に取り組んでいます。生徒が学んだことを実践したり深めたりするのは、毎日

増します。

毎日朝食を食べている本校生徒の割合は八割程度です。その中でも、朝食で野菜を食べている生徒は、約三割にとどまります。しかも、朝の部活動が始まり五月を過ぎると、朝食を食べずに登校する生徒の割合が増します。

シリーズ食育 28

生徒自身が実践したくなる食育を目指して

—生徒の心に寄り添って—

東浦町立北部中学校
栄養教諭 **木村 具子**

中学生は体が大きく成長する時期です。同時に様々な心の変化も経験する大切な時期でもあります。少しずついろいろなことに気が付いて、大人になっていく。本校の教職員と気持ちを合わせて、生徒たちの気持ちに寄り添いながら、生徒自身が実践したくなるような食育を行っていききたいと思います。

ある時、「なかなか野菜を食べない生徒がいて……、なんとかしなきゃと思ってるんです。」学級として食べ残しはないけれど、個々の偏食が気になるという担任の声を聞きました。私も気になりましたので、給食の時間に様子を見てみました。

野菜のおかずを一口も食べないAさん。担任と声を掛けてみましたが、空振りばかり。一学期最後の給食の時間、Aさんはいただきますのあいさつの後、しばらく給食を見つめていました。その様子から、『今日も食べないのかも……』と思いつつ、声を掛けようとしたその時、野菜のおかずを黙々と食べ始めました。

「家で野菜を食べるようになったんだよ。」えっ、そうなの。「今まで野菜を意識したことなかったけど、お母さんに頼んでおかずに入れてもらってるんだ。」へえ、すごいね！「この間の授業で聞いたから……。」うれしい！……ある日の配膳室での生徒との会話です。

ある時、「なかなか野菜を食べない生徒がいて……、なんとかしなきゃと思ってるんです。」学級として食べ残しはないけれど、個々の偏食が気になるという担任の声を聞きました。私も気になりましたので、給食の時間に様子を見てみました。



手形培地法による検査

平成二十五年度食品検査技術講習会を八月十九日・二十日の二日間、本会二階・理化学検査室にて開催いたしました。(当財団主催・愛知県教育委員会共催)

平成25年度 食品検査技術講習会

食品検査技術講習会(講習日程)

第1日 8月19日 (月)	9時30分	受付
	10時00分 10時20分	開会・挨拶・自己紹介
	10時20分 12時00分	手形培地法による検査 スタンプ培地法による検査
	12時00分 13時00分	食事・休憩
	13時00分 14時45分	異物混入対策・原因調査 他
	15時00分	終了
第2日 8月20日 (火)	10時00分 12時00分	食器の洗浄効果 食品添加物の簡易測定
	12時00分 13時00分	食事・休憩
	13時00分 14時45分	手形培地法による検査の判定 スタンプ培地法による判定 ATP拭取り検査
	14時45分 14時50分	休憩
	14時50分 15時20分	ディスカッション・質疑応答
	15時20分 15時30分	閉会



異物混入観察

この講習会は、衛生管理の知識習得を目的とし、調理現場の栄養教諭・学校栄養職員の方々を対象に実施しており、今年度で四回目を迎え、二十名の方が受講されました。

細菌検査では、食品衛生の基本である手洗いの重要性について、手形培地を用いて実習したり、ATP拭取り機器で衛生状態を確認したりしました。
理化学検査では、異物混入の原因調査に有効かつ簡易に実施できるカタラーゼ試験、燃焼試験をはじめ、食品添加物の簡易測定を実習しまし



ATP拭取り検査



食器の残留物検査

た。



食品添加物の簡易測定

以下は参加したみなさんの声です。
○自分の手がこんなに汚いというのが印象的だった。
○他の調理場の様子や実際に行うことが出来るような検査を学ぶことができ、これから活かしていきたい。
○ATP検査は、実際に調理場で行っているのので、正しいやり方が分かって良かった。
○調理場内で起こる異物混入や衛生に関して、自分たちでやれることがあると分かった。
貴重なお意見、ありがとうございます。

〈愛知県学校給食会検査課
技師 中田理沙〉

平成二十五年度
「物資開発検討委員会」
 視察研修

物資開発検討委員会は、昭和四十八年に設置された「学校給食物資開発検討委員会」が始まりです。名称はその後変更されて現在に至りますが、今年度で四十年を迎える学校給食会の中では、最も歴史のある委員会です。

この委員会は、不必要な食品添加物を使用せず、価格、栄養、食味等に配慮し、より安全で安心な物資の開発を目的としています。そのため、開発物資の製造工場や地産物資の原料となる圃場(産地)視察を定期的に行っています。

今回、七月二十四日に開発検討中の物資の原料となる「愛知県産加工用トマト」の圃場(愛知県南知多町)確認と収穫体験、及びトマトケチャップ作りの研修を実施しました。当日は、そぼふる雨の日になりましたが、雨にも泥にも負けず、各委員はトマト畑に長靴で入り、圃場確認と収穫体験を行いました。

愛知県産の加工用トマトは一九八〇年代から豊橋市を中心に栽培

され、現在は豊田市、南知多町等でも栽培されています。加工用トマトはピューレ、ケチャップ、ジュースに使用されます。また、生食用とは異なり、水分値が低いことが特徴です。(写真参照)



加工用



生食用



約45kgの収穫に成功!!

トマトをもぐ際、ヘタが取れるようにねじって取ります。これは加工段階でのヘタ取り工程を減らすため

の工夫だそうです。

生食用はハウス栽培が主体ですが、加工用は露地栽培のみです。実際に圃場に行つて分かったことですが、トマトは地這い(支柱を立てずに地面に這わせる)で栽培されています。収穫の際にはずっと中腰でいるため、腰が痛くなるそうです。



みんなで作ったトマトケチャップ

午後からは手作りトマトケチャップ体験に移りました。さすがは各委員、プロ級の腕前で、この世にひとつしかない手作りトマトケチャップを完成させ、意義深い研修を終了しました。

物資開発検討委員会では、今後も現地視察を行い、良質な物資の開発に努めていきます。

衛生栄養講習会開催される
 ～調理師試験合格をめざして～

七月三十日と三十一日の両日、愛知県学校給食総合センター(豊明市)において、衛生栄養講習会が開催されました。

この講習会は、愛知県学校給食センター連絡協議会の主催によるもので、八月八日に行われた平成二十五年度調理師試験のための事前講習会として、給食センターや単独調理校に勤務する調理員が参加しました。

講義科目は、栄養学や調理理論等七科目、講師は大学の准教授や当財団の職員です。今年の参加者は六十六名で、合格をめざし皆さん熱心に受講されました。



第1日目:食品衛生学の講義