



あいち給食だより

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 TEL. 0562-92-3161

わあーい給食だ

第
235
号

2019.7.1



もくじ

2-3 特集 あいちの食材を追って
～青じそ～

4 みんなの声

5 シリーズ食育

6 検査室だより

7 事業のご案内

8 献立紹介



ハンバーガー、大きな口でパクッ！
名古屋市立大磯小学校



愛知県は、全国8位の農業県で特に東三河地域では全国シェアの高い農産物が多く生産されています。その中で今回は、出荷量が全国1位の青じそを紹介します。

愛知県の青じそ出荷量は、全国シェア60%程を占めており、主に豊橋市や豊川市の農協で生産されています。栽培については、温室やハウスによる施設栽培で行われているため、一年中出回っています。

今回取材にうかがった豊川市にある東三温室園芸農業協同組合では、延べ21,000平方メートルの作付面積に約60名の農家が年間995t（H30年度見込）の青じそを生産し、全国に出荷しています。

【歴史について】

昭和45年に4名の農家が青じそ作りを始めました。当初、販売先確保のため全国を回り販売先を開拓し、生産者と出荷量を増やしながら、現在に至っています。

【栽培について】

品種は、愛知県とJAあいち経済連が共同開発した「愛経1号」を栽培しており、香りが強く柔らかいのが特徴の青じそです。

栽培地域は、工場や住宅地、農地が一体となった風景が広がり、青じそのハウスが点在するといった典型的な都市近郊の農業地帯で、一戸あたりの栽培面積も比較的小さく、広範囲に点在しています。

また、後継者にも恵まれ、生産者の平均年齢(48歳)が若い産地です。

安全・安心でおいしい青じそを栽培するため、農薬をできるだけ使わないよう天敵や粘着板、防虫ネット、マルチ栽培、防

蛾灯を使用した栽培を行っています。

【収穫について】

平成28年の愛知県の青じそ収穫量は、3,685tで全国1位です。収穫量のほとんどが生食用に出荷され、約1%が加工用として出荷されます。

生食用の青じそは、定植後1～6か月間生育したものを手摘みによる方法で収穫しています。

また、加工用の青じそは、定植1ヵ月ほどの硬めの大ぶりの葉で、ペーストなどに加工されます。

【出荷について】

生産者の圃場から届いた摘みたての青じそを特殊な加工を施した計量包装機で計量から包装まで行うため、青じそを傷つけることなく、香りも損なわず、安全安心な青じそをお届けしています。



青じその主な産地と収穫量

全国順位	都道府県名	収穫量(t)
1	愛知県	3,685
2	静岡県	653
3	宮崎県	650
4	茨城県	618
5	大分県	602

※平成28年の地域特産野菜生産状況調査より



生産者の顔が見える安全・安心な青果物ブランドとして「あいちそだち（JAあいち経済連の登録商標）」をスーパーへ出荷しています。

【栄養価について】

青じそは、ポリフェノール的一种である「ロズマリン酸」を多く含み、抗酸化作用が強い緑黄色野菜です。また、カロテン、ビタミンB1・B2などは人参やパセリより多く含まれています。

青じその香り成分である「ペリラルデヒド」は、香料、甘味料に利用されるほか、抗酸化作用や抗菌性も期待できます。

【選び方について】

香が良く、葉の緑色が濃く、みずみずしく、また葉先がピンとして、軸の切り口が黒ずんでいないものを選ぶとよいでしょう。

【保存方法について】

濡れたキッチンペーパーで茎を巻き、乾かないようにビニール袋やパックに入れて野菜室で保存しましょう。

または、花びんに花をさすように水の入った容器に茎を下にしてラップで覆い、野菜室で保存するとさらに長持ちします。

【おすすめ料理】

大葉チヂミ

【材料】	【作り方】
青じそ 30枚	① 分量の水に卵とチヂミ粉を入れて混ぜる。
水 200cc	② 細かく刻んだ青じそを入れて混ぜ合わせる。
卵 1個	③ フライパンに油をひき、生地を入れて焼く。
チヂミ粉 140g	※好みのたれをつける。

大葉の香り鶏つまみ

【材料】	【作り方】
青じそ 20枚	① 青じそは3mmほどに細かくみじん切りにする。しょうがはおろす。
鶏ひき肉 200g	② 刻んだ青じそと鶏ひき肉、おろししょうが、片栗粉、塩、こしょうを混ぜてこねる。
しょうが 5g	③ スプーンですくって、だんご状に形を整え、2～3分ゆでる。
片栗粉 小さじ1	※汁物に便利です。
塩・こしょう 少々	

【当財団の取組】

当財団では、地場産物を使用した物資の開発に取り組んでおり、今回、取材させていただいた東三温室園芸農業協同組合の青じそを使用した「愛知しそ入り鶏春巻」を取り扱っています。

また、今年度から取り扱いを開始した「サーモンバーグ」や「サーモンボール」にも愛知県産の青じそを使用しています。



当財団取扱物資(平成28年度開発)「愛知しそ入り鶏春巻」



サーモンバーグ



サーモンボール

愛知県産の青じそ使用で魚の臭みを抑えています。



心に残る給食

愛西市立北河田小学校
校長 高橋 央樹

30年余り続いた平成が終わり、元号が令和に変わりました。30年前の給食を思い出してみると、今のよう多彩な献立ではなく主食もパンが中心でした。当時の教え子の同窓会では、給食の話題で盛り上がり「ソフト麺ってあったよね」「きつねうどんがおいしかったなあ」「オレはやっぱり揚げパンだね」「カレーが一番楽しみだったわ」などと話に花が咲くこともよくあります。おいしい食べ物の思い出はいつまでも心に残るものなのです。

ただ、私は職員室で検食をすることが多いのですが、どんなにおいしい給食でも一人で食べていてはなんだか味気ない気がします。やはり「これ、おいしいね」と笑顔で話せる友達と一緒に食べるからこそ、おいしさも増して一層心に残るものになるのだと思います。

ありがたいことに、本校は、地区でも数少なくなった自校給食を行っている学校です。ランチルームもあり、全学級が年に1回は給食を作ってくださっている調理員さんと一緒にランチルームで会食をしています。会食を通して、子どもたちには、作り手の思いや食べ物のありがたさに気づくとともに、温かいものは温かく冷たいものは冷たいままで食べられる環境で過ごせる幸せを感じてほしいと思っています。

今日も調理員さんが一生懸命作ってくれた給食を子どもたちは大喜びで食べています。この子どもたちが大人になって「あの時の給食っておいしかったよね」と言ってくれたら……そんな嬉しいことはないですね。

給食はコミュニケーションの場所

岡崎市立新香山中学校 3年 佐藤 誠司

僕が通う新香山中学校では、調理員さんたちが栄養バランスを考えて、毎日とてもおいしい給食を作ってくださいしています。だから、毎日感謝の気持ちを込めて食べています。

僕は給食を食べていて、もちろんとても「おいしい」と感じていますが、「楽しい」とも感じています。なぜ楽しいと思うか、それは笑ったり、話したりして食べているからです。

「あれ、もうこんな時間だ。」

と、楽しく食べているうちに、時間を忘れてしまうことが何度もあります。友達と話をしながら食べていると、とても楽しいなと思い、よりいっそうおいしい給食になります。

さらに、給食は、あまり話をしたことがない人と話すことができる機会にもなります。だから、たくさんの人と会話することによって、給食はただ食べる時間ではなく、コミュニケーションをする場所にもなっていくんだなと思いました。

僕は今、中学3年生で、新香山中学校で給食を食べることができる回数のカウントダウンは、もう始まってしまっています。その一回一回の給食を、調理員さんたちに感謝をし、おいしく食べ、仲間たちとコミュニケーションをとることで、給食の時間がより充実した時間にしていきたいです。

いっしょに食べると楽しいね — たべたくんで楽しく食育！ —



蒲郡市立三谷小学校
栄養教諭
梅田 恭子

はじめに

「給食の時間は楽しいですか？」本校の児童にとってアンケートで、84%が「よくあてはまる」と答えました。前年度より5%増加しています。給食の時間に楽しく会食できることは、「共食」のよさではないでしょうか。第3次蒲郡市食育推進計画「たべたくんの食育プラン」には、共食の機会が減少しているという実態から、「食べて豊かな心づくり」食を通じて交流を深めよう(共食の大切さの普及・啓発)があげられています。楽しい共食の場で実施される学校給食を生きた教材として活用するために、年間計画にそった献立作成と食に関する指導をしています。その一部を紹介します。

地場産物を活用した献立の工夫

海や山の産物に恵まれた本市は、めひかり、にぎす、蒲郡みかんなどの蒲郡産の食材を使用した「蒲郡の日給食」があり、献立表にたべたくんのマークをつけて児童に知らせています。

栄養教諭が給食の時間に教室に入っていくと、「今日のたべたくんは、〇〇でしょう」という児童の元気な声が聞こえてきます。

「ぴか丸揚げ」という献立は、めひかりにカレー味の下味をつけた唐揚げです。にぎすを使ったにぎす団子、にぎす春巻き、にぎすコロッケなどもあります。この他にも蒲郡の食材を使った「たべたくんのメンチカツ」(グリーンアスパラガス使用)、「たべたくんのねぎはんぺん」などがあります。おいしい蒲郡産のかんきつ類やいちごなどの提供も「蒲郡みかん」「蒲郡デコポン」「蒲郡いちご」という献立名で知らせ、地元の食材に興味や親しみをもつように工夫しています。



蒲郡の日給食



地場産物についての食育指導の様子



親子食育教室の様子



食育委員会の集会での発表の様子



たべたくん

ぴか丸くん

食に関する指導

給食の時間には、献立や食材の情報をカードや栄養教諭の話から知らせるようにし、苦手な食材も自分から食べようとする環境づくりを心がけています。学級活動や教科等の時間には年間計画にもとづき食育指導を実施しています。栄養教諭が作る食育だよりでは、健康な体に結びつく食品や栄養、食生活についての情報提供や食に関する指導での様子を児童や保護者に知らせています。地場産物を活用した「愛知を食べる学校給食の日」(食育の日に実施)の献立を題材とした親子食育教室も実施し、楽しく地場産物や栄養バランスについて学ぶことができました。

学校給食週間中には、全学級で学校給食の大切さについて話をしました。また、食育委員会では、食べ物の大切さや働いている方々の努力を分かってもらうために、児童が劇の台本などを作り、全校集会で発表しました。

おわりに

給食の時間や食育の授業、委員会活動の中では、「残食はもったいないから減らしたい」「嫌いな献立だけど、自分の体のことを考えて、全部食べられたよ」などのつぶやきが聞かれます。児童は、自分自身の食を大切にしたいという思いをもっています。その思いを健康な食生活へ結びつけていけるような指導を今後とも続けていきたいと考えています。

児童が大人になった時、楽しかった給食や食に関する指導から学んだ食事の大切さを思い出し、家庭や社会で楽しく共食し、自分を大切に、心身ともに健康な人生をおくることができる人に育ってほしいと願っています。



紫外線照射器による検査法



ATP拭き取り検査法
(講師派遣)

手洗いについて

私たちの生活において、手洗いは風邪などの病気や食中毒を予防するために、とても大切です。感染症を引き起こすウイルスや細菌の多くは“手指”を介して体内に侵入すると言われています。感染症から身を守るためには丁寧な手洗いが重要になります。

手指に付着したウイルスや細菌は目で見ることはできません。十分に手が洗えていると思っていても、実際には洗い残しがみられることが多くあります。

そこで、手洗いが適切に行えているかを視覚的に確認する検査として、蛍光ローション(手洗いチェッカー)による方法とATP拭き取り検査法があります。

蛍光ローションによる方法は、初めに蛍光剤を含有したローションを手指全体に塗り広げます。乳白色の蛍光ローションは手に塗り込むと透明になりますが、紫外線照射器(ブラックライト)を当てると蛍光剤が青白く発光するため、それを汚れに見立てます。蛍光ローションを塗り込んだ状態のまま、普段通り手を洗い、手洗い後に紫外線照射器を当てると、蛍光剤が残っている部分が青白く光り、洗い残し部分を確認することができます。

ATP拭き取り検査法は、汚染指標として食品残渣などに含まれるATP(アデノシン三リン酸)を迅速かつ高感度に測定する検査法です。専用綿棒で手のひら、指の間、指先、爪の間を拭き取り、専用機器で測定します。手洗い後に測定した数値が高い場合は、汚れや微生物が洗い流されずに残っていることを表します。

当財団では、このような手洗いの確認検査に使用する紫外線照射器やATP拭き取り検査機器の貸し出しを行っています。学校だけでなく調理現場においてもノロウイルスや食中毒菌などからの感染を防ぎ、学校給食の衛生管理に役立てていただくと考えています。

また、各地域および市町村等の学校給食関係者の要請に応じて手洗い指導の講師派遣も実施しており、当財団検査普及課職員が直接現場へ出向き、手洗いについての講義をし、紫外線照射器やATP拭き取り検査機器を用いた実習を行います。

昨年度は、県内の中学校からの依頼で約40名の生徒を対象に手洗い講習会を実施し、紫外線照射器の実習では、手洗いが不十分のために青白く見える部分の多いことに驚きの声が上がっていました。ATP拭き取り検査機器を用いての実習は、生徒同士で拭き取りを行い、表示された数値を確認しあう姿が印象的でした。生徒からは、「今までこんな汚い手で食事をしていたかと思うとゾッとする」「これからは今まで以上に手を洗っていきいたい」等の感想が多数あり、手洗いの重要性についての理解や認識を深める機会となりました。

当財団では、紫外線照射器、ATP拭き取り検査機器のほか、小型ふ卵器、自動温度測定機器の貸し出しも行っています。検査機器の貸し出しや手洗い指導等の講師派遣につきましては検査普及課までご相談ください。

事業のご案内

小中学生、保護者、一般の方を対象とした事業

学校給食フェアinあいち

学校給食への理解と食育推進のため、愛知県教育委員会をはじめ学校給食関係先と協賛および後援で開催します。

開催日: 令和元年8月9日(金)

※詳細については、折込チラシや当財団HPをご覧ください。



れんこん掘り

小学生の親子を対象とした行事

親子食育体験教室

農業体験や地場産物の生産・製造現場での体験や交流を通して、地産地消や地域独自の食文化に関心を持ち、食への理解と感謝する豊かな心を育成します。

①れんこん掘り体験とれんこん料理を作ろう

開催日: 令和元年10月12日(土)

②ウインナー作りと八丁味噌の工場見学

開催日: 令和元年12月7日(土)



食品検査技術講習会

親子料理講習会

児童生徒が魚に触れ、魚の捌きかたを学ぶことで魚を身近に感じてもらうとともに、県産水産物への関心と漁業への理解を深めます。

開催日: 令和2年3月上旬



学校給食料理講習会

栄養教諭・学校栄養職員を対象とした行事

食品検査技術講習会

食品衛生の知識や調理現場で活用できる検査技術の習得をめざします。

開催日: 令和元年8月19日(月)

学校給食料理講習会

日本の食文化や地場産物を活用した料理、海外の料理も題材としてテーマ範囲を広く取り上げ、さらなる献立作成力と知識の向上を図るため、栄養教諭・学校栄養職員を対象に開催します。

開催日: 令和元年12月下旬



学校給食教室

児童生徒の保護者を対象とした行事

学校給食教室

学校給食への理解と家庭への食育の推進を図るため、愛知県教育委員会等の後援で開催します。

開催日: 令和元年11月19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)

※各行事についての日程および申込み等詳細については当財団ホームページ(<http://aigaku.org>)をご覧ください。



人事異動	退任 (6月27日付)	理事長	西川 洋二
		常務理事	今井 雅良
	就任 (6月27日付)	理事長	中島 幸一
		常務理事	佐藤 益江

あいまるだよ



いいともあいち運動
(地産地消)を推進し
ています!

献立紹介



一宮市立尾西第二中学校
栄養教諭
旭 亜純

献立名

ご飯・牛乳・みそ汁・夏野菜ととりカラの揚げびたし・ヨーグルト



主となる献立の作り方

材料(中学校 一人分)

〈夏野菜ととりカラの揚げびたし〉

鶏もも肉	50g	なす	20g	C	濃口しょうゆ	6g	
A	おろしにんにく	0.2g	かぼちゃ		25g	砂糖	2.5g
	酒	1g	さやいんげん		5g	酢	2.5g
	みりん	1.5g	じゃがいも		30g	和風だしの素	0.5g
	濃口しょうゆ	1.5g	赤パプリカ		5g		
B	片栗粉	5g	油	9g			
	小麦粉	2.5g					

調理手順

- 調味料Cを合わせて加熱する。
 - なす・かぼちゃ・じゃがいもは1.5cmの角切り、赤パプリカは1cmの色紙切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
 - 水気をしっかりとふきとった②を、180℃の油で素揚げして、①の調味料に浸す。
 - 鶏もも肉は2cm角に切り、調味料Aで下味をつける。
 - 混ぜ合わせたBを④にまぶし、180℃の油で揚げる。
 - ③に⑤を加えて、からめる。
- ※揚げた食材は、熱いうちに素早く調味液につけることで、味がしみておいしく仕上がります。



献立作成者のクラス



調理中の様子



夏野菜の色鮮やかな見た目と、子どもたちに大人気のから揚げということもあり、どのクラスもよく食べていました。作成者のクラスでは、「おいしい」や「すごいね」という声を聞くことができました。

一宮市は木曽川の生み出した扇状地にあり、砂粒が大きいので水はけがよく、だいこんやさつまいも、ねぎなどの地中に伸びる野菜の生産が盛んです。また、ハウス栽培のなすや、伊吹おろしを利用して作った切り干しだいこんも有名です。これらの食材を、年3回の「一宮を食べる学校給食の日」や、「愛知を食べる学校給食の日」の給食に使用し、地産地消に取り組んでいます。また、毎年7月から8月にかけて「あったらいいな！こんな給食」と題した献立の募集を実施しています。小学校5年生から中学校3年生を対象とし、毎年3000点を超える献立の応募があります。栄養教諭による書類審査の後、実際

に調理し、審査員の校長先生や給食主任の先生方に試食をしていただき、入賞・入選献立を決定します。入賞した献立については、翌年の給食で実際に提供しています。最近では、切り干しだいこんやねぎ、なすなどの地元の食材を使った献立の応募が増えていることから、給食での地産地消の取り組みの成果を感じています。

今回紹介する献立も、本校の生徒が応募した献立です。子どもたち自ら考えた献立の提供は、給食での話題作りだけでなく、残さずに食べようとする意欲にもつながる良い機会となっています。

献立名	栄養価 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							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
ご飯	358	6.0	0.0	0.9	0	4	22	0.9	1.3	0	0.45	0.04	0	0.4	0.0
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2
みそ汁	74	5.2	0.0	3.2	674	65	48	1.5	0.7	85	0.10	0.07	7	2.7	1.6
夏野菜ととりカラの揚げびたし	243	11.7	9.4	11.1	512	19	33	0.9	1.3	180	0.10	0.18	34	2.0	1.3
ヨーグルト	68	2.3	2.3	1.1	31	264	7	2.6	0.2	12	0.02	0.10	0	0.2	0.1
合計	881	32.0	18.5	24.1	1301	579	131	5.9	4.3	357	0.75	0.70	43	5.3	3.2

(1人分の栄養価)