



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

第
248
号

2022.10.1

わあーい給食だ



もくじ

- 2 第17回食育推進全国大会inあいちに出展
- 3 大豆のはなし
- 4 たくさんの愛知のお米
- 5 お米の旅
- 6 みんなの声
- 7 シリーズ食育
- 8 献立紹介



「体をつくる栄養は？」
豊田市立西保見小学校

「第17回食育推進全国大会inあいち」に出展

本年6月18日(土)、19日(日)に常滑市のAichi Sky Expo(愛知県国際展示場)において、「第17回食育推進全国大会inあいち」が開催されました。当財団もブースを設け、多くの来場者に学校給食を紹介しました。(来場者数:23,515人(2日間合計)主催者発表)

【給食献立のレプリカ等の展示】

当財団のブースには、愛知県の学校給食の歴史のパネルと年代別給食献立のレプリカ(明治22年から)を展示しました。

給食関係者の方から、「学習で使用したい」との積極的な意見がありました。

また、家族で来場された方々から、「お父さんの時代の献立はこれ」「冷凍みかんは、今も給食に出ているんだ」「給食は、本当にありがたいよね」などと弾んだ会話が聞こえてきました。

さらに、給食がおじいちゃんやおばあちゃんとお孫さんとの共通の話題となっている様子を目にし、改めて学校給食の歴史と重みを感じました。



<給食の歴史パネルと年代別給食献立レプリカの展示>



<親子で見学>

【学校給食用物資の現物紹介】

当財団が供給する学校給食用物資は、一般市販品として購入することができないものが多いです。そのため、多くの方々に学校給食をより身近に感じてもらえるよう、実際に給食で提供している愛知県産原料を使用した物資をお配りしました。

子供さんから、「これ給食に出ている、おいしいやつ!」といったうれしい声もいただきました。



愛知のツイストパン
(愛知県産小麦100%使用)



味付乾燥豆腐
(愛知県産大豆を使用)



手巻のり
(愛知県産100%使用)



蒲郡みかんプーチゼリー
(蒲郡市産みかん果汁を使用)

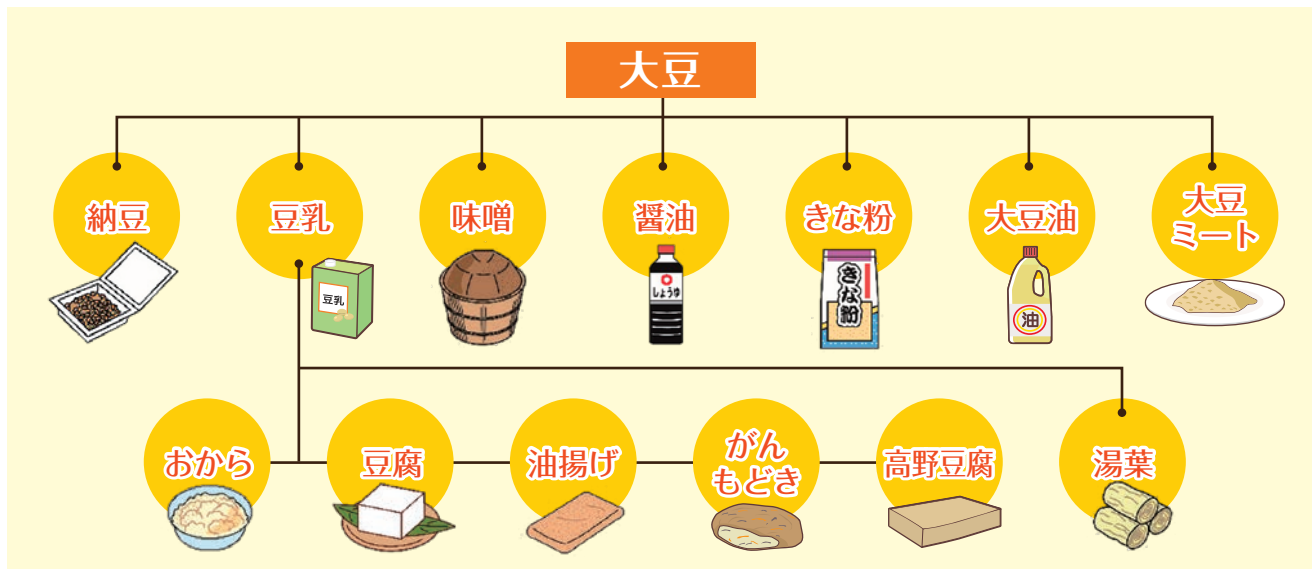
主催者による大会アンケート「あなたのお勧めブースや心に残ったブース」では、出展者中、11番目の票数をいただきました。出展を通じて、普段接することのない子供さんや保護者の方々と接し、当財団が担う役割の重要性を再認識するよい機会となりました。

大豆のはなし

当財団が取扱う一般物資182品目のうち愛知県産の地場産物を使用した物資は56品目あり、その中で大豆は最も多く15品目で活用されています。

【大豆の加工食品】

大豆は昔から日本の食卓に親しまれ、今では、味噌や醤油、豆腐、湯葉、油揚げ、おから、きな粉等の様々な加工食品があります。(本紙P7「和食を中心とした学校給食を活かして行う食育の実践」で紹介されています。)



(出典:群羊社「たべもの・食育図鑑」より)

【栄養】

大豆は、たんぱく質、脂質、炭水化物を多く含み、さらにビタミン類、ミネラル類、食物繊維にも富んだ食材です。大豆に含まれるたんぱく質の量は肉に匹敵するため、日本やドイツでは「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれています。

【生産】

令和3年度の全国の大豆の年間収穫量は246,500tで、愛知県では6,170tの大豆が生産されています(農林水産省「作物統計」より)。大豆の栽培は通常は畑で行われますが、愛知県内では大半が水田で作付けされるだけでなく、同じ水田に2年間で米→麦→大豆のように3種類の作目を順番に育てる輪作が行われています。

【品種】

愛知県内では西三河地域を中心に豆腐に適した品種「フクユタカ」が栽培されてきましたが、さやがはじけにくく収穫ロスが少ない新品种「フクユタカA1号」が平成29年度に奨励品種に採用され、令和元年度から新品种「フクユタカA1号」に全面的に切替われました。



〈9月～10月頃の大豆圃場〉



〈収穫前の大豆圃場〉

たくさんの愛知のお米

【愛知県で作られるお米について】

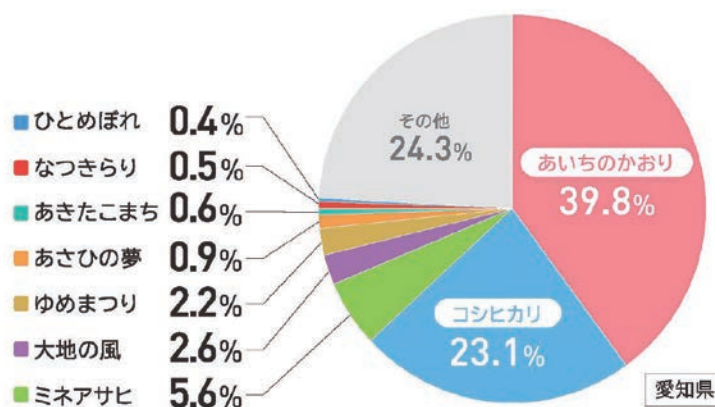
愛知県では、さまざまな品種のお米が作られており、その品種それぞれが特性や食味を有しており、また、収穫時期も異なります。

こんなにたくさんの
品種をつくって
いるんだ!!



令和3年産米作付面積

県全体 (作付面積26,400ha)



(出典:愛知県経済農業協同組合連合会作成「あいち米」より)

【「なつきらり」の開発と「愛ひとつぶ」のブランド化】

近年では夏の高温が米の作況に大きな影響を与え、米粒が白く濁るといった品質の低下が深刻化しています。こうした状況から、平成28年に愛知県農業試験場により、猛暑の年でも、品質が良く、おいしいお米として「なつきらり」が開発されました。

さらに、令和2年からは、「なつきらり」の中でも厳しい品質基準を満たしたお米が「愛ひとつぶ」という名称で流通しています。上品な甘みともっちりとした食感が特長の愛知県初のブランド米です。

品種と特性

品 種	なつきらり (ブランド米:愛ひとつぶ)	あいちのかおり	ミネアサヒ	コシヒカリ
外 観	ふっくらと透き通る 炊きあがり	粒形が崩れにくい	つやつやで美しい 炊きあがり	ふっくらとした 炊きあがり
味	甘味が強い	何にでも合う あっさりした味	ほのかな甘味と 独特の風味	甘味が強い
粘 り	粘りはやや強く、 ふっくらとした食感	粒感を感じる しっとりとした食感	粘りはありながらも、 やわらかい食感	粘りはやや強く、 ふっくらとした食感
収穫時期	8月下旬	10月中旬	9月中旬	8月下旬

(出典:愛知県経済農業協同組合連合会作成「あいち米」より)

【学校給食で使用している品種】

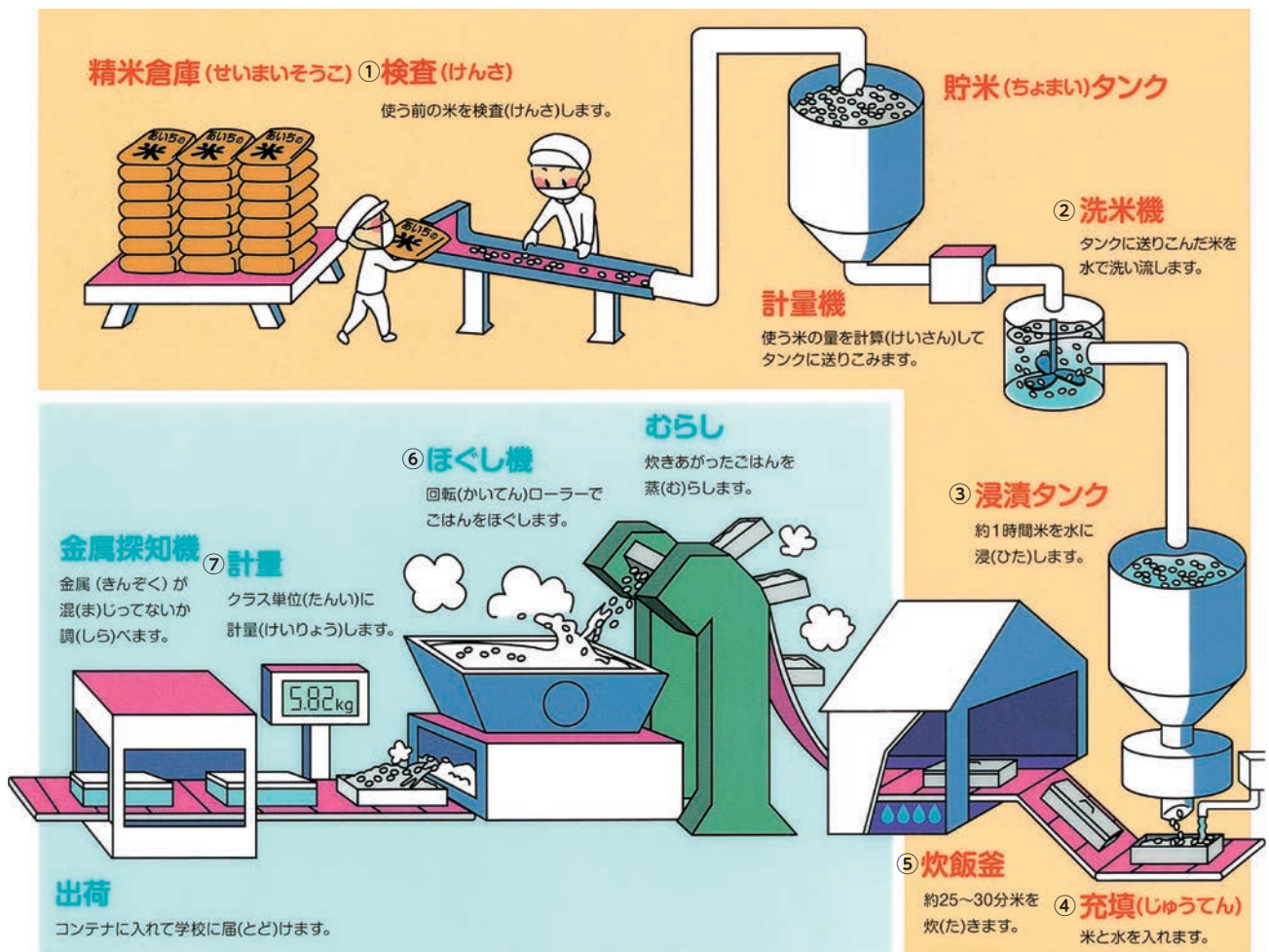
学校給食においては、病気に強く、大粒でつやと粘りのバランスが最適といわれる「あいちのかおり」を主に使用しており、次ページの「お米の旅」を経て、各学校へ届けています。

お米の旅

委託炊飯方式を選択されている市町村への米飯の供給は、当財団が指定する県内18の炊飯工場が担い、①～⑦の工程を経て、おいしい米飯を届けています。

- 前日** ① 検 査: 異物やゴミなどを除去するための「検米」と呼ばれる検査をします。
検米後の精米は一旦「貯米タンク」にて保管されます。
- 当日** ② 洗 米: 米を水で洗い、糠などを除去します。
③ 浸 漬: 洗米した米を1時間程水に浸します。
④ 充 填: 炊飯釜に浸漬した米と米の量に合わせた水を「充填」します。
⑤ 炊 飯: 炊飯釜を火にかけてご飯を炊きあげ、炊きあがったご飯は「むらし」を行います。
⑥ ほぐし: むらしたご飯を反転機で「ほぐし機」に投入してほぐします。
⑦ 計 量: ほぐされたご飯を目視確認しながら、クラスごとに「計量」して「金属探知機」で検査をして「出荷」します。

ごはんのできるまで



(出典:一般社団法人愛知県学校給食/パン米飯協会作成「ごはんができるまで」より)

【炊飯工場の工夫】

炊飯工場ではおいしいご飯をお届けするため、次のような工夫をしています。

- ・「焦げ」や「炊きむら」が発生しないように、炊飯する季節などによって、必要水分量や加熱温度・時間を調整し、炊飯すること。
- ・「わかめごはん」や「麦ごはん」などの炊き込みごはんは、水分量や資材(わかめや精麦など)の投入のタイミングを資材ごとに分けていること。
- ・ごはんが冷めないように素早く保温容器に盛り付け、計量、検査を行うこと。



みんなで食べる給食

東浦町立東浦中学校
PTA副会長 廣瀬 恵

私が通っていた小学校は給食センター併設だったため、4時限目あたりから給食のいい匂いが漂い「今日のメニューは何だろう」と楽しみで仕方がなかったのを思い出します。家庭でも、子どもからは授業の話より先に「今日の給食はね」と楽しそうに話す様子を聞いていると、いつの時代も給食は楽しいものだと思えることができ嬉しく思います。

給食は、栄養バランスを考えられた献立で肥満や栄養失調などを防ぎ、学校の友だちと食事をする事で協調性や社会性が身に付くとされています。学校という集団生活の中だからこそ得られるメリットがあると思うのですが、昨今、コロナ対策によって、友だちと話をしたり向き合ったり食事をする事に制限があるということには、やるせなさを感じます。現在のコロナ感染対策も大事な事なので、どちらが優先かという正解はないと思いますが、子ども達が将来に渡り、健康面や人間関係で困らないようにと願う気持ちは変わりません。

また、今の時代は、夫婦共働きや女性が活躍していく世の中となり、さらに一人親家庭も少なくありません。そのため学校が夏休みなどの長期休みに入ると、親が仕事のため一人でご飯を食べる子どもも多いでしょう。長期休みにも給食があると、孤食や栄養面の心配も少なくなります。

家庭の負担を軽くしてくれる給食に改めて感謝をし、学校での給食が更に楽しい時間になってくれることを願っています。

「思い出に残る給食」

名古屋市立明治小学校 調理員 山越 美由紀

名古屋市は 263 校全市統一献立で、どの学校も同じ食材・同じレシピで給食を作ります。その中で、私はどうしたらもっとおいしい給食を作ることができるか、どう工夫したら子どもたちが食べやすい給食を作ることができるのかを考えています。

また、同じ献立でも季節が異なると、どのような火加減や調理方法が最適かということも考えています。毎日届けられた食材を前に、「今日の大根は固そうだから、少し長めに煮よう」「今日のにんじんは柔らかそうだから、釜に入れるタイミングを遅くしよう」など、調理所の仲間たちと最善の工程を考えながら調理をすることは容易いことではありません。

このように給食を作るうえで大変なことはありますが、子どもたちとのふれあいが、安全・安心でおいしい給食を作りたいという思いへのエネルギーになっています。

子どもたちは学校の中で出会うと、「いい匂いがするね～今日の給食何？」から始まり、「今日の給食すごく楽しみ」「〇〇おいしかったよ。こんな給食もだしてよ～」等色々な話をしてくれます。また食缶等の返却の時も「ごちそうさまでした。おいしかったです」と笑顔と一緒に空っぽの食缶を返してくれます。この笑顔は他の何物にも代えられない宝物です。

これからも子どもたちが大人になった時に、小学校の給食はおいしかったと、思い出してくれるような給食を作っていきたいと思います。

「和食を中心とした学校給食を活かして行う食育の実践」



愛知県立千種聾学校
栄養教諭
東出 涼子



はじめに

本校は聴覚に障害のある幼児児童が通う特別支援学校で、幼稚部と小学部合わせて、72名の幼児児童が在籍しています。

子どもたちは毎日の給食をととても楽しみにしています。給食当番の子どもたちが、「今日の給食全部好き！」「これは苦手だったけど食べられるようになった！」と色々な話をしてくれます。給食時間は黙食ですが、手話でやりとりしながら表情も明るく、とても楽しそうに食べている様子が見られます。

毎日の給食メモの活用

本校に在籍する子どもたちは、聴覚に障害があるため、食材の名前を知るために繰り返しの指導を行う必要があります。給食は生きた教材と言われているように、実物と名前が一致することで知識が身に付いていくため、給食を通じた食育はとても大切だと感じています。そのため、食材や料理



〈給食メモ〉

和食を中心とした給食で食育を

本校の給食では、愛知県で多くとれる食材を使用した献立や、郷土料理の紹介等を定期的に行っています。

和食の献立を通して昔から食べられてきた食材を伝えられるようにしています。給食が大好きな子どもたちですが、残菜を見ていると、煮物や豆を使った料理など和食の献立の日に多い傾向があります。そこで、身近な食材の大豆を知る機会となるように、「大豆の変身献立」を実施しました。



〈授業大豆の変身〉

事前に食育だよりで大豆の変身献立について紹介し、当日の給食時間に大豆や大豆製品について話し、どこに入っていたかを確認しました。後日、小学部3年生で「大豆の変身」の授業を行い、今まで何気なく食べていた大豆製品は、実は大豆からできていることを知らせ、「大豆を食べるといいことがある」「昔から大切に食べられてきた食べ物である」ことを学習しました。その日から、子どもたちは、給食で大豆製品を探し、「今日の給食にも油揚げが入っていたよ！」「これが大豆だよ」と話してくれるようになり、良い変化が見られました。

幼稚部では、

その日の給食で出てくる食べ物クイズを行いました。さつまいもが答えのクイズでは、その日の給食に「鬼まんじゅう」が出ることを知らせ、どうやって作る

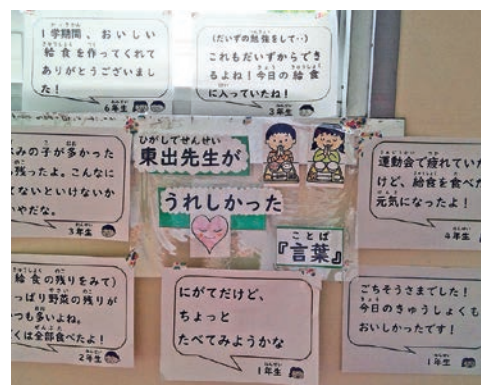


〈大豆の変身献立〉

の？と楽しみにしている様子が見られました。給食を食べ終わった子どもたちが「鬼まんじゅうおいしかったよ！また作ってね！」と手紙を書いてくれました。

おわりに

給食を通して、子どもたちの笑顔を見ること、うれしい言葉を掛けてくれることが毎日の楽しみとなっています。今年度は、給食にまつわるうれしい言葉を集めて食育だよりに掲載したり、掲示物にしたりして共有しました。食べることを大切に、色々な食べ物や料理の味が分かる子どもたちになってほしいと願っています。これからも給食を通じて、子どもたちと積極的に関わることをしていきたいと思ひます。



〈うれしい言葉〉

献立紹介



愛西市立佐織西中学校
栄養教諭
小川 晴香

献立名 中華麺・牛乳・塩レモンラーメン・
水菜とパプリカのサラダ・
トマトと彩り野菜のケーキ・サレ



主となる献立の作り方

材料(小学校1人前)

〈ケーキ・サレ〉

ホットケーキミックス	20g	ウインナーソーセージ(カット)	6g
牛乳	12g	チーズ(ダイスカット)	3g
鶏卵(液卵)	8g	オリーブオイル	1g
トマト	10g	塩	0.06g
ブロッコリー	4g	こしょう	0.01g

調理手順

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて下ゆでをして水気を切る。
- ② トマトは1cm程度の角切りにする。
- ③ タライに、ホットケーキミックス、牛乳、鶏卵(液卵)、オリーブオイル、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③に、トマト、ブロッコリー、ウインナーソーセージ、チーズを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 鉄板に④を流し入れて空気を抜く。
- ⑥ 180度に温めたオーブンで40分焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、人数分にカットする。

愛西市は、木曽川の沖積層からなる濃尾平野の肥沃な土壌に恵まれていることもあり、農業が盛んなまちです。全国有数の産地となっているれんこんをはじめ、他にもさまざまな農作物を栽培しています。

学校給食では、子どもたちに地元の農作物を知ってもらうことや、活用の幅を広げてもらうことを目的に、毎年、テーマの野菜を決めて「あいさいさん☆給食コンクール」を実施しており、最優秀賞・優秀賞に選ばれた料理を1月・2月の給食で提供しています。「トマトと彩り野菜のケーキ・サレ」は、昨年度に「トマト」をテーマに実施したコンクールで最優秀賞に選ばれた料理です。野菜を細かく刻んでチーズやウインナーと一緒にケーキの生地に混ぜることで、野菜が苦手な子にも食べやすくなるように工夫されていました。

毎年、当コンクールでは、栄養教諭が思い付かないような斬新な料理が誕生するので、児童・生徒や教職員の楽しみにもなっています。

また、昨年度は市の産業振興課と連携し、「トマト」の他に「れんこん」「にんじん」「だいこん」等、過去のコンクールで入賞した料理をまとめたレシピ集を作成し、小・中学校や市内の関連機関で配布しました。子どもたちが考えた料理は、地域の農業に携わる方々にも好評でした。今後も学校給食を通して、地産地消の啓発や地場産物の活用促進につながる取組を行っていききたいと思います。



〈コンクールのレシピ集〉

VOICE

トマトが苦手な児童が、「これならトマトも食べられる。また食べたい。」と話してくれました。提供した日は、市内小・中学校のホームページに、料理の感想や考案した生徒への感謝や称賛の言葉が多数掲載されていました。

献立名	栄養価	たんぱく質		脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量	
		エネルギー	総量							動物性	A	B1	B2			C
中華麺	265	8.3	0.0	1.4	39	18	22	0.9	0.6	0	0.12	0.04	0	2.0	0.1	
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	
塩レモンラーメン	56	5.9	4.3	0.9	669	15	16	0.2	0.4	152	0.03	0.05	4	1.2	1.7	
水菜とパプリカのサラダ	30	0.9	0.0	1.5	118	34	10	0.4	0.2	39	0.06	0.03	15	0.9	0.3	
トマトと彩り野菜のケーキ・サレ	141	4.6	2.9	5.7	197	58	8	0.2	0.4	37	0.05	0.09	5	0.6	0.5	
合計	630	26.5	14.0	17.3	1107	352	77	1.7	2.4	308	0.34	0.52	26	4.7	2.8	

(1人分の栄養価)