

学校給食会たより

第182号

平成31年1月31日



みんななかよし 笑顔あふれる全校セレクトバイキング

(写真提供: 小諸市立千曲小学校)

セレクトバイキングの献立

テーマ

「3食の栄養を考えて、たのしく食べよう」

- 主食(2品を選ぶ)
 - *チョコチップメロンパン(1/4カット)
 - *焼きそば *いなり寿司
- デザート(全員)
 - *ソフトスイートポテト *マスカットゼリー
- 主菜(2品選ぶ)
 - *エビフライ *鶏肉のから揚げ *ミニメンチかつ
 - *サーモンのグラタン *餃子の甘酢あん
- その他
 - *ミックスサラダ(全員) *わかめスープ(全員)
 - *くだもの(うさぎのりんご/みかん)(全員)

目次

- 「早寝早起き朝ご飯」の大切さを実感して..... 2
- イギリスの給食..... 2
- 学校給食に長野県産物を活用した調理講習会..... 3
- 平成30年度 学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール(審査結果)..... 4-5
- 「おいしい給食研究会」の研修会..... 6
- 平成30年度 学校給食文部科学大臣表彰..... 7
- パン審査会..... 8
- おいしいパンってどんなパンですか?..... 8-9
- 「第13回全国学校給食甲子園」決勝大会出場..... 9
- おいしい給食 楽しい給食(小諸市立美南ガ丘小学校)..... 10
- 理事会・評議員会・加工賃協議会の開催..... 10

編集・発行 公益財団法人 長野県学校給食会

〒381-0103 長野市若穂川田3800-5 TEL 026-282-6080 FAX 026-282-6535 E-mail info@nagk.or.jp

<http://www.nagk.or.jp/>

「早寝早起朝ご飯」の 大切さを実感して



公益財団法人長野県学校給食会理事
長野県市町村教育委員会連絡協議会副理事長

沓掛 英明

以前勤めていた小学校でのことです。全校の児童の一日の生活習慣をアンケート調査したところ象徴的な数字が表れました。朝食を食べなかった児童が3%。少しだけが15%でした。一方、前の夜に寝た時刻が10時過ぎの子が23%でした。この数字から、夜遅くまで起きている子が約20%おり、同じ割合の子が朝ご飯をしっかりと食べていないという結果が出てきました。さうそこの数字をグラフにして校長講話で全校児童に示したところ、子どもたちはすぐに早寝と朝ご飯の関係に気がつきました。この講話がきっかけになって、翌年のPTA活動ではすべての委員会が朝食や生活習慣の重要性についてできる活動を行うことになり、学校を挙げた運動になっていきました。

今、私は青木村の教育委員会にいます。青木村では「あおきっ子教育ポイント五か条」という生活スローガンを制定してあります。その一条は「一日のスタート・早寝早起き朝ご飯」となっています。平成26年には保育園・小学校・中学校のPTA活動の重点項目として取り組み、1週間のチャレンジ週間を設けました。朝ご飯を食べたか量は誰と食べたかなど様々な観点から1週間継続調査をし、最後に各家庭の「おすすめレシピ」を募集しました。この取り組みで、約半数の家庭は朝ご飯の改善が図られたと回答しています。

現在、子ども食堂が話題になるなど子どもを巡る食の問題は常に私達の周りに起きています。そんな中で、どの子どもも栄養のバランスがしっかりと取れている給食を食べられることは、どれほど幸せなことかと改めて給食の大切さを感じています。とともに、機会をとらえて食の重要性を訴えていくことの重要性も感じているところです。

(青木村教育長)

イギリスの給食



公益財団法人長野県学校給食会評議員
長野県小学校長会副会長

轟 裕明

本校はイギリスの小学校や高校との交流を長く続けています。今年度もロンドンとケンブリッジの日程に位置するホカリル高校の先生と生徒が来校しました。また、本校からも8名の代表児童を職員2名が引率し、ホカリル高校の他、ロビンフッドが活躍したシャーウッドの森で有名なノッティンガムにあるクロップウエル小学校やヘイマン小学校と交流をしました。私も3年前に児童を引率して訪英しました。その時の給食の様子について紹介したいと思います。

イギリスの小学校の多くはランチルームでの給食です。時間になるとランチルームにやってきた子どもたちはテーブルに配膳された、ハンバーガーやチョコレートケーキ、野菜やポテトを取り分けて席に着きます。野菜などはスティック状でそのまま出されることが多く、デザートはケーキはほぼ毎日出されるとのことでした。イギリスの食文化は代表的なフィッシュアンドチップスなどのように、味付けがシンプルで食材そのものの味を大切に調理が多いように感じました。例年来校する高校生も同様ですが、最近の子どもたちは甘い炭酸飲料水を好み、水代わりに飲んでる子もいるようです。そのためかイギリスの給食ではカップに水が配られていました。

ランチルームの壁面には、額に取められた調理員の皆さんの顔写真が飾られており、子どもたちに手作りの給食を提供している誇りが感じられました。海外の給食も子どもたちの健康を第一に考えていることを実感しました。

(長野市立古牧小学校長)



学校給食に 長野県産物を 活用した 調理講習会

実施日 平成30年10月10日(水)
会場 吉田公民館 参加者数 21名



今年も、テレビや新聞などでもおなじみ「簡単でおいしく、しかもオシャレ」をモットーに活躍中、笑顔が素敵なクッキングコーディネーターの浜このみ先生を講師にお迎えしました。

県下各地で行ってきました浜先生の調理講習会も今年で3回目となりました。今年は長野市での開催ではありませんでしたが、佐久市、岡谷市等、遠方からも参加をしていただき熱気のある講習会を開催することができました。

材料は長野県産のきのこ等をふんだんに使い、浜先生のモットーのように、「簡単でおいしい」料理に取り組みました。初めに浜先生から講義・デモンストレーションがあり、その後は

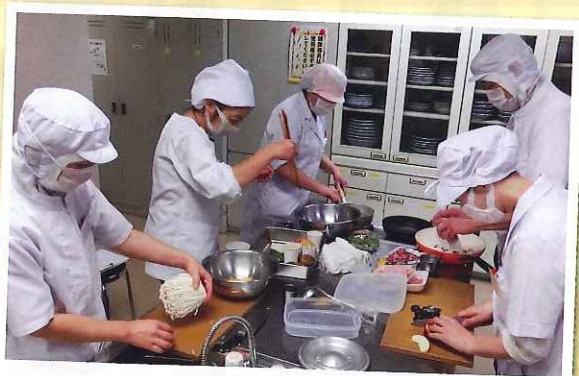
各班に分かれて調理実習を行いました。参加者の皆さんは、手慣れた手つきで、しかもチームワークよく料理を完成させていきました。「きのこの苦手な子もいるのでこれを生かしたい」「きのこのスープの味には感激!」「ゼリーもシュワシュワして驚きです」「「家でも作りたいです」等の声が聞かれました。味はもちろん、見た目もおいしそうなお品が完成し、皆さんでおいしくいただきました。

最後には、「きのこのスープ」という大型紙芝居を見せていただきました。改めて食について深く考えるきっかけになりました。温かな雰囲気の中にも明日につながる充実した講習会になったように思いました。来年度は中信地区を会場に開催する予定です。奮ってご参加ください。



当日の献立

- エノキたっぷりミニハンバーグ
- エノキタケとメンタイコのスープ
- 山の幸ちらしずし
- 季節のフルーツのシュワシュワゼリー



チームワークよくテキパキと

参加者の感想

エノキのハンバーグは、エノキが入ることでボリュームも出て食べごたえがありました。給食でも生かせると思いました。

本当に簡単で、おいしい献立でとてもためになりました。ゼリーはすぐに試してみようと思います。

身近な食材を用いてのレシピで、活用の広がり気付きありがたかったです。また、短時間でできるというのもよかったです。

エノキのスープがダシを使わずにエノキのダシだけであんなにおいしくなることに驚きました。エノキの旨味をしっかり味わえるスープでした。



試食風景

活用した献立コンクール

審査結果

審査に臨みました。どのチームもアピールタイムに引き続き日頃鍛えた調理技術と噛み合った意識・技術力に磨きがかかり、次回も大いに期待ができる献立コンクールになりました。



自由献立部門

長野県産物を使用し、食育として教材化したもの

最優秀賞

生坂村学校給食共同調理場

受賞者の喜びの声

魅力ある
生きた教材になる
給食をめざして

学校栄養職員 青木 恵利子

審査発表で「最優秀賞は、生坂村学校給食共同調理場です。」と言われた時は本当に驚きました。

今回、このような素晴らしい賞をいただいたのも「生坂の子どもたちには、生坂でとれた新鮮で安全な野菜を食べて元気に育って欲しい」と四季折々の農産物を届けてくださる地元生産者の皆さんをはじめ、地域の方のご協力や素材の良さが生きるようにゆで加減や切り方、味付けなど工夫して、子どもたちのために手間ひま惜しまず作ってくださいている調理員さんの日頃の努力の賜だと思えます。

受賞後は、受賞の報告を兼ねて、受賞した献立を給食に提供したり、家庭科の「バランスのよい献立を考えてみよう」の授業では教材として活用したりしました。自然豊かな生坂の地で育つおいしい農産物や食への興味関心をさらに高める機会となりました。

今後も地場産物を積極的に活用し、給食が魅力ある生きた教材になるように調理員さんと協力しながら、食育の推進に取り組んでいきたいと思えます。



参加者の声

なかなか上手くいかないことも多く試行錯誤しながらやってきたけれど、無駄ではなかったと献立コンクールへの参加を通して感じました。これからも子どもたちのためにがんばります。



参加者の声

各地域の素晴らしい献立を、本やビデオ等で見るとは違って実際に作ったものを見て試食でき、うれしい時間をいただけてよかったです。

優良賞



小諸市立美南が丘小学校

優秀賞



木島平村学校給食センター



岡谷市立小井川小学校



伊那市立東部中学校



岡谷市立岡谷西部中学校

11月17日(土)、応募者総数113チームの中から第1次審査を通過した10チームが第2次連携でアツという間に“おいしく栄養バランスがとれた献立”を完成させました。年々高い

課題献立 部門

開発加工食品を使用し、食育として教材化したもの

最優秀賞

飯田市学校給食 竜峡共同調理場



受賞者の喜びの声

職場の仲間 心ひとつに

栄養教諭 工藤 奈々

「生産者の方が大切に育てた地元食材をふんだんに使用した献立」が今回のテーマでした。コンクールに合わせて、秋頃に旬を迎える食材を中心に考えた献立にしました。

2次審査に臨むにあたり、過去に出場した先生や調理員さんに話を聞いたり、調理場内では、試作したものをみんなに食べてもらい、野菜の切り方や彩りなどにアドバイスをもらったりと、多くの人に支えられて準備を進めていきました。

初めての2次審査は、アピールタイム、調理、盛り付け、どれも制限時間内に終える事ができて満足でしたが、最高の賞までいただき、なんと言ったら良いのか、うまく言葉にできないほどの喜びでした。これは竜峡共同調理場全体として、食材を届けてくれた生産者の方々、応援してくれた地区の先生を含め、みんなのおかげでいただいた賞だと感じています。

今後も、この賞を励みに、子どもたちへの「地元食材で郷土愛が深まるおいしい給食作り」を調理員さん達と共に目指していきます。

優良賞



塩尻市立丘中学校

優秀賞



安曇野市南部学校給食センター



白馬村学校給食共同調理場



参加者の声

緊張しましたが、プレゼンも調理も大変よい経験になりました。また、色々な方とお話しできたりおいしい給食を食べさせていただいたり、本当に参加してよかったです。

審査委員長



廣田 直子

(松本大学大学院 健康科学研究科 教授)

副審査委員長



渋沢 陽一

(長野県教育委員会事務局 保健厚生課企画幹事課長補佐)

審査委員

*敬称略、50音順

石井 千史

(長野県PTA連合会 母親理事)

大星 充子

(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会長)

斎藤 利恵

(長野県農村生活マイスター協会 監事)

竹内 佳代子

(長野県教育委員会事務局 保健厚生課学校給食係指導主事)

舟田 寛子

(全国学校栄養士協議会 OB会理事)

横内 宏行

(長野県小学校長会(松本市立源池小学校長))

*献立コンクールの作品レシビは、「長野県産物を活用した学校給食献立レシビ集(3月発刊)」に掲載します。

「おいしい給食研究会」が主催して、10月13日(土)の東北信地区と10月27日(土)の中南信地区の年2回の研修会が開催されました。参加者は休日返上で熱心に和食料理を中心に基本を学び、おいしさの原点を求め、会場全体が熱気で包まれました。

「おいしい給食研究会」 県下2会場で開催

熱意ある先輩や現役の役員の皆さん、何より物心両面でご支援いただいている長野県学校給食会のお陰でこの研究会は今年5年目を迎えました。継続ができたことを本当にありがたく深く感謝しています。

今年度はこれまで以上に食育が重視された学習指導要領が改訂されました。学校給食を教材化して栄養教諭や学校栄養職員が取り組む食育への期待が更に高まったこととなります。

特に平成25年に和食が世界遺産に登録されたこともあり、新家庭科教科の調

理には和食の基本である「だしの取り方」が取り上げられました。

和食調理の基礎基本を学び、教材化に相応しい学校給食にするために始めたこの会の重要性は更に高まりました。和食は、世界が認めた素晴らしい健康食です。その素晴らしさを、未来を担う子どもたちには是非継承したいと思っています。今年度は多くの皆さんに参加してもらえよう、以前に做って4会場で開催したいと考えています。奮ってご参加ください。

① 調理の基本



- 内容
- 主食 古代米入りご飯
 - 主菜 わかさぎの唐揚げ
 - 副菜 五目豆
 - 汁物 かきたま汁
 - 果物 みかん
 - 牛乳



〈調理実習の講師〉
舟田 寛子先生

今回のテーマは、「県産食材を活用した和食」です。

② 献立の教材化について

〈趣旨説明〉
市場 祥子先生

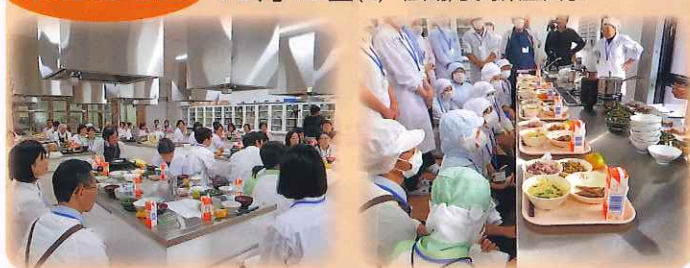


〈総論〉
横澤 はま先生



〈市場祥子会長挨拶より〉

東北信地区 10月13日(土) 〈会場〉長野県立大学



中南信地区 10月27日(土) 〈会場〉飯田女子短期大学



参加者の声

諏訪南中学校 栄養教諭 北村 準平

おいしい給食研究会では、すぐに実践できる和食料理のコツを教えていただけるため、毎年楽しみに参加しています。

11月のだしで味わう和食の日献立では、特別講座で笠原先生に教えていただいた「秋鮭の胡麻味噌焼き」(秋バージョンでわかめから椎茸に変更)と、今年度の研修会で教えていただいた「五目豆」を作りました。どちらもとてもおいしく作ることができました。五目豆は研修会で先輩方から丁寧に教えていただいたことをそのまま調理員さんに伝え、ふっくら柔らかく上手に煮てもらえることができました。わざわざ「五目豆すごくおいしかった」と伝えに来てくれた生徒もいました。

おいしく調理ができれば、洗い献立でも、子どもたちは「おいしい」と言い、和食の良さを感じることができるのだと実感しました。



*その他にも…

- 和食をもっと給食に出したいと思っていたので学べてうれしかったです。
- 基本的なことでも誰にも聞けなかったことを実地で教えていただけて、大変ありがたかったです。
- 同じ材料、作り方、調味料でも作業やタイミング、切り方等で出来上がりに差があり驚きました。心を込めて作りたいです。
- 他の栄養士の先生方の指導内容をお聞きすることができて、とてもよい刺激になりました。
- 「私たちの仕事は子どもたちの明るい幸せな未来につながっていくんだ」と思うと前向きな気持ちで頑張れそうです。

平成30年度 学校給食文部科学大臣表彰

第69回全国学校給食研究協議大会(11月29日～30日)が神戸市で開催され、「平成30年度学校給食文部科学大臣表彰」において、本県より豊丘村学校給食共同調理場が受賞されました。長年にわたる地域に根ざした食育実践が認められ、高い評価をいただきました。当事者のみでなく本県の学校給食に携わる関係者にとっても大きな喜びとなりました。後日、本会理事長より記念の楯を贈呈しました。



文部科学大臣表彰を受賞して

豊丘村学校給食共同調理場

栄養教諭 伊藤 恭子

豊丘村学校給食共同調理場は、豊丘南小学校・豊丘北小学校・豊丘中学校の3校合わせて約680食の給食を作っています。

豊丘村では、早くから村全体で「早寝早起朝ごはん」を合言葉に「早寝早起朝ごはん」の取り組みが進められていました。それは今でも、教育委員会が事務局となり、役場健康福祉課、各校の教頭先生、養護教諭、PTA会長、各保育園の保護者会長などが集まる「生活リズム改善部会」で取り組まれています。

平成27年の8月から、今の新しい調理場が稼働し始め、食物アレルギー対応も行い始めました。また炊飯設備も整えたので、特産品の松茸で作る松茸ごはんも調理場で炊けるようになりました。

北小学校と中学校へは配送しますが、南小学校へはコンテナで出していた給食が配膳棚で出せるようになりました。給食室の入口では、給食委員が身支度などのチェックをし、取りに来た時や返却時には「いただきます」「いただきました」の声が響き渡っています。

今回の書類作成では、特に作業工程表の書き方を見直すことで、書き方のポイントをもとより、実際に作業する時の衛生面の注意ポイントを見直しすることもできました。ハード面が整えられたといえる調理場で、今後も安心・安全な給食の提供や、食育の充実など、ソフト面もよりいっそう整えていきたいと思えます。



* 松茸ごはん用の松茸 *
今年度は大豊作でとても大きいものが届きました。



パン審査会



開会式

現在、長野県学校給食会が学校給食用パンの製造を委託している加工工場の数は、県内で32あります。毎年、長野県学校給食会では、学校給食用パンの品質向上と学校給食の改善充実を目的とした研修会やパンの審査会を実施(年2回)しています。平成30年度は、第1回が6月15日(金)、第2回目が12月7日(金)に行われました。審査は、日本パン技術研究所の並木利文先生(パンの品質全般について)を中心にしていますが、結果は下表の通りです。並木先生からは、「長野県で作られているパンは概ね良好」との評価を今年もいただきました。パンの製造には何段階もの工程があり、発酵・焼成などは、温度・湿度・時間などの影響を受けやすいため、職人さんたちに細心の注意を払って、一つひとつ作っていただいています。まさしく「職人の技」によって初めて作ることができる「おいしいパン」である。ことを実感します。今後とも長野県の学校給食用のパンの品質向上を願って、審査・研修会を充実していきます。



並木先生の評価・指導

平成30年度 パン審査会の評価結果

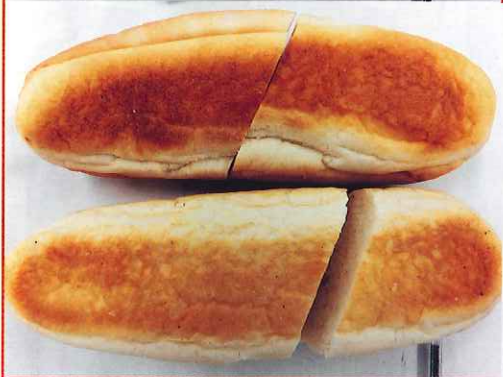
評価	優	良	可	不可
第1回目	28	2	0	0
第2回目	13	19	0	0

おいしいパンってどんなパンですか？

〔高評価を得たパンと改善が必要なパン〕

〈外観〉表皮色・表皮質の例

写真内、上のパン:良好、下のパン:改善が必要なパン



- 外皮色** ◎表面及び底が黄金褐色に焼けているものがよい。
▲上面が焦げていて、底が白いものはよくない。
- 表皮質** ◎滑らかな肌、厚さがどこも均一なものがよい。
- 形均整** ◎やや細長い棒状で、バランスがよいものがよい。
- 体積** ◎ボリュームが大きく、手に持ったときに、軽い感じのするものがよい。

外観

「長野県で作られているパンは概ね良好」とパン審査会でも言われています。子どもたちから「パンがおいしい」という声も多く聞かれます。それぞれパンの委託加工工場の皆さんが品質の向上・改善に取り組んでいただいています。しかし、年2回のパン審査会で県下各地から集まってきたパンを見ますと、それぞれの工場によって、形も色も大きさも味も微妙に違います。どのようなパンが学校給食用パンとして、そして子どもたちにとって望ましいパンなのでしょうか。おいしい、望ましいパンについて多くの人が熟知していることが、更によりよいパン作りにつなげていくことになると思います。

「第13回 全国学校給食甲子園」決勝大会出場

12月9日、第13回全国学校給食甲子園の決勝大会が女子栄養大学を会場に開催されました。全国から応募があった1701の献立から長谷学校給食共同調理場の皆さんのものが選ばれました。全国でわずか12代表しかいない、その一代表に選出されました。「中学生ができる地域おこし」を念頭に学校と地域が一体となり、地域の特性を生かしながら生き生きと奮闘されてきました。

給食で地域おこし

長谷学校給食共同調理場

栄養教諭 原 真理子

長谷中学校は、「中学生ができる地域おこし」の名の下に様々な取り組みをしています。高齢化により解散してしまった生産者の会の代わりに、学校の畑で給食に必要な野菜を作ったり、畑でたくさんさんの唐辛子を作り、ラー油に加工し販売したりしています。すべては長谷の未来のために、中学生が全力で取り組んでいます。

今回、献立を応募した動機は「何か給食室でも地域おこしができないか」と考えたからです。決勝大会まで進めることが決まった時は、子ども、保護者、地域の方々みんなが大喜びでした。

何度も調理実習を繰り返し、子どもや職員に試食してもらい、食育プレゼン用の媒体づくりも全職員で話し合い、作り上げました。

甲子園に向かうにつれて、学校や地域の連携も深まってきました。「甲子園がんばって」と子どもや地域の方からたくさん声をかけていただいた時は「みんな長谷の魅力を多くの人に知ってもらいたいのだな」という温かい気持ちになりました。

今回、優勝、準優勝は逃しましたが、給食を通して、長谷が元気になってくれたと思っています。まだまだ、これからも子どもたちの活動は続きます。少しでも給食室が地域のためにできることを探して、これからはがんばっていきたいです。



内相

す立

◎気泡膜は薄く、気泡はやや楕円形、巻き目がわかるぐらいのものがよい。

色相

◎均一で艶のある明るい乳白色(クリーミーホワイト)がよい。

▲くすんだ色相、筋やむらやしまがあるものはよくない。

触感

◎柔らかい弾力、滑らかな感じのするものがよい。

▲ところにより、固い感じのする「ふし」のあるものはよくない。

香

◎パン酵母が発酵して出す特有の香りと、よく焼かれた結果である芳香を持つものがよい。

味

◎薄い塩味を感じ、かみしめてよい味が出てくるものがよい。口どけのいいものがよい。

▲塩味のきき足りないもの、酸味を強く感じるものはよくない。

〔高評価を得たパンと改善が必要なパン〕

〈内相〉す立・色相の例

写真内、上のパン:良好、下のパン:改善が必要なパン



(参考…並木利文先生 パン審査会資料より)

おいしい給食 楽しい給食

美南ガ丘小げんきレンジャーの活動

小諸市立美南ガ丘小学校 6年 加藤 都

今年度の給食委員会では、全校のみなさんに栄養について知ってもらうために、げんきレンジャーを使って活動しています。着ぐるみの作り方は、担任の池田崇先生に教えてもらいました。難しい3体の頭の部分は、何週間もかけて池田先生に作ってもらい、美南ガ丘小げんきレンジャーができました。

児童集会では、げんきレンジャーが栄養の3つのなかまについて発表し、毎日バランスよく食べると元気でいられることを伝えました。セリフに合わせてレンジャーの動きも工夫し、全校のみなさんが興味をもって話を聞くことができたと思います。また、食べ残しをへらすために、残したクラスを訪問し、レンジャーがクイズを出して栄養について考えてもらう活動も行いました。食べ残しがないクラスからも来てほしいと声がかかり、楽しい活動になりました。後期の給食委員会でもげんきレンジャーが活躍する給食クイズラリーという企画を予定しています。



給食委員全員がステージに立って発表



熱演すくすくレッド!!

私は、委員長としてこれから給食委員会の活動を盛り上げていきたいです。



突然の訪問に食べるのも忘れて注目

第2回 理事会



第2回 評議員会

長野県学校給食会は、11月26日(月)本会で第2回理事会、同日午後には第2回評議員会をそれぞれ開催しました。各会では主な報告・審議・承認をしていただきました。内容は、平成30年度の経営状況、平成31年度の事業計画案・予算案等です。今後も公益財団法人としての使命を深く胸に刻み、学校給食における安定・安全・安心な物資の供給及び食育の推進と発展に寄与すべく、学校給食にかかわる関係者の皆様方のご理解・ご支援をいただき、「おいしい給食・楽しい給食」にかかわらせていただきます。

加工賃協議会の開催



1月11日(金)新年度の基本物資(パン・米飯・麺)の加工賃等を協議する『長野県学校給食用小麦粉製品・米飯加工賃協議会』を開催しました。参加者は、市町村教委連絡協議会、県小・県中学校長会、県PTA連合会、県栄養教諭・学校栄養職員部会等の代表者、委託加工業者の代表者、県教育委員会保健厚生課および県学校給食会(事務局)でした。

まず、委託加工業者側から県最低賃金のアップ、厳しい経営状況、従業員雇用の問題等について説明と要望があり、次に県教育委員会から諸物価の動向資料の説明がありました。続いて受益者側からは保護者負担軽減や、厳しい市町村の財政状況、加工賃の値上げによる献立づくりへの影響等、数々の意見が出されました。貴重なご意見や切実なご要望等を踏まえながら、平成31年度の加工賃が決まりました。今後も未来を担う子どもたちのために安価で良質な基本物資の提供を継続するため、各方面から深いご理解とご支援をいただきますようお願いいたします。