

# 学校給食会だより

第184号

令和2年1月31日



五感をつかって 五味を感じよう!

～調理師会・司厨士協会による「味覚の授業」～

(写真提供: 安曇野市立穂高西小学校)

## 目次

- |                         |     |                         |     |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| ● 唯一無二の「今日の給食」          | 2   | ● 立科小学校が長野県学校給食優良校として   |     |
| ● 楽しい環境の中で育てる心と身体       | 2   | 表彰される                   | 6・7 |
| ● 学校給食に長野県産物を活用した調理講習会  | 3   | ● 「第14回全国学校給食甲子園」三賞受賞   | 8   |
| ● 令和元年度 学校給食に長野県産物を活用した |     | ● 救給シリーズ商品紹介/アルファ化米のご案内 | 9   |
| 献立コンクール 審査結果            | 4・5 | ● パン審査会                 | 10  |
| ● 「おいしい給食研究会」           |     | ● 理事会・評議員会・加工賃協議会の開催    | 10  |
| 県下4会場で研修会を開催            | 6・7 |                         |     |

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/>



# 唯一無二の「今日の給食」



長野県中学校長会長  
公益財団法人長野県学校給食会理事

西澤 道生

「先生、1ヶ月分のメニューパターンをいくつか作って、それを使い回せばいいんじゃないの?」

夜遅くまでメニューづくりで悩んでいる栄養士の先生の姿を見かねて、声をかけました。「そう思ってしまうことも時々あるんですが、やっぱりそうはいかないです。」栄養士の先生は答えました。

栄養士の先生の大変さが本当に分かったのは、私が母校給食の学校に赴任したときでした。四十代も後半になってからのことです。1ヶ月分のメニューがどのようなように作られているかすら、全く考えたこともなかった私でしたが、その大変さを間近に見て頭が下がる思いになりました。

一食分の総カロリー、成長期の子どもに必要な各種栄養素の摂取量、適切な塩分量、食材費等々、数多くの要素を綿密に計算し、さらに旬の食材や地域食材を考慮した上で主菜、副菜、汁、主食等の1日分のメニューが出来上がる。

ようやく1ヶ月分のメニューが完成すれば、次はそれぞれの業者への食材の発注。そしてイメージどおりの給食となるよう調理の仕方についても調理員さんと打合せをしたり、自ら調理や味見をしたりして、ようやく渾身の「今日の給食」が子どもたちに届けられる。

子どもたちの喜ぶ顔を見たい、健康に育ってほしい、そんな願いが込められた唯一無二の「今日の給食」。そこに込められた願いに思いを馳せながら、今日も一品一品しっかりと味わっていただきたいと思います。

(長野市立柳町中学校長)

# 楽しい環境の中で育てる心と身体



長野県PTA連合会監事  
公益財団法人長野県学校給食会評議員

関 育美

今回、食、給食について改めて考える機会をいただき、私は食育だよりに載っていた「学校給食のねらい」を見返してみました。

- ☆体のために良い食べ方、食べ物を知る
- ☆食事のマナーを身につけ、友だちと楽しく食べる
- ☆食べ物の旬、生産、食文化を知る
- ☆感謝の気持ちを育てる

このようなねらいを持って、なおかつ、栄養面では、日常の食事ではとりにくい栄養素について50%をとるようにしているという記載があり、給食を作っていたという方の思いを改めて知り、親としてありがたい気持ちも強くなりました。給食は食事の栄養バランスだけではなく、家庭では感じることでできない環境の中で学校生活の中でも大切な位置付けになっているのだと思います。

私たち親は、子どもたちが食事の時間を楽しく、そして食べる事が好きで、なおかつ、バランス良く食べ、丈夫に育ってほしいと思つています。ですが、子どもがそれを意識することはなかなか難しいと思つています。やはり大人がメニューなり環境を整えてあげる中でバランスを保てるようにする必要があります。昔の自分を振り返った時に、小さい頃の食事の環境が大人になった時の食の感覚に影響を与えているか、思ふか。子どもの頃は食べられない物や苦みを感じる物などはなかなか口にできないことがあります。それを「バランス良く食べなくては」という事を重視して無理に食べさせるのではなく、誰かと一緒に食べた時、味付け、盛り付けを少し工夫する事で、食事の時間が楽しくなり、その楽しい環境の中で苦手な物も食べてみたいと思える事が、体の成長と同じように心も育てていくものではないかと思つています。

子どもたちの成長を支えてくれる学校給食と共に私たち親も食に関して更に関心を持ち、子どもたちの健やかな成長と心豊かに育つてくれることを願います。



# 学校給食に長野県産物を活用した調理講習会

実施日 令和元年10月24日(木)

会場 なんなんひろば

参加者数 19名



浜このみ先生のわかりやすいご指導

## \* 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

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。

県下各地で行ってこられました浜先生の調理講習会も今年で4回目、今回の講習会が最後となりましたが、遠方からも参加をしていただき、和気あいあいと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。始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、慣れた手つきで、しかもチームワークよくどんどんと料理を完成させていきまし

た。「エノキの入ったハンバーグはワフワフでおいしいです」「デザートはすぐにも作って提供したいです」「家でもためしたいです」等の声が聞かれました。「浜先生のワンポイント指導がうれしかった」というように指導もしていただきながら、味はもちろん、見た目もおいしそうな4品の料理が完成し、皆さんでおいしくいただきました。

最後には、「くぎのスープ」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。



## 参加者の感想

給食にアレンジできそうなメニューでしたし、簡単にそして低予算でうれしかったです。



試食風景

エノキの特性を生かし、子どもも喜びそうなメニューを教えていただき、大変よかったです。

長野県産物のエノキがこんなに活用できるんだと驚きました。



チームワークよくテキパキと

手軽でおいしい、しかもおしゃれなメニューでした。給食や家での料理に生かせると思いました。



# 物を活用した献立コンクール

## 審査結果

過した9チームが、第2次審査に臨みました。どのチームも、術とチームワークで、見た目にも大変おいしそうで栄養バランスとともに、食への意識・技術力に磨きがかかり、新たな給食

### 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

#### 諏訪市立諏訪南中学校



受賞者の喜びの声

諏訪の食文化を伝えたい！  
栄養教諭 北村 準平

生徒・教職員・調理員の皆様から応援されてコンクールに挑みました。最優秀賞が決まった時は思わず調理員さんと顔を見合わせ、喜びを分かち合いました。

今回応募するにあたり、献立作成には苦労しました。本校での「地場産物の活用」は課題に感じていたからです。諏訪市の人に「諏訪市の特産物ってどんなものがある？」と聞くと、大人も子どもも首をひねってしまいます。「諏訪市らしさってなんだろう？生徒に地産地消をどう伝えていこう」と悩みつつ、11月の給食に使えるような食材を書き出してみると、普段使っている食材の中にも特色あるものがたくさんあることに気がつくことができました。調理員さんにも考えていただいていた献立が今回のものです。

コンクールの翌日、結果を全校に報告し、喜びを共有しました。これをきっかけに、更に地産地消を推進し、地域の食文化について生徒に興味を持ってもらえるように取り組んでいきたいと思えます。

#### 優秀賞

#### 佐久穂小中学校給食共同調理場



#### 優良賞

#### 小諸市立水明小学校



#### 小海町立小海小学校



#### 原村立原小学校



#### 安曇野市堀金学校給食センター



#### 参加者の声

皆さんの献立や発表を見聞きし、「私たちががんばりたい！」と思えた1日でした。どのチームもすばしかったです。

#### 参加者の声

試食タイムの情報交換、実際味わうことでよい刺激をもらい、よい学びの場になりよかったです。

#### 参加者の声

給食を評価していただくことはなかなかないのでうれしかったです。更なる改善を図りたいです。



# 令和元年度 学校給食に長野県産

11月24日(日)、応募者総数118件の中から第1次審査を通創意工夫あるアピールタイムのあと、日頃より鍛えた調理技スがとれた献立を完成させました。年々食育への関心の深まの献立づくりにもつながる熱気あるコンクールになりました。

## 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

### 優良賞

坂城町食育・学校給食センター



御代田町学校給食共同調理場



### 最優秀賞

### 飯田市立高陵中学校



受賞者の喜びの声

学校全体で取り組む食育・学校給食の推進をめざして

栄養教諭 北原直美

「和食ってなんか地味で苦手」そんな感想を持つ2年生と家庭科の学習をする機会に恵まれました。

学習を通して和食の良さに気付いた子どもたちが給食でその良さを伝えようという思いをこめた「汁」作りに取り組みました。

給食で作るのは難しい料理もありましたが、調理員の先生方が「子どもたちの願いをかなえたい」と工夫を重ね、給食で提供できるように考えてくれました。今回挑戦した献立には生徒が、自分たちが苦手なものにも関わらず「これこそ飯田の地域食材だ」と取り入れたしめじや凍り豆腐を使い、子どもたちの思いに負けないようがんばりました。

先生方からは授業で多くのことを学びました。日頃から、職員室に給食の試作を持って行くと、子ども目線で率直な感想も聞かせていただけました。多くの方に支えられての今回の受賞です。

これからも、子どもたちと先生方と、そして地域の皆さんと、共に歩んでいきたいと思えます。ありがとうございます。



\*入賞した献立のレシピは、「長野県産物を活用した学校給食献立レシピ集」(3月発行)に掲載します。

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



神田 一郎  
(長野県教育委員会事務局 保健厚生課長)

審査委員

- 伊藤 百子 (長野県農村生活マイスター協会 松塩筑支部長)
- 高橋 和子 (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)
- 山本 美帆 (長野県PTA連合会 母親理事)
- 芳原 慶子 (長野県小学校長会 長野市立通明小学校長)
- 和田 優子 (長野県学校保健会 栄養教諭・学校栄養職員部会長)

\*敬称略、50音順



# 「おいしい給食研究会」県下4会場で研修会を開催

## ① 調理の基本

内 容

主 食

モチ玄米入りご飯

主 菜

凍り豆腐の含め煮

副 菜

いそびたし

汁 物

みそ汁

デザート

くだもの

牛 乳



信じられないほどの大惨事となった台風の直後でも、休日を返上して研修会に参加下さった皆さんに子どもたちの食を大切にしたいという思いが感じられてうれしく思います。

和食が苦手という皆さんの声を受け止め、和食調理の基礎・基本を学ぶことにこだわって開催してきたこの研究会も今年は6年目を迎えました。そこで集大成として和食料理の原点である「だしを究める」ことにしました。

講 話

## 「だしの種類と味の特徴」

講 師

五十嵐 幸男氏

(株式会社五十嵐鯉節 代表取締役)



(市場祥子会長挨拶より)

だしの取り方については何回か研修しましたが、今回は専門家をお願いして「だし」そのものについても学ぶことにしました。講師は上田市の株式会社五十嵐鯉節の五十嵐幸男社長です。実物を提示しながら学校給食にも生かせる貴重なお話をしていただきます。

本物の和食を味わえるように、日々の学校給食にぜひ生かして下さい。和食は世界遺産に登録された世界が認める健康食です。ぜひ次代を担う子どもたちに伝えたいと思います。

なお、この研究会は今回も諸先輩と長野県学校給食会の物心両面のご支援で継続できることを皆さんと共に感謝したいと思います。

## 立科小学校が長野県学校給食優良学校として表彰される

9月4日(水)に開催された「長野県学校保健・安全・給食大会」において、立科小学校が令和元年度長野県学校給食優良学校として、表彰されました。

長野県学校給食優良学校の表彰対象としては、これまでの栄養管理や衛生管理等が適正に期され、米飯給食の定着、食事内容の多様化などを通じて、豊かで魅力ある学校給食を実施している学校であることなどが基準となっています。

清らかな水とおいしいお米、野菜、くだもの…豊かな自然の恵みを活かし、これからも児童のみなさんに楽しみにしてもらえよう給食になるよう、給食室みんなで心を合わせて日々頑張っていきます。





「おいしい給食研究会」が主催して、10月5日(土)の中信地区、10月19日(土)の東信地区、11月2日(土)の南信地区、11月9日(土)の北信地区の年4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。

## 参加者の声

- 魅力的な教材に毎回驚かされます。子どもたちを知ること、計画書に位置付ける、記録をとる、仲間の先生を作るなど多くを学びました。
- 横澤先生の現場での実践に学ばせていただきました。学校での食育が形式だけのものになっているので一歩でも踏み込めたらと思います。
- 煮干し、鰹節、昆布それぞれたくさんの種類があり、実際にだしを飲み比べてみてもそれぞれ違うことがよく分かった。料理によって使い分ける重要性がよく分かった。
- だしについてプロのお話をお聞きしたことが無かったので、とてもお話しに深みがあり納得のいく内容でした。
- どれもだしが効いていてとてもおいしかった。子どもには苦手な献立かと思ったが、おいしく作ることで子どもたちも好んで食べられると感じた。
- 市場先生はじめ諸先生方と貴重なお話ができて良かった。先輩方も悩み、考えながらお仕事されていることを知り、私も頑張らなければいけないと思った。
- 自分の伝え方、伝える力について再度考えたいと思った。OGの先生方の熱意、技術をもっと習得したいと思った。とても充実した内容の研修会で勇気をいただきありがとうございます。

## 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



### 中信地区

10月5日(土)

〈会場〉  
なんなんひろば



### 東信地区

10月19日(土)

〈会場〉  
東御中央公民館



### 南信地区

11月2日(土)

〈会場〉  
飯田女子短期大学



### 北信地区

11月9日(土)

〈会場〉  
長野県立大学



立科小学校(食数325)では、手作り給食と、できるだけできたてのものを食べてもらうことを心がけています。10月には、立小スペシャル焼き鳥を作りました。



立科町で用意していただいた「蓼科牛」を使った蓼科牛丼の「食育の日」献立です。本来は、10月に計画していましたが、台風19号の影響で断水が続き給食が作れなかったため、11月22日に延期して、保育園、小学校、中学校で実施しました。おいしそうに食べている1年生のみなさんです。



# 第14回 全国学校給食甲子園<sup>®</sup> 長谷学校給食共同調理場

12月7日・8日、第14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。全国からあった1447件の応募から4次までの審査を通過し、わずか12校の中に選ばれた決勝大会出場でした。そして、見事「大村智特別賞(食材の工夫と彩豊かな献立を創作し優れた作品と認められた賞)」、「調理員特別賞(特に優れた調理技術を発揮したと認められた賞)」、「子ども審査員特別賞(子ども審査員から楽しく喜んで食べたい学校給食として評価された賞)」の三賞を受賞されました。尚、大村智氏は、2015年ノーベル生理学・医学賞を受賞されています。

## 三賞受賞



### ★受賞献立★

- 豚肉大葉の元気みそ巻き ● 長谷汁 ● ごはん
- 干し野菜と手作りこんにゃくの甘辛あえ ● 牛乳

甲子園に出場するという経験は大変ですが、とても貴重なものでもありました。出場できたのは、子どもたちや地域の方々の頑張りや、学校職員のおかげです。今までの積み上げてきたものが、一人の力では何となく思いますが、多くの人の力が一つになることで成し遂げることができると感じています。関わってくださったすべての人に感謝したいと思います。

長谷中学校では、「中学生にできる地域おこし」の名の下に様々な取り組みをしています。中学生が開発した商品のラー油「長谷の太陽」は学校の畑や地域の畑で育てた八房とうがらしを利用して作りました。このラー油は地域の特産物になりつつあります。とうがらし栽培は生徒が学校で作っていましたが、耕作放棄地を利用して地域の人が作ってくれたり、中学校の苗を分けて家の畑で作ってくださる地域の方も増えました。収穫したとうがらしがたくさん集まるようになると、枝からとうがらしをとる作業を手伝いに来てくださる地域の方も増えて、学校には常に地域の方が集まるようになりました。子どもから始まった地域おこしは地域の方も巻き込み、今では長谷のみならず一丸となって取り組むようになりました。

今年、甲子園出場が決まった時は、子どもはもちろん、地域の方もとても喜んでくれました。普段の仕事をごなしながらの練習だったので、とてもハードな数か月を過ごしました。心が折れそうな時に子どもや地域の方から温かい言葉をいただき、何度も勇気づけられました。

## 感謝

長谷学校給食共同調理場

栄養教諭 原 真理子



調理員 中尾 志津香

## 給食甲子園を終えて

長谷学校給食共同調理場

調理員 中尾 志津香



今回、給食甲子園出場という、とても貴重な体験をさせていただきました。長谷は、栄養教諭一人、調理員二人の小さな調理場です。甲子園に向けて、気持ちを一つに挑みました。何度も調理実習を繰り返し、試食をしてもらい、何度も話し合い、工程も見直し変更していきました。実習以外でも日々の仕事の中で、野菜の切り方から、ゆで時間、エプロン・手袋の使い方などの衛生管理まで、三人で話し合ったり、マニュアルを読み返したり、いろいろな面から一番良い方法へと見直したりもしました。甲子園が近づくにつれて、子どもや地域の方、先生方から「がんばって」とたくさん応援していただき、給食室だけではなく、地域全体がとてもいいチームなんだ、と感じました。

優勝、準優勝には届かなかったけど、三つもの素晴らしい賞がいただけたのも、地域全体の温かい思いのお陰です。給食は子どもたちみんなが毎日楽しみにしています。「給食おいしかったよ」「明日の給食楽しみ」「長谷の給食日本一!!」と日々声をかけてもらえます。そのうれしい声を聞く為に、これからもみんなが笑顔になれるような給食を作っていきたいです。





# 「救給シリーズ」 商品紹介

救給シリーズの商品は、平成23年東日本大震災をきっかけに、(公社)全国学校栄養士協議会が開発し、(公財)学校給食改善協会の認定を受けた非常食です。

近年、残念ながら自然災害等が日本各地で起こっています。長野県でも令和元年10月13日の台風19号では甚大な被害がありました。改めて防災減災に向けて一人ひとりが真剣に向き合わなくてはいけないことを思い知らされました。

今回、長野市教育委員会から要請を受けて、学校給食会から「救給カレー」「救給コーンポタージュ」を避難していた子どもたちに提供しました。大変好評でした。万一のことを考え「食料の確保」は最重要な課題の一つと思われます。学校給食会から以下の商品を紹介しします。

## 特徴

- そのまま食べても、温めて食べてもおいしく食べられます。スプーン付きです。
- アレルギー特定原材料等27品目が不使用のため、多くの人たちに対応できます。
- 常温でも製造から3年間は、保存ができます。

## 救給根菜汁

そのままおいしく食べられる具たくさんのお汁です。

150g 190円



## 救給カレー

ごはんも入ってそのままおいしく食べられます。

150g 250円  
250g 330円



## \*新製品\*

## 救給五目ごはん

そのままおいしく食べられます。

130g 235円  
200g 295円



## 救給コーンポタージュ

そのままおいしく食べられるスープです。

130g 175円



10kg 7,000円  
7kg 4,900円  
1kg 700円

●ごま塩(0.8g).....3.5円  
※税抜き 価格は令和2年3月31日まで



※写真はイメージです。

\*サンプルの用意ができます。

\*注文は令和2年2月17日(月)までをお願いします。

手間いらず  
おいしいお赤飯が  
作れます!

## アルファ化米(お赤飯) のご案内

卒業式や入学式では、お赤飯でお祝いをされることも多いかと思えます。そんな時に便利なアルファ化米(お赤飯)のご案内です。

## 特徴

- 洗米・浸漬の必要がありません。
- セイロが必要ありません。
- 通常の調理釜や炊飯器を使って失敗なく、短時間で作れます。

お問い合わせ・ご注文は下記 長野県学校給食会まで

[物資事業課] TEL.026-282-6588 FAX.026-282-6682  
[松本事務所] TEL.0263-53-5670 FAX.0263-53-5661  
[飯田事務所] TEL.0265-48-6178 FAX.0265-48-6179



# パン 審査会

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28あります。毎年、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。令和元年度は、第1回が7月12日(金)、第2回目が12月6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)を中心にいただきました。パンの品質は4段階で評価され、結果は左表の通りでした。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。ただ、成果と共に最終発酵の時間や火加減などいくつかの課題も指摘していただきました。子どもたちが大好きな「美味しいパン」を更に目指してまいります。学校給食会では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

## 令和元年度 パン審査会の評価結果

評価	優	良	可	不可
第1回目	22	5	0	0
第2回目	12	15	1	0

# 理事会 評議員会



第2回 評議員会

長野県学校給食会は、11月27日(水)本会研修室で第2回理事会、11月29日(金)会議室で第2回評議員会をそれぞれ開催しました。各会で、主な報告・審議・承認をしていただきました内容は、令和元年度の経営状況、令和2年度の事業計画・予算等です。経営状況に関しては、最終決算に向けて具体的な改善目標、手段を見つめ直す等、示唆をいただきました。今後の学校給食会の在り方についても議論をしていただきました。

今後と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」に取り組みさせていただきます。



第2回 理事会

## 加工賃協議会の開催



1月7日(火)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、教育関係の各代表者(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)、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、厳しい経営状況、従業員雇用問題、学校給食事業を取り巻く諸問題等について要望があり、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。続いて提供を受ける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。相互理解、情報の発信の必要性等、貴重なご意見や切実なご要望等を踏まえながら、令和2年度の加工賃が決まりました。今後と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。