

学校給食だより

おおさかの

第14号

平成19年10月1日

【編集・発行】

(財)大阪府スポーツ・教育振興財団
学校給食部

〒536-0016

大阪市城東区蒲生2丁目10-28

TEL06-6933-7232

FAX06-6932-1743

ホームページ

http://www.oskz.com



絵を
かこう!

そら豆
むいたよ

貝塚市立西小学校 2年生

「^{ただ}偏食を糺す」～就任あいさつに代えて～

(財)大阪府スポーツ・教育振興財団
理事長 久保 建樹



十数年前、別の財団の冊子に「私の健康法」というテーマで寄稿せざるをえなくなった。思い出しても自らの偏食を反省せず、開き直った様な文章となり、今でも慙愧の念に耐えない次第である。標題は「オカルト健康法」か「アンパン健康法」のどちらかであった。嫌いなもの、魚・肉・野菜と書きつらね、好物は甘いもの全般であると書いた記憶がある。

反省しなければならない。当財団に勤務するからには、せめて在職中は偏食を正すと誓う必要がある。六十を過ぎた身にはつらいが、もう甘いものの効用を説くわけにはいかない。何故、偏食となったのか。

仮に、私も小学一年生の時から学校給食の恩恵に浴していたら、偏食の道に突き進むことはなかったと思う。現実には、確か小学六年生？になって初めて“初期の給食”に接したのみである。

学校給食の必要性はここにもある。更に考えれば食育の基本の一つは、集団の中、仲間の内

で“何でも食べるようになる”ことであるかもしれない。

以下は、学校給食を知らない“ロストジェネレーション”の真夏の夢である。

学校給食は日本社会の優れたシステムである。少子・超高齢化社会の今こそ他分野にも応用すべきではないか。例えば、コンビニ位の立地密度で、街中に高齢者向けの“ワンコイン(五百円)給食レストラン”は如何であろうか。もちろん、毎日、メニューは変わる。少子化で学校給食設備に余裕が出てくれば活用することも考えられる上、安全で栄養バランスもよければ、健康寿命も延びるのではないか。

世代間格差をなくすためにも一考に値すると思うが、何分、偏食は偏論に通ずか。

目次

- 生活科の授業・就任のごあいさつ..... 1
- 食の教育だより「貝塚市立西小学校」..... 2～3
- 新任学校栄養職員紹介(平成19年度)... 4～5
- 財団だより..... 6～7
- 献立紹介「学校給食と地産地消」豊中市..... 8

栄養教諭実践モデル校 としての取り組み

食の教育 だより

平成18年度は栄養教諭実践モデル校と、文部科学省委嘱事業を同時に実践し、とても充実した一年でした。

貝塚市立西小学校
栄養教諭 大蔵 洋子

1. 各教科における食に関する指導のとりくみ

(1) 家庭科

5年生の『料理って楽しいね、おいしいね』では、家庭科専科の教諭と連携をして、チームティーチングを行った。卵料理では、ゆで卵とスクランブルエッグの成功作と失敗作を同時に作ることで、手順や作業の意図が理解しやすくなった。この後、野菜炒めと野菜スープの調理実習をすることにより、簡単な朝食作りが可能になった。

ゆで卵		スクランブルエッグ	
成功作 (T 2)	失敗作 (T 1)	成功作 (T 2)	失敗作 (T 1)
①鍋に水を入れ、卵を入れる。点火する。 ②黄身が真ん中にくるように、箸で静かにかき混ぜる。 ③湯が沸騰したら、火を弱めて、10分計る。 ④穴じゃくしで卵を取り出し、水で冷やす。 ⑤殻をむき、卵切器で切る。 ⑥皿に盛りつけて、塩をそえる。	ころがさない。 〈黄身がかたよる〉 水で冷やさない。 〈殻がむぎにくい〉	①卵を割り、塩、こしょう、牛乳で味をつけよくかき混ぜる。 ②フライパンを熱し、油とバターを入れて、卵を入れる。 ③かき混ぜながら、熱する。卵全体が固まりかけたら、火を消して軽く混ぜ、皿に盛る。	すぐに皿に盛らない。 〈余熱でパサパサになる。〉



卵切器で卵を切る



ゆで卵と
スクランブルエッグ



同じ材料で作った
野菜炒めと野菜スープ



(2) 生活科

1・2年生がえんどうやそら豆の豆むき体験をした。その後、給食室で豆ごはんや塩ゆでにして給食に使用しました。初めて豆むきを体験した児童も多く、保護者の反応も好評だった。



みんなで楽しく
豆をむいています



おいしい
豆ごはんにして
ください



(3) 体育科(保健)

5年生の『生活の仕方が関係する病気の予防』では養護教諭と連携して、朝ごはんや睡眠の大切さについて指導した。

生活習慣ビンゴゲームをしたあと、自分にとって大切な生活習慣を1つ決め、家族にも応援してもらった。そして、より細かな目標を立て、1週間記録して問題点を分析した。

1回目のワークシート

自分の生活習慣を振り返り、1週間記録しよう。(40分)

1	生活習慣ビンゴ(目標を達成できた)
2	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
3	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
4	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
5	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
6	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
7	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
8	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
9	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
10	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)

守っている生活習慣の割合を10年間の推移で比較しよう。

自分の生活習慣を振り返り、1週間記録しよう。(40分)

自分の生活習慣を振り返り、1週間記録しよう。(40分)

2回目のワークシート

自分の生活習慣を振り返り、1週間記録しよう。(40分)

3日間だけでも十分習慣をつけよう。

1	生活習慣ビンゴ(目標を達成できた)
2	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
3	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
4	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
5	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
6	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
7	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
8	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
9	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)
10	生活習慣ビンゴ(目標を達成できなかった)

自分の生活習慣を振り返り、1週間記録しよう。(40分)

しっかり睡眠時間をとらないと、成長ホルモンがもらえないですよ。



2. 学校・家庭・地域と連携した食に関する指導のとりのくみ

- (1) 『食育通信』を発行し、西小学校の食に関する取り組みを家庭に発信した。(隔月)
- (2) 『西小まつり』や『なんでもやってみ隊』など、学校・PTA・地域が連携する各イベントで、朝食や給食にちなんだ料理教室を開催した。



西小まつり



かんたん朝ごはんを作ってみよう!



『なんでもやってみ隊』では、給食の人気メニューのピビンバを作り、地域のサポーターの方にも食べてもらいました。

3. その他のとりのくみ

文科省委嘱の『児童生徒の生活習慣と健康等に関する実践調査研究事業』では、東小・中央小と合同で三校の5年生の生活習慣を調査・分析し、課題の解決にむけて各校がそれぞれ取り組んだ。三校共通の課題である『朝ごはん』については、啓発リーフレットを作成し、市内の全小中学校に配布した。



講師を招き、校内研修会で全教職員の共通理解をはかる



給食委員会の児童による『早寝・早起き・朝ごはん』の劇

三校合同で制作した『朝ごはん』の啓発リーフレット



平成19年度新任学校栄養職員紹介

学校栄養職員になって



豊中市立蛸池小学校
重綱 啓江

学校栄養職員になって無事に一学期を終えることができ、今、ほっとしています。ベテランの調理員さん達の中で栄養士は私一人という状況で、4月当初は、給食室の中での仕事の要領も全く分からず、職員室でも自分の居場所がなかなか見出せず、不安でいっぱいでした。しかし、調理員さん達が一から丁寧に指導して下さり、栄養士の先輩方からはさまざまなアドバイスを頂き、先生方の優しい声かけや子ども達からのうれしい言葉に励まされて、少しずつ不安が解消されていき、現在に至っています。

調理員さん達から献立についての質問、先生方から食事に関する相談などを受けることがあります。即答できることはまだまだ少なく、自分の勉強不足を日々痛感しています。しかしこれは、勉強する良い機会を与えてくださっているのだと前向きに考えるようにし、できるだけ調べるようにしています。

食物アレルギーや欠食の問題など家庭での対応や家庭環境はいろいろだと思います。学校栄養職員として、まず食を保障し、子ども達が食に興味を持って、最終的には自分の健康に目を向けられるようにおいしい給食づくりを目指したいと思います。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



箕面市立東小学校
佐々木 絵里

学校栄養職員として勤務して約4ヶ月が経ちました。いままでを通して一番強く感じたことは、学校栄養職員の仕事内容は、非常に幅広いということでした。自分がこの仕事をこなせるのかどうかとても不安に感じていました。まずは、日々の業務を覚えようと必死になっていました。しかし食に関する仕事というのはいつ何が起きるか分からないもので、突然その日に舞い込む仕事ができることも多く、本当に目が回りそうな毎日でした。

このような状況の中で大きな事故もなく無事に1学期を終えることができたのは、調理員の方々や栄養士の先輩方の親切な指導、そして私の所属する学校の先生方などの暖かい励ましと協力があつたからだと思います。また、どんなに忙しくても子どもたちの笑顔を見るといつも心が癒されました。

これからもこの仕事を通して多くのことを学び、学校栄養職員として子どもたちの心と体を豊かにするお手伝いがしたいと思っています。また、協力やアドバイスをしてくださる多くの方々への感謝の気持ちを忘れずに日々過ごしていきたいです。これからもご指導のほどよろしくお願いいたします。



大東市立四条南小学校
御前 加奈

学校栄養職員として勤務し始めて、一学期を終えました。栄養士として、子どもたちの「食」に関わる仕事に就くことができ、喜びと期待でいっぱいである一方で、初めての経験に不安が大きく、日々の業務をこなしていくことに精一杯でした。その中で、大東市の栄養士の先生方をはじめ、調理員の方々や所属校の教職員の方々、同期の学校栄養職員の仲間に日々支えられていると実感しています。何よりも、子どもたちの「給食おいしかった」「明日の給食楽しみ」などの言葉と笑顔に励まされ、毎日楽しく過ごすことができました。子どもたちが給食を食べているところを見ると、本当にさまざまな反応があり、そこから多くのことを学んでいます。今後、子どもたちと接する中で、栄養士としてどのように関わっていくか、考えているところです。

安全でおいしい給食を提供し、子どもたちに食べることの大切さを伝えるために、勉強不足な面が多く未熟な私ですが、日々の実践から多くのことを学び、それぞれを吸収して着実に力をつけていきたいと思っています。そして、一人でも多くの子どもが、「食」に対して興味を持ち、給食を楽しみにしてくれることが私の目標です。

これから学校栄養職員として働く中で、壁にぶつかることもあると思います。しかし、どんなときでも初心を忘れることなく、目標を見失わないように、積極的に取り組んでいきたいと思っています。

平成19年度も、学校栄養職員が新規に採用されました。
その内の今回は6名を紹介します。



交野市立交野小学校
(交野給食センター)
楠上 幸子

学校栄養職員として勤務し、1学期が終了しました。振り返ってみると、日々の業務をこなすのに精一杯であったように思います。安全で、おいしい給食を子どもたちに届けることができるのが毎日ハラハラしていたように思います。また、日常の業務をしていく中で、自分の考えの甘さに気づかされることも多々ありました。そんな中、行き詰まったときや失敗したときには、先輩の栄養士からの確かなアドバイスを頂き、調理師の方々や所属校の先生方の温かい言葉に助けられながら何とかやっていくことができました。子どもたちは、初め「この先生だれやろう。」という反応であったのが「給食の先生や。」というものにかわり、学校訪問時や登下校時に子どもたちから「給食おいしかったよ。」や「今度このメニュー給食にいらして。」など話しかけてきてくれることが一番の励みになっています。

まだまだ、経験も浅く、知識不足な部分がありますが、子どもたちにとって栄養があって、おいしく、楽しい給食を届けることができるよう勉強していきます。これからも、ご指導のほどよろしく願いいたします。



八尾市立桂小学校
増田 有希

ずっと憧れていた学校栄養職員になり、大好きな学校給食に携わっていただけることに日々喜びを感じています。初めはとても不安でいっぱいでしたが、頼りになる先輩方や、調理員の方々、同期の仲間、たくさん支えていただきながら、1学期間無事に「安全でおいしい給食」を提供することができました。

4月当初は「薄味でおいしい給食」を意識して調味を心がけてきました。しかし、前任の方に聞いていたよりも多くの残菜が返ってきてしまいました。それからは、数名の調理員の方にも、味見をしていただいたり、基準内での調味料の付加などをし、子どもの嗜好に合わせた調味に取り組みました。

給食時間に教室巡回をしていると、「おいしい!」という言葉聞き、ますますやりがいを感じました。また、子どもたちの食べ物の好き嫌いやマナーなどの課題も感じ、給食を通して、もっと「食」への興味関心を持ってもらえるよう、給食時間での指導や掲示物の工夫にも、努力しています。そして、児童集会や学校行事などで、子どもたちと触れ合うこともとても貴重で、学ぶことも多く楽しいです。

これからも、自校式給食だからできる調理の工夫や、味の調節、学校で採れた野菜を使つての特別メニューなどを考えて、「安全でおいしい給食」を目指していきます。そして「薄味のおいしい給食」の提供も諦めず頑張っていきます。これからもご指導の程、よろしく願い致します。



河内長野市立小山田小学校
(学校給食センター)
加藤 久美子

学校栄養職員として働き始め、本当にあつという間に1学期が終わりました。この1学期間は目の前にある仕事をこなすことに精一杯でしたが、夏休みに入りようやくこれまでの仕事を振り返ることができています。

私が働いている河内長野市立学校給食センターでは市内の全小学校14校分の給食を作っています。給食センターへ来た当初は食材の量や施設規模の大きさに驚き、50人以上いる調理員さんや見慣れない機械・器具に戸惑いの連続でした。しかし、栄養士の先輩をはじめ、いろいろな方々の温かいご指導のもと、少しずつ仕事を覚えていくことができました。

一方、給食センターでいる時間が長く、子どもたちの様子をほとんど把握できていないまま仕事をしているという状態の中、数回ではありますが学校へ行き、食に関する指導をする機会も与えていただきました。実際に子どもたちとふれあうことで、未来を担う子どもたちの成長に関わるこの仕事の責任の重さを痛感するとともに、さらなるやりがいを感じました。

これからは、こどもたちに食事の大切さを伝えていくとともに、より安全でおいしい給食を提供していけるよう日々努力していきたいと思っておりますので、ご指導のほどよろしく願い致します。

第61回

大阪府学校給食大会が 開催されました



第61回大阪府学校給食大会が、7月24日(火)に森ノ宮ピロティホールで開催されました。本年度は下記の団体(11校)、個人(44名)の皆様が、長年の学校給食功労者として、理事長表彰を受賞されました。

学校給食表彰受賞団体・受賞者

1.優良学校(11学校)

地区名	所 属	学 校 長 名
大阪市	大阪市立中浜小学校	仲西宗子
大阪市	大阪市立安立小学校	東郷信行
大阪市	大阪市立長橋小学校	白土清治
豊 能	箕面市立止々呂美中学校	樋口弘造
三 島	茨木市立穂積小学校	中村恒臣
北河内	枚方市立牧野小学校	二宮佳史
中河内	東大阪市立縄手東小学校	波佐間禮子
泉 北	和泉市立南松尾小学校	田口廣幸
泉 北	忠岡町立東忠岡小学校	遠藤敏文
泉 南	岸和田市立山直北小学校	岸田隆博
泉 南	岬町立多奈川小学校	矢萩純子



2.功労者

(1)教職員・教育委員会事務局関係者(23名)

地区名	所 属	氏 名
大阪市	大阪市立思斉養護学校	木元明恵
大阪市	大阪市立池島小学校	並河悦子
大阪市	大阪市立南住吉小学校	吉田宏美
大阪市	大阪市立香箕小学校	森 恵利
豊 能	池田市立緑丘小学校	土岡 靜
三 島	吹田市教育委員会	岩崎和美
三 島	摂津市立別府小学校	吉田蘭美
三 島	島本町立第四小学校	相見桂子
北河内	守口市立金田小学校	北原二美
北河内	寝屋川市立三井小学校	松下文子
北河内	大東市立泉小学校	山村義昭
中河内	東大阪市立若江小学校	佐藤恵美子
中河内	八尾市立北山本小学校	浅野清子
中河内	柏原市教育委員会	一松孝博
南河内	河内長野市立高向小学校	岩本トヨ子
南河内	藤井寺市立藤井寺北小学校	藤永昌子
南河内	太子町立山田小学校	津村恭子
南河内	千早赤阪村立小吹台小学校	房田悦子
泉 北	泉大津市教育委員会	向井秀樹
泉 南	泉佐野市立北中小学校	武井正明
泉 南	泉南市立鳴滝第二小学校	鈴木美喜
泉 南	阪南市立福島小学校	桐野智恵子
大阪府	大阪府立交野養護学校	武田和子

(2)学校給食調理員(20名)

地区名	所 属	氏 名
大阪市	大阪市立下新庄小学校	山口勝子
大阪市	大阪市立清水小学校	古川きよ子
大阪市	大阪市立光陽養護学校	鈴木啓子
大阪市	大阪市立常盤小学校	山下キヨ子
大阪市	大阪市立新北島小学校	大田映子
豊 能	豊中市立服部学校給食センター	榎田正博
豊 能	能勢町教育委員会	須見かず子
豊 能	豊能町立光風台小学校	上崎州美
三 島	高槻市立北清水小学校	上野朱實
三 島	高槻市立玉川小学校	小池小夜子
北河内	四條畷市立学校給食センター	南畑 豊
北河内	交野市立第3学校給食センター	柘 宣 進
南河内	(財)松原・富田林市学校給食協会	芝池和己
南河内	(有)はびきのエル・エス	松井武彦
南河内	大阪狭山市立学校給食センター	安藤省三
南河内	河南町立学校給食センター	壺井眞里子
泉 北	高石市立加茂小学校	永山喜美子
泉 南	貝塚市立葛城小学校	竹澤恵美子
泉 南	熊取町教育委員会	下中千恵子
泉 南	熊取町教育委員会	阿部満珠子

(3)学校給食関係業者(1名)

所 属	氏 名
大阪学校給食パン・米飯協同組合	西村幸信



講演会(料理研究家:奥菌 壽子先生)



献立展示



パネル等展示

学校給食献立コンテスト

財団設立50周年を記念して、「野菜たっぷり『こんな給食食べたいなあ』」をテーマに「学校給食献立コンテスト」を行いました。府内の小学校60校から5年生464名、6年生1,443名、総数1,907名の児童から応募がありました。

大阪府教育委員会及び全国学校栄養士協議会大阪府支部の皆様のご協力により、一次審査は書類選考、二次審査は実際に調理を行い、入選作品を下記のとおり決定いたしました。

5年生の部 最優秀賞

吹田市立東山田小学校 石原 朱理さん

献立内容 豆とひじきの玄米ごはん、牛乳、焼き魚、野菜たっぷり味噌汁、ブロッコリー、プチトマト



審査員総評

ごぼう、レンコン、大根、さといもなどを使った味噌汁が体に良く、給食の献立としても大変良かったです。また豆、ひじきの入った玄米ごはんは、色合いも工夫されていました。全体的に食物繊維や鉄分の多い献立でよく考えられていました。



6年生の部 最優秀賞

大阪府立堺壘学校 久保 裕也さん

献立内容 五目そばろごはん、牛乳、肉じゃが、ごま酢あえ



審査員総評

ほうれん草、キュウリ、茎わかめ、ちりめんじゃこの組み合わせが、よく考えられていて大変おいしかったです。五目そばろごはんはレンコンを入れてサクツとした食感が玄米ととても合っていました。



5年生

賞	学 校 名	氏 名
最 優 秀 賞	吹田市立東山田小学校	石原 朱理
優 秀 賞	高槻市立冠小学校	武 彩香
優 秀 賞	枚方市立平野小学校	春田 怜菜
入 選	堺市立黒山小学校	永田 明日香
入 選	枚方市立長尾小学校	和家 望実
入 選	藤井寺市立道明寺東小学校	竹中 良介

優秀賞



高槻市立冠小学校
武 彩香



枚方市立平野小学校
春田 怜菜

6年生

賞	学 校 名	氏 名
最 優 秀 賞	大阪府立堺壘学校	久保 裕也
優 秀 賞	枚方市立枚方小学校	木村 吏沙
優 秀 賞	吹田市立東山田小学校	馬淵 美保
入 選	堺市立美木多小学校	藤本 七海
入 選	高石市立高陽小学校	山元 優
入 選	豊中市立新田小学校	藤田 育実
鉄分たっぷり賞	豊中市立桜井谷東小学校	今 永 諒
あったらいい賞	高石市立高陽小学校	宗山 侑希美
みんな大好き賞	堺市立榎小学校	宇治田 春美

優秀賞



枚方市立枚方小学校
木村 吏沙



吹田市立東山田小学校
馬淵 美保

詳細についてはホームページをご覧ください。

学校給食と地産地消



マチカネフニコくん
(豊中のシンボルマーク)

豊中市学校保健給食課
学校給食事務所
主査 伊藤佳代子



豊中市では平成11年(1999年)から、市民、事業所、行政が協働し、生ごみの堆肥化実験に取り組み、平成14年(2002年)に「緑と食品のリサイクルプラザ」を開設しました。

市内2つの給食センターから出る野菜くずや食べ残した給食と公園や街路樹の剪定枝をチップにし、3~4ヵ月醗酵させ「豊肥(とよっぴー)」という土壌改良剤を作る事業が始まりました。市と協働で堆肥化事業をすすめるNPO法人とよなか市民環境会議アジェンダ21・花と緑のネットワークの代表者や生産者の方の協力もあって、平成17年(2005年)6月にとよっぴーで育てた青葱を初めて味噌汁に使いました。

豊中市には2.6%の農地しかなく、豊中市内で取れる作物を学校給食の23,500食の食材として使うには、どのようなことから始めていったらよいのか検討しました。



豊中市内でもお米を作っていることを知り、給食で使えないか農業委員会に相談し、生産量の資料を収集しました。また、学校給食納入業者として大阪北部農協に登録業者になってもらい、豊中産のお米(ヒノヒカリ)も使うことができました。

豊中市教育研究会の学校給食部会で、生産者の方の畑や田んぼを見学し、交流を図りました。青葱から始まり、チンゲンサイ、春菊、米、玉葱、モロヘイヤ、ほうれん草と生産者の方と相談し、作りやすい作物を作付けしてもらい、種類、量を少しずつ増やしているところです。



今年の玉葱は昨年秋に、急遽、植えつけてもらうことになり、市内農家でつくる「豊中市農業経営者協議会」にお願いし、27戸の農家の協力を得て、約1万株の栽培から約3.5トンの玉葱の収穫があり、学校給食に使うことができました。献立は「うずら卵のスープ煮」「肉じゃが」「五目スープ」「かぼちゃのソテー」に使いました。

豊中市は原田学校給食センター(13,500食)服部学校給食センター(8,300食)の大規模な給食センターと単独実施校4校があります。今年は、単独実施校4校で、児童が朝一番にえんどう豆をさやから出して、それを給食の「えんどう豆の卵とじ」に使いました。

市の事業として「食品のリサイクル」食の循環が完成したことに大きな意味があると思います。それを大切にしながら、地産地消をすすめていきたいと考えています。

【本日のメニュー】

- ・リンゴパン・牛乳
- ・えんどう豆いり
洋風卵とじ
- ・いかの天ぷら
- ・はちみつ



栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	
		684 Kcal	28.2g	26.4g	
ナトリウム	2.7mg	カルシウム	311mg	鉄	1.8mg
				レチノール	334 μg
ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	21mg

食育講座

栗おこわ

栗の産地で有名な能勢地方に伝わる料理で「銀寄」と呼ばれる栗の品種が代表的です。

【作り方】

- ①栗は水に漬けておく。鬼皮をむいて、包丁で渋皮をむく。
- ②もち米とうるち米を混ぜ、水に漬けておく。
- ③②と栗(大きいときは切る)塩・酒・昆布を入れてたく。



* おもに柴栗を使う。柴栗は鬼皮をむいてすり鉢に入れる。少しの水を入れて、手のひらでごしごしとすりつける。何度も水をと리카えながら渋皮をむく。米1升に両手二杯くらい用意して炊く。

編集後記

財団設立50周年記念として、「学校給食献立コンテスト」を企画・実施しました。多数の応募があり、子どもたちの学校給食に対してこんなに関心があることをあらためて認識いたしました。これからも「子どもたちに安全でおいしい給食」をモットーに財団として最善の努力をまいります。

今後とも給食だよりについてのご意見・ご感想、そして情報提供のご協力をお願いいたします。