

学校給食だより

おおさかの

第19号

平成21年1月1日

〔編集〕
情報委員会

〔発行〕
(財)大阪府スポーツ・教育振興財団
学校給食部
〒536-0016
大阪府城東区蒲生2丁目10-28
TEL06-6933-7232
FAX06-6932-1743
ホームページ
<http://www.oskz.com>



毎日水やりをして、
こんなに大きな鳥飼なすが
できたよ!



摂津市立別府小学校

子どもの豊かな未来を担う食育の充実を願って

大阪市立中央小学校
栄養教諭 山北人志



栄養職員制度ができて34年、大阪の栄養教職員が積み上げてきた食育は学校での食に関する指導へと発展充実してきました。私がこの賞(学校給食文部科学大臣表彰)を頂きましたのは、大阪の栄養教職員が積み重ねてきた食育が評価されたことによるものと思っています。

表彰に際して文部科学省、田中延子学校給食調査官より「この賞を受賞された皆様はこれで終わりではなく、学校給食、食育の発展に今まで以上に活躍してほしいという期待を込めています。」という言葉が心に残りました。また、翌日参加した、学校、家庭、地域の連携した食育の分科会では、指導助言された、相愛大学教授、丸谷宣子先生の「学校での食育が家庭・地域での実践に結びつくため学校・家庭が協働する取り組みを推進し、学校、家庭、地域の循環型、参加型の食育を推進してほしい。」という助言も心に響きました。学校での食育(食に関する指導)は、単に、知識の豊富さだけを教えるだけではなく、知識を実際の生活に生かし、実践する態度や能力の育成であり、児童の行動変容に家庭の協力が不可欠であることから、家庭との連携が今後さらに必要になってきます。学校・家庭・地域の連携の改善・強化を促進

することが必要です。

平成16年5月栄養教諭制度がスタートし、平成16年6月食育基本法が成立し学校での食育は大きく動き出しました。食に関する指導の長年の地道な積み重ねがあったからこそ制度、法律を受け止めた食育が学校でスムーズに実施できたのだと思っています。

食に関する様々な問題や課題が益々増え学校を基点として家庭、地域と連携した食育のコーディネータとして栄養教職員が担わなければならない役割が多くあります。今後も創意工夫、研究、研修を積み重ね、学校、地域、社会の期待に応えられる実力を身につけていかなければなりません。

子どもの豊かな未来を担う食育の充実をめざし、学校給食に携わる関係教職員の皆様、栄養教職員の皆様の益々のご活躍を願っております。

目次

- 収穫風景・文部科学大臣賞表彰を受賞して……………1
- 食の教育だより「摂津市立別府小学校」……………2~4
- 食の教育だより「堺市立深井小学校」……………5~7
- 学校給食と地産地消「寝屋川市立国松緑丘小学校」…8
- 財団だより……………9~11
- 食育豆知識……………12

食の教育 だより

栄養教諭実践モデル校 としての取り組みについて

摂津市立別府小学校
栄養教諭 吉田 繭美

本校は児童数498人16学級の学校です。平成17年度より特色ある学校づくりの柱のひとつに食育を据え、学校全体で食育に取り組んできました。そして3年目の平成19年度に栄養教諭実践モデル校として更に取り組みを進めてきました。

食に関する各学年の取り組み

1年	2年	3年
生活 ・野菜果物調べ・えんどうの皮むき ・三色栄養・調理員さんの仕事 特活 ・ベフクッキングスタジオ 図工 ・野菜を描こう	生活 ・野菜を育てよう・食べよう ・給食室へ行こう 図工 ・とれた野菜を描こう	総合 ・鳥飼なすを食べよう・ジュースの中の砂糖 ・スーパーマーケットの見学 ・製菓工場の見学 ・唱壇
4年	5年	6年
総合 ・朝食を食べよう ・朝食コンテスト ・おやつワールド	総合 ・米・大豆大研究 社会 ・フードマイレージ	総合 ・朝食トリビア 家庭 ・朝食作り・お弁当作り

各学年の目標と主な取り組み

1年生

食べものに興味関心をもち、食事を楽しく味わう。食べものをその動きによって3つのグループに分けることができる。



野菜を描こう！

野菜をこんなにじっくりと見たのは初めて。野菜が嫌いな子どもたちも、興味をもって取り組んでいました。




ベフクッキング・スタジオ

好奇心旺盛な時期だからこそ、「やってみたい！」という気持ちを最大限に発揮し調理に挑戦。


2年生

野菜を栽培し食べ物の育ちを感じることができると。給食室の様子を知り、給食調理への関心と感謝の気持ちを持つ。



野菜を育てよう！

野菜を20種類以上栽培しました。収穫した野菜を食べ、野菜の学習も行いました。




給食室へ行こう！

調理員さんの野菜を切る速さにびっくり。調理室は新鮮な驚きがいっぱい。
(1学期給食終了の翌日に)見学しました。

3年生

自分の食生活を見直し、栄養のバランスがとれた食事やおやつを摂るよう心がける。かむことの大切さを知る。



ジュースの中の砂糖

予想した砂糖と実際の砂糖の量の違いは？糖度計を使い実際に測定もしました。

1. ひ 肥満防止
2. み 味覚の発達
3. こ 言葉の発音はつきり
4. の 脳の発達
5. は 歯の病予防
6. が がん予防
7. い 胃快調
8. ぜ 全力投球

かむと体にいいこと

8つのいいことをじっくり考えました。

4年生

自分の食生活を見直し、栄養のバランスがとれた食事やおやつを摂るよう心がける。家族の協力を得て簡単な調理をすることができる。



朝食コンテスト

朝食の大切さを学習した後、自分で考えた朝食を作りました。



おやつワールド

よく食べるおやつの原材料や合成着色料について調べました。

5年生

食をテーマに調べ学習や発表を行い、食を通して学ぶ。数多くの食品からどのように選択し、組み合わせる食べることがよいのか（栄養・安全性・環境問題など）考えることができる。



米・大豆大研究

研究を壁新聞にまとめ、発表を行いました。



フード・マイレージ

たてた献立の食材が運ばれる時に排出するCO₂について学習しました。

6年生

5年生のテーマを更に発展させた調べ学習や発表を行い、食を通して学ぶ。自分たちが可能な調理方法を学習し、朝食やお弁当作りを通して、栄養や安全性等を考え食品を選択する力を養う。



朝食トリビア

調べまとめる力を伸ばし、朝食に関する知識を増やしました。



お弁当作り

中学校に向けて「自分で作れるお弁当」をねらいとして実施しました。

学校・家庭・地域と連携した食育の取り組み

幼稚園との連携



隣接する幼稚園の園児と保護者に対して、朝食の大切さや栄養のバランス、おはしの持ち方についての話をしました。また、親子で給食の試食を行うなどして、就学前に家庭で行ってほしい食育について、学校が話す機会を幼稚園と連携してつくりました。

健康相談

児童のよりよい生活習慣形成のために、児童と保護者をサポートしていく健康相談を開設しました。食事と健康に関する相談（好き嫌いが多くて困る。野菜を食べない。食欲がない。体重の増加が気になる等）を行います。昨年度は栄養教諭と養護教諭が作成した資料をもとに、担任・保護者と連携して、肥満児傾向とその保護者への指導を行いました。



PTA料理講習会

フードメーカーより講師を招いて、家庭にある身近な乳製品を使った料理に挑戦しました。「手作りのナン、パンナコッタキウイソース」など、意外な調理法にあちこちで感嘆の声が上がりました。楽しそうな会話が飛び交い保護者の交流にも大いに役立ちました。



《食に関する指導》全体計画

摂津市立別府小学校

学校教育目標	「やさしく ゆたかに いきいきと」 自分の考えをきちんと伝え、相手の考えを正しく理解できる子ども、学習に努力ときびしさをとめる子ども 自分も友だちも大切にすることを育てる。
児童の実態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 明るく元気で素直な子どもが多い。 ・ 表現力、コミュニケーション能力が不足している。 ・ 食生活をはじめとした生活習慣が乱れている子どもがいる。
研究主題 (特色ある学校づくり)	「豊かな食生活と 基礎学力の充実に目指して」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食育の充実から豊かな食生活へ ・ 音読と読書活動を通して培う基礎学力
食に関する指導目標	<p>生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人ひとりが望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身につけ、食事を通して健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通して、豊かな心を育成し社会性を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食べものの働きや栄養に理解を深める。(体の健康) ○ 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の健康) ○ 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身につける。(自己管理能力の育成) ○ 食生活を含む生活習慣の改善と、食についての学習を通して学力の向上をはかる。(学力の向上)

《各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標》

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べものを楽しく味わって食べることができる。 ・ 食べものに興味関心をもち、食品の名前がわかる。 ・ 野菜を栽培し食べ物の育ちを感じることができる。 ・ 給食室の様子を知り、給食調理への関心と感謝の気持ちを持つ。 ・ 食べものをその働きによって3つのグループに分けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな食べものを好き嫌いせず食べようとする。 ・ 自分の食生活を見直し、栄養のバランスがとれた食事やおやつを摂るよう心がける。 ・ 食事の食べ方やマナーについて考え、実践しようとする。 ・ 家族の協力を得て簡単な調理をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事を通して豊かな心と望ましい人間関係をつくる。 ・ 数多くの食品からどのように選択し、組み合わせる食べることがよいのか(栄養・安全性・環境問題など)考えることができる。 ・ 食をテーマに調べ学習や発表を行い、食を通して学ぶ。 ・ 自分たちが可能な調理方法を学習し、調理することができる。

		1学期	2学期	3学期
特別活動	給食時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食について知ろう ・ 給食の準備や後片付けの仕方を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品の名前を知ろう ・ 楽しく食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べものに関心を持とう ・ 食べものを大切にしよう
	中	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立や食品について関心をもとう ・ 食事の準備や後片付けをきちんとしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ方のマナーを知ろう ・ みんなで楽しく食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好き嫌いなく食べよう ・ 食べものを3つに分けよう(3色栄養)
	高	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べものの働きを知ろう ・ 衛生的、効果的に食事の準備や後片付けをしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 季節の食べものについて知ろう ・ マナーを守って食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べものと健康について知ろう ・ 感謝して食べよう
特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食放送をよく聞いて今日の献立について知ろう 			
	給食時間	セレクト給食・お別れ給食(6年生バイキング給食)・たて割給食		
	児童会活動	給食委員会活動・保健委員会活動		
	クラブ活動	料理クラブ		
	学校行事	食育の授業参観		
保健指導	手洗い・うがい・はみがき指導			
児童生徒への個別の相談指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食物アレルギーなどによる給食で除去食を行っている児童と保護者への指導・相談 ・ 肥満傾向児への指導 			
家庭・地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校だより・学年だより・トマト新聞・えいようだより・給食ニュース ・掲示物 ・ 食に関する講演会(5月の日曜参観後)・学年懇談会で食の講話 ・ 給食試食会(7月・11月)・料理講習会(10月) ・ 地域対象の給食試食会と食に関する公開講座(未定)・地域のお年寄りとの交流給食(未定) ・ 幼稚園、中学校との連携 			

食の教育 だより

栄養教諭実践モデル校としての取り組み

「自ら学ぶ意欲を身につけた、心身ともに健康な児童の育成」をめざして
—食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を育てる—

堺市立深井小学校
栄養教諭 徳田裕子

平成18年に政令指定都市になった堺市の学校給食は、平成8年の学童集団下痢症発生の教訓を活かし、衛生管理を最優先とした「堺市学校衛生管理手引」をもとに単独校方式で小学校94校と特別支援校2校（分校を含む）で実施されています。本校は、19年度に大阪府栄養教諭実践モデル校に指定され、校内体制の確立を中心に食育を進めています。校内研究組織のひとつ「食教育委員会」の取り組みを紹介させていただきます。



①校内研究組織

本校は、研修委員会と指導委員会の二本立てで校内研修を進めています。食育は指導委員会に属し食教育委員会として活動しています。構成メンバーは、各学年1名と給食主任・栄養教諭の8名です。

毎月19日は
食育の日です。



②食教育委員会の取り組み

- 食教育年間計画作成
- 生活アンケート実施
- 教科等に関連した指導の年間計画作成及び指導案の作成

各学年が学年会等で話し合い、学年毎の食教育メンバーが中心となり、年間計画と指導案の作成を行います。

★各学年のテーマにそった年間計画

(テーマを決めることにより6年間の系統だった食育をめざす)

学年	学年のテーマ	1学期	2学期	3学期
1年	食べ物を知ることにより、好き嫌いを減らす	・給食がはじまるよ(特別活動) ・朝ごはんを食べよう(特別活動)	・好き嫌いを減らしじょうぶなからだをつくらう(特別活動)	・給食を作ってくれる人々(道徳)
2年	野菜を育てることにより、収穫の喜びを味わい野菜の大切さを知る	・野菜パワーを知ろう(生活) ・ぐんぐんのびろ夏野菜(生活)	・体の好きな食べ物(特別活動) ・ぐんぐんのびろ冬野菜(生活)	・さやかさんのおにぎり作り(道徳)
3年	自分の身の回りを考え、食生活の大切さを知る	・わたしたちの生活と健康(体育) 「よくかんで食べよう」	・健康ってどんなこと(体育) 「なぜ食べるのか考えよう・給食について考えよう」	・昔のくらしと今のくらし(社会)
4年	環境問題を中心に食べ物に興味を持ち、偏食を減らす	・すくすく育てわたしの体(保健) 「1食分の食事について考えよう」	・残食について考えよう(総合) ・牛乳パックで紙すきをしよう(総合)	・大人に近づく体(保健) 「元気のでる朝ごはんを考えよう」
5年	米作りを中心に食べることの大切さを理解する	・バケツ稲作り(総合) 「お米のみみつ」 ・これからの食料生産とわたしたち	・なぜ食べるのか考えよう(家庭) ・収穫祭特選カレー作り	・インスタント食品とわたしたちの生活(国語)「食品添加物を知ろう」 ・世界の米料理
6年	「いのち」の重さについて考え、心と体の両面から「いのち」の大切さを理解する	・病気の予防(保健) 「生活習慣病を知ろう」	・生命の尊さを感じて(道徳) 「食べる」ということを考えよう ・まかせてね今日のごはん(家庭)	・病気の予防(保健) 「工夫して食べよう」

2年生



大根、大きくなーれ

3年生



給食について考えよう



6年生



「いのち」について考えよう

5年生・お米を中心として



稲刈り見学



お米俳句を作りました



テレビ会議



特選カレーライス作り

職員研修

全職員が食育に対する共通理解をよりはかめるために夏休みに研修を行っています。初年度は、「今なぜ食育が必要なの」から始まり三色栄養の内容で行いました。今年度は、「バランス栄養」から生活習慣病について行いました。また、毎年、各学級からの提案で個別対象児童の事例について研修しました。

給食指導・給食委員会

- ・学期毎に給食指導目標を立て、学年毎に食教育委員会を中心に取組みます。
- ・給食委員会は通常の活動に加え、紙芝居も作成しています。絵もストーリーも自分達で考えます。



「ピーラビットの冒険」
ピーラビットは学校栄養職員・栄養教諭が考案したキャラクターです。



「たべもの大事件」

テーマを設定し
食育の日を
アピールしています。



ランチルーム
仲よし学級との交流給食を
行っています。

③その他の取組み

- ホームページに「食育」コーナーを開設し、児童の活動や食育の日の啓発を行っています。
- 授業参観や、オープン教室で全学年が「食育」の授業をしています。
- 試食会だけでなく、PTA主催の給食レシピを使った料理教室も毎年開催されています。今年度は、土曜参観日に親子料理教室が行われました。
- 家庭・地域へ
中学校区3校（小学校2校・中学校1校）の養護教諭3名・栄養教諭1名が中心となり、保健センターの栄養士・保健師と連携し、食育だけでなく生活全般を通しての取組みを進めています。

3校合同親子クッキング「野菜ハンを作ろう」



保護者対象の料理教育

学校と保健センターの連携により、保護者対象の料理教室が食育ボランティアさんの指導のもとで行なわれました。生活習慣病予防対策料理と「かむ」ことの効用の講話がありました。



- ・チーズとごまのさつまいもごはん
- ・きゅうりのごま味噌ヨーグルトあえ
- ・信太巻き



④まとめ・めざすもの

食育をさらに確かなものとするために、

- ・6学年それぞれのテーマを設定することにより、食育をより明確にし6年間系統だてたものとする。
- ・給食が生きた教材となるよう、献立の年間計画化をはかる。
- ・保健センターや食育ボランティアさんのつながりの輪を家庭や地域に広げる。
- ・中学校区3校の交流を深め、小・中一貫して行える食教育を目指す。特に中学校への働きかけが重要になってくると思われる。

本校では食育は始まったばかりです。「自ら学ぶ意欲を身につけた、心身ともに健康な児童の育成」をめざし一步一步、努力していきたいと思えます。

おわりに

3年生が、「やったー」と思った出来事を発表しています。ある児童が、「今日は朝ごはんバランス良く食べられたよ。やったー」・・・栄養教諭の私も「やったー」の出来事でした。

学校給食と地産地消



「地場の野菜を給食にとりいれて」

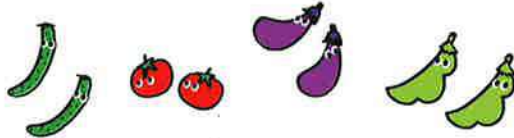
寝屋川市立国松緑丘小学校
栄養教諭 井田恵子

本校は、寝屋川市の東部に位置し、見晴らしの良い高台にあります。児童教職員合わせて600名の学校です。7年前から校区内で生産されている旬の野菜を年間を通じてとりいれています。

春には、たけのこ・さやえんどう・きゃべつ・たまねぎ・じゃがいも、夏には枝豆、秋には、さつまいも、冬には、大根・白菜・ねぎなど新鮮な野菜を使っています。

おばあちゃんの畑

3年生は、生産者の畑を見学し、生産者から直接、野菜を作るうえでの苦労・工夫・努力している点や、野菜を作るようになった背景などを聞かせてもらっています。



わたしたちでさやむきたよ！

また、給食の「えんどうごはん」に入れる「えんどう」のさやむきも体験します。

4年生が、枝もぎをした「枝豆」を給食室でゆがいて全校児童でいただいています。

このように地場の旬の野菜を給食に取り入れることにより、残さず食べようという意欲が児童に芽生えてきています。

児童の作文 ～「めちゃでかい畑」～

おばあちゃんはすごいなあ！一人でめちゃでかい畑を育てているから。ぼくの行っている学校の教室の半分くらいあるよ。ぼくは、さやえんどうが一番好きです。いつも学校に野菜を届けてくれて有難うございます。畑仕事、これからもがんばってください。



本日のメニュー (地場産のさつまいもを使用しました)



・さつまいもごはん・さんまの甘露煮・豚汁・牛乳

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
653kcal	25.1g	21.6g	306mg	2.5mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
321μgRE	0.27mg	0.49mg	17mg	2.9g

■ 平成20年度衛生講習会を行いました。



- 日 程** 10月24日(金)ホテルアウィーナにて
- 対 象** 各米飯工場、パン工場、配送業者の代表者
- 講演内容** 「高島屋の品質保証システムと
品質関連の危機管理体制について」
CSR(企業の社会的責任)
～最近話題のコンプライアンスについて～
- 講演内容** (株)高島屋
MD本部品質管理室品質管理グループ
木谷一成氏



■ 平成20年度学校給食用牛乳成分規格検査結果

11月6日に各牛乳工場から検体を採取し、検査センターにおいて実施した結果、18検体すべて合格でした。

大阪保証牛乳(瓶、紙)、日本ミルクコミュニティ、協同乳業、黒川乳業、いかるが牛乳(瓶、紙)、いかるが乳業(瓶、紙)、高田乳業、ビタミン乳業、森永乳業、泉南乳業(瓶、紙)、北庄司牛乳、南海牛乳、明治乳業、日本酪農協同

参考

【大阪府学校給食用牛乳の成分規格】

無脂乳固形分8.20%以上、乳脂肪分3.40%以上、比重1.028～1.034(15℃における)、酸度(乳酸として)0.18%以下、細菌数(標準平板培養法1ml)50,000以下、大腸菌群陰性

■ 平成20年度第1回学校給食用パン品質審査会

平成20年12月19日に第1回学校給食用パン品質審査会の表彰を下記のとおり行いました。

審査結果

最優秀賞

(株)ジョートー食品
ウエダパン(株)

優秀賞

朝日製パン(株)
河内農産工業(株)

～今回は、最高得点が同点となりましたので、最優秀賞が2業者になりました。～



河内農産工業(株)・(株)ジョートー食品・ウエダパン(株)・朝日製パン(株)

日頃から、
大阪府内の児童・生徒のために
一生懸命おいしいパンを
作っていただき
ありがとうございます。



■ 平成20年度大阪府学校給食用物資運営委員会工場見学

物資運営委員会委員による工場見学会を11月7日(金)に開催し、20名の方が参加されました。午前中は阪南食品(和泉工場)で料理用たまご(液卵)の製造工場、午後は塩水港精糖を見学しました。



料理用たまごを使って
卵焼き作りに挑戦



製品 特徴

特別な加熱技術を開発することで、卵の風味を損なうことなく、大腸菌群、サルモネラ菌を殺菌しています。
添加物を一切使用していません。
チルド商品ですので、解凍する必要がありません。
ごみが減量でき、殻つき卵と比べて保管場所が少なく済みます。



品番	A301	
包装	アルミパック入り1kg	
保管方法	冷蔵(8℃以下)	
賞味期限	14日間	
配送	SN食品研究所	
価格(kg)	センター	単独校
税込み	478円	499円

■ 「祭りずし」料理講習会

日時 平成20年11月25日(火)
会場 大阪市いきいきエイジングセンター

日本郷土料理(千葉県)の一つである「祭りずし」の基礎的な技法・技術を取得することにより、伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かした食育推進を図ることを目的に開催しました。

「初めての体験で勉強になった。保護者の料理講習会で使用したい」という感想をたくさん頂きました。



基礎的な講義



調理実習完成品



調理実習の見本説明



細かいパーツ作り



できあがり感激!

平成20年度食育講演会

日 時 平成20年12月24日(水) 13時00分～16時45分
 会 場 たかつガーデン(大阪府教育会館)
 講演内容 食事バランスガイドを活用した食育&食環境整備
 講 師 福岡女子大学大学院人間環境学研究所 教授 早瀬仁美氏



平成20年度献立コンテスト入賞者 1508 作品の中から選ばれました。

去年に引き続き「食物せんいたっぷり「こんな給食たべたいなあ！」」をテーマに「おおさか学校給食献立コンテスト」を行ったところ府内の小学校85校から2607名(1508作品)の応募がありました。大阪府教育委員会および全国学校栄養士協議会大阪府支部のご協力により審査を行いました結果、下記のとおり決定しました。詳しくはホームページをご覧ください。

5年生の部

最優秀賞

吹田市立東山田小学校 岸本七海さん



献立内容 ごはん・牛乳・和風カレースープ・ベーコンとキノコのきんぴら

審査員総評 根菜・きのこ類・いも・豆類を上手にとり入れています。いろどりがきれいで和風カレースープはみんなが好きな味で食べたくになります。ベーコンときこのきんぴらは、食べやすい味付けでごまの風味がきいておいしいそうです。

お昼ごはんて15品目!



6年生の部

最優秀賞

大阪市立金塚小学校 給食大好き金塚つ子
 中西貴之さん 佐壁美優さん
 伊藤朱音さん 永富孝馬さん



献立内容 ごはん・牛乳・わかさぎのいそべあげ・えだまめとじゃがいものオーロラソース焼き・野菜たっぷりみそ汁・だいこんの葉とじゃこのしょうゆいため

審査員総評 オーロラソース焼きはじゃがいもと枝豆のお焼き風で思わず笑顔になりそうな一品です。野菜もたくさん使って食物せんいがたっぷりとれます。大根の葉も捨てずに上手に使ったおかずもとりにれています。

栄養いっぱいスマイル給食



5年生の部

賞	学校名	氏名
優秀賞	吹田市立東山田小学校	腕野 絢子さん
入選	大阪市立開平小学校	重藤 彩花さん
入選	河内長野市立高向小学校	大石 寛仁さん
こうほうガイリアンで賞	吹田市立東山田小学校	植原 稜太さん
おからが中華で賞	吹田市立東山田小学校	木岡 愛稀さん

優秀賞



腕野絢子さん

6年生の部

賞	学校名	氏名
優秀賞	岸和田市立大宮小学校	I LOVE カバラッチョ (大鷹えりなさん、小林由佳さん)
入選	箕面市立豊川南小学校	矢口奈津実さん
入選	吹田市立東山田小学校	伊達隼人さん
グッドネーミング賞	大阪市立中浜小学校	チームハッピー (勝田悠斗さん、中島幹太さん、 森藤雄大さん、吉田凌平さん)
エコクッキングで賞	堺市立東深井小学校	酒巻梨々花さん
切り干し大根が変身で賞	吹田市立東山田小学校	山本 帆乃佳さん

優秀賞



I LOVE カバラッチョ

●●● 詳細についてはホームページをご覧ください。 ●●●

食育豆知識 ▶ 砂糖の働き(2)

知っていますか？

砂糖は水と結合しやすい(親水性)

砂糖は、単なる甘味やエネルギーの源のみでなく、様々な特徴を生かして調理の手助けをしてくれ、料理を引き立たせてくれるのです。

ジャムやマーマレードをゼリー化

砂糖の働きで果物や野菜の形と固さを作るペクチンという物質を網目のようにつなぎ、その中に水を抱え込むことでゼリー化するからです。

ココアを溶かす時、ココアの粉の中に、あらかじめ砂糖を混ぜておくとダマにならない

ココアの粒の間に入り込んだ砂糖が水を引きつけるからです。

水溶き片栗粉を作る時、水溶き片栗粉(デンプン)に砂糖を加えておくと、片栗粉が沈殿しない

片栗粉(デンプン)の分子の間に入りこんだ砂糖が、水分との仲立ちをしデンプンが分離せず水分に均一に分散するためです。

メレンゲやホイップクリームの泡立ちがよく、消えにくい

砂糖を加えると砂糖が卵白のタンパク質の水分を分離して抱え込んでしまうため、キメの細かいしっかりした泡に仕上げ安定性を高めるからです。



原料糖船(オーストラリア)から荷上げ

食育講座 ▶ 郷土料理(中河内地区)

千切り大根

11月末から12月上旬にかけて、「こうご」を漬け終わると、小さい不ぞろいの大根を短冊切りにする。それを木綿糸に通し、竿に吊して干して作った。小さい大根を縦2つ割又は4つ割の蛸足のようにして竿にかけて乾燥させた物を「とうき大根」と呼んだ。春から夏にかけて大根のない季節に味噌汁の具や油揚げ、野菜などと一緒に炊いた。

千切り大根と野菜とちくわの煮つけ

(材料)4本分

千切り大根…20g 油揚げ…1/2枚 里芋…300g にんじん…200g
ちくわ…2本 だし汁…2カップ 砂糖・しょう油…各大さじ2~3

(作り方)

- ① 千切り大根はさっと水洗いしてざるにあげ、5cmの長さに切る。
- ② 里芋は2つに切る。人参は乱切り。ちくわは筒きり、油揚げは2cm角に切る。
- ③ 鍋に千切り大根と油揚げ、だし汁を入れて煮て、柔らかくなったら里芋、人参を加えて砂糖・しょう油で味を付けて最後にちくわを入れて煮る。



「こども110番運動」に協力しています。

大阪学校給食パン・米飯協同組合では昨年9月より各学校への配送車150台に上記のステッカーを貼付しています。

安全でおいしいパン・米飯をお届けしていく中で、安全運転の励行、子どもたちが安心して暮らせるまちづくり推進に協力しています。

こども110番



動くこども110番です



編集後記

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中のご愛顧を感謝いたしますとともに本年もみなさまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。牛のように一歩一歩確実に子どもたちに安全・安心な給食を目指したい思います。今年もよろしく願いいたします。