

# 学校給食だより

おおさかの

第21号  
平成21年7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



給食楽しくて  
最高!!

いっぱい  
食べるぞ!!

茨木市立耳原小学校 6年生

## 「一個のパン」

西田製パン所  
代表 西田 繁喜

私の楽しみは毎日、小学校に配達に行くことです。早朝からの作業を終えて配達に行くとそこには元気な子どもたちの姿があります。台車を押しながら廊下ですれ違う子どもたちに「おはよう」と挨拶をすると子どもたちは大きな声で「おはよう」と返事を返してくれます。

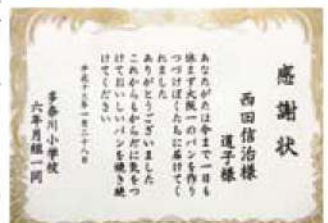
こうして自然と仲良くなってくると、箱をおろしている私に近づいてきて、「おっちゃん、いつもふかふかのパン、作ってくれてありがとうね」と、声をかけてくれます。この時の子どもたちの本当に楽しそうな顔を見ているだけで自然と優しい気持ちになり、仕事の疲れもどこかに吹き飛んで元気になります。子どもたちの笑顔が私にとっての元気の源なのです。

そして子どもたちのくれる元気を少しでもパンの中に込めることができればと思いますながらパンを作ります。

工場の中だけでは子どもたちの顔も分からず、誰の為に作っているのかも分からないで作業をするのは、学校給食に従事する者にとってはとても悲しいことだと思います。子どもたちと触れ合える事が出来て、本当に良かったなど毎日の仕事の中で強く感じています。

我々が肝に銘じておかないといけないのは、何千何万個のパンを作ろうとも、子どもの手元に届くパンはたった一つのパンなのです。その一つのパンに気持ちを込めて丁寧につくる。そんな気持ちがパンを作る者にとって最も大切なことではないでしょうか。

また私の工場には、宝物があります。学習発表会で岬町立多奈川小学校2001年卒業6年月組の皆さんが、「西田製パン所物語」という演劇を発表してくれました。それは、担任の先生が何度も足を運んで取材し、台本にしたものです。内容は、父と母が一から西田製パン所を築き上げるまでの物語です。終了後に、父と母が子どもたちからいただいた感謝状が、宝物であり、何よりの名誉であると思っています。



これからも、毎日の給食が楽しみになるような、そんなパンを作れるように頑張っていきたいと思います。

### 目次

- 給食風景・「一個のパン」……………1
- 食の教育だより「和泉市立北池田中学校」……2～4
- 食の教育だより「大阪市立池島小学校」……5～7
- 地産地消・学校給食「茨木市立耳原小学校」……8
- 財団だより・トピックス……………9～11
- 郷土料理等……………12

# 栄養教諭実践モデル校としての取り組み

—生徒を元気にする食育をめざして—

## 食の教育 だより

### 1 はじめに

本校は、生徒数918名、教職員65名の大規模校です。食育の取り組みとして、「生徒を元気にする食育」＝「自ら学び、自ら行動する、わくわく食育」の実践を中学生に見合った内容を模索しながら進めています。

和泉市立北池田中学校  
栄養教諭 角谷富美子

### 2 指導体制

本校の食育の取り組みは、食育実行委員会で企画立案し、全教職員で指導を行います。実行委員会の構成メンバーは、校長、教頭、首席、地域コーディネーター、保健主事、給食主任、養護教諭、栄養教諭です。

### 3 教科との関連

家庭科の指導単元「バランスのとれた食生活を考えよう」を家庭科教諭とT、Tで指導を行います。

### 4 総合的な学習の時間との関連

#### 骨密度測定

全生徒対象に骨密度測定を実施しました。それと同時に食生活アンケート調査を行いました。各個人の測定結果・アンケートの返却時に、カルシウム摂取と運動、睡眠など毎日の生活と関連づけて骨を強くするための指導を担当より行いました。指導後は、各個人用の保健ファイルに綴じて、適宜、個別指導や集団指導などで活用しています。



### 文化祭での取り組み

文化祭では、1年生が各学級で「食」をテーマに話し合い、取り組みました。その展示発表の一部を紹介します。



「**我ら大阪人の食**」をテーマに大阪の食を再現しました。焼肉、焼きしいたけ、うどん、お好み焼きなどおいしそうに実物そっくりに展示されていました。



「**郷土料理を調べよう**」をテーマに各地の郷土料理について調べ、壁新聞にまとめました。その中から宮城県仙台市の郷土料理「ずんだもち」をクラスで調理しました。



「**苦手な野菜を美味しく食べよう**」をテーマに苦手な野菜を美味しく食べられるレシピを考え壁新聞にまとめ、各班ごとに調理実習を行いました。色々なアイデア料理が登場し、給食の献立にも取り入れられました。

#### 家庭科の夏休みの宿題 「あなたも栄養士、給食の献立を考えよう」



1学期に家庭科で学習した内容を生かして、1食分の給食の献立を考え、家庭で作り、家族の人に食べていただきました。出来上がった料理の絵や写真を貼って、まとめた作品は文化祭で展示し、給食の献立に取り入れられました。

#### 夏休みの自主的な取り組み「わくわく食育！N北池田！なんでもチャレンジコンクール」



生徒たちの「食」に関する自由な発想を、自由な方法で表現させ、「食」に関する意識の向上を目指しました。出展作品は、文化祭でも展示し、優秀作品は11月に実施する食育フォーラムで発表しました。



「**日本の食料自給率について考えよう**」をテーマに各班ごとに調べ学習をし、日本の食料自給率の低さを知り、自分たちが今できることについて考えました。

その他、「世界の食」「食品偽装問題」「世界のパン」などをテーマに各クラスで取り組みました。

## 5 生徒会給食委員会の取組み

給食委員会では、日々の給食時間の活動以外に食の話題を発信しようということで「考えよう！私たちの食」をテーマに活動しています。



### 給食で使用している地域のエコ農園に取材

地域でエコ野菜を作っている農園を訪問しました。この取組みの主旨は、①地域を知る②安全な食品の意識を持つ③地産地消④給食を作ってくださいる人たちに感謝の心を持つです。当日は、給食委員会のメンバーの他、PTAの役員の方々、給食調理員、給食主任が参加しました。農園主より、エコ野菜の説明、作る際の注意点や苦労話など日頃聞くことのできない話をお聞きしました。また、頂いた玉ねぎ、なすを使って調理実習を行いました。取材の様子やみんなに伝えたい事などをDVDにまとめ、11月に実施した食育フォーラムで発表しました。



### 食の情報の発信—食品実験—

各学年の給食委員会で、実験内容を考え取り組みました。実験結果は壁新聞にまとめ文化祭の展示コーナーで掲示し、食育フォーラムでパワーポイントを使って発表しました。



#### 1年 給食委員会

ジュースに含まれる糖分やインスタント食品に含まれる塩分量を測定器を使って測定しました。



#### 2年 給食委員会

そのままの野菜とカットされて袋に入って売られている野菜のビタミンCの量はちがうのか、試薬を使って実験しました。



#### 3年 給食委員会

お菓子の着色料や着色料の入っているハム、入っていないハムのちがいについて実験しました。

### 小学校との交流

1年給食委員と小学校2年生が、給食を通して交流会をもちました。給食時間に小学校を訪問し、班ごとに担当クラスの給食の配膳に協力しました。またそこでは簡単な「食」についての話をし、一緒に給食もいただきました。



## 6 PTA 行事 —「食」を考える会—



PTA文化委員会主催で保護者向けに保護者への食に対する意識の向上を目的として「食を考える会」が開催されました。本校の生徒会給食委員会の取組みのDVDを観ていただき、給食の試食、調理員・栄養教諭からの講話、教室見学などを行いました。

## 7 地域教育協議会の参加



中学校区で行われる地域のフェスタで、校区の栄養教諭が協力して「食育コーナー」を設けました。参加者に1日に必要な野菜300gがどれくらいあるのが実際に量ってもらいました。あわせて、校区の給食調理員にも協力していただき、給食の試食（万化〜バ）も実施しました。また、家庭でも作っていたできるようにレシピも配布しました。

## 8 おわりに

本校の食育の取り組みは始まったばかりです。中学生という多感な年頃の生徒たちを前に日々戸惑うこともたくさんありますが、小学生から中学生の9年間の成長を給食を通してみられることは、すばらしいことと感じています。

これからも「食」を通して、生徒たちの健やかな心身と豊かな人間性を育むことができるよう、家庭、地域、幼、小学校等との連携を深め、食育の一層の推進を図っていききたいと思います。



# 食に関する指導の全体計画（平成20年度）

和泉市立北池田中学校

		1学期	2学期	3学期	
特別活動	学級活動	1年	協力して食事の準備や後片づけをする。 きまりを守って楽しい会食にする。	成長期の食事について知る。 骨を丈夫にする食生活を考える。	健康と食生活のかかわりについて知る。 自分の食生活をふりかえる。
		2年	協力して食事の準備や後片づけをする。 きまりを守って楽しい会食にする。	成長期の食事について知る。 給食の献立を考える。	健康と食生活のかかわりについて知る。 骨を丈夫にする食生活を考える。 自分の食生活をふりかえる。
		3年	協力して食事の準備や後片づけをする。 きまりを守って楽しい会食にする。	成長期の食事について知る。 骨を丈夫にする食生活を考える。	健康と食生活のかかわりについて知る。 自分の食生活をふりかえる。
	生徒会活動	毎日の当番活動に参加する。 給食残量を調査する。 食の話題を発信する。(加工食品) 地域でとれる野菜などを紹介する。 地域でとれた野菜を使って調理実習	毎日の当番活動に参加する。 給食残量を調査する。 地域でとれる野菜など紹介する。 食育フォーラムでの発表 リクエスト献立の実施	毎日の当番活動に参加する。 給食残量を調査する。 小学校との交流 レシピ集作成 今年度の活動の反省	
	学校行事	食生活調査 骨密度測定 カウンセリング週間(個別指導)	夏休みの宿題「食を表現する」 文化祭での取り組み	学校保健委員会	
PTA・地域活動・その他		生徒会、給食委員会と、PTA文化委員会で、校区の野菜栽培農家を訪問する。 「食を考える会」給食試食会の実施	地域教育協議会「KIKフェスタ」食育ブース 文化祭の参加 食育講演会	学校保健委員会 学校教育自己診断	
教科との関連		1年	2年	3年	
	技術・家庭 (家庭分野)	私たちの食生活 私たちの食品の選択と調理	私たちの食生活 私たちの食品の選択と調理	私たちの成長と家族・地域 私たちの消費と環境	
	保健体育 (保健分野)	心身の発達と心の健康	健康と環境 障害の防止	健康な生活と病気の予防	
	理科	植物の世界 身の回りの物質	動物の世界 天気とその変化	生物の細胞 地球と人間	
	社会	原始時代の生活・古代の生活 中世の生活・農業調査 農業統計	近世の生活・日本の農業と漁業 世界の食事	現代社会と生活、流通と生産・市場経済 人口と食糧問題	
	英語	食物の単語、好きな食べ物を尋ねる、 一日の生活、店での注文	食事についての日常会話	世界の土地と風習	
	美術	食物デッサン 画面構成(テーブルデコレーション)	色の構成(食物の色の組み合わせ)	陶芸(食器作り)	
	国語	食糧について(長文読解) 微生物について(解説文)	各国の食文化(解説文) 戦後の食文化(長文読解)	食糧難について(小説) 農業について(小説) 食物を通しての人間愛(詩)	
	社会	[地理的分野] 世界と日本の地域構成 [歴史的分野] 日本の各時代に生きる人々のくらし [公民的分野] 現代社会と私たちの生活	世界と比べて見た日本 日本に伝わった外国文化などで、食に関連した指導 国民生活と経済		
総合的な学習の時間		文化祭での取り組み 委員会発表・食育講演会 骨密度測定と強い骨をつくる食生活	委員会発表・食育講演会 骨密度測定と強い骨をつくる食生活	委員会発表・食育講演会 骨密度測定と強い骨をつくる食生活	
道徳		2主として他の人とのかかわりに関すること 4主として集団や社会とのかかわりに関すること	2主として他の人とのかかわりに関すること 4主として集団や社会とのかかわりに関すること	2主として他の人とのかかわりに関すること 4主として集団や社会とのかかわりに関すること	

# 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

## 「健康づくりができる 大人をめざして」

－池島の「えがお」をつくろう！－

①いようとマナー ②かんがえよう「食」の大切さを ③おいしく食べよう

大阪市立池島小学校  
栄養教諭 並河 悦子

本校は大阪市の西にある学校で、大阪港に続く三十軒堀川に沿った場所に位置しています。大阪湾からの風がさわやかで、港大橋やなみはや大橋はもちろんですが、夕日が大変美しく臨める所にあります。

現在、児童数約317名、学級数14学級の中規模校です。これまで、子どもたちの基礎学力の向上をめざすとともに、良い生活習慣が日々の学力と将来の健康に大きく左右することを受け、自分の歯を大切にする態度や、咀嚼力指導、30分休憩での外遊びのすすめ、食に関する指導など、健康教育においても積極的に進めてきた経過があります。



給食委員会手作り「おいしい給食台」にのって

### 本校の教育目標と研究主題

「自立・友愛・誠実」を校訓に、「児童一人ひとりが持つよさや可能性を伸ばす教育活動を創造し、生きる力を育む」を学校経営の重点として、日々様々な取り組みをすすめています。昨年度より、「健康づくりができる大人をめざして」を研究主題として、さらなる「食」に関する指導の充実をめざしていこうと全職員で共通理解しました。

## 学年の取組紹介（昨年度）

### 1年生

「がっこうたんけん」を通し、給食は1年生にとって学校生活の中で大きなウエイトを示す領域です。国語科「サラダでげんき」では、元気が出る料理作りに大きな関心が集まりました。それを受け、実際にサラダ作りに挑戦しました。



きゅうりを  
トントントン

### 2年生

生活科を通して栽培など体験学習の多い2年生は、「やさいのパワーはすごいぞ」をテーマに、音楽科や図画工作科とも繋がりを持ち、取り組みをすすめました。中でも「わくわく、どきどきおいもフェスティバル」では、1年生にもごちそうするとあって、スイートポテトや茶巾絞りなど、様々な調理にちゃれんじ！子どもたちの歓声が学校中を駆けめぐりました。



さつまいもは  
やわらかく  
なったかな？

### 3年生

社会科「店ではたらく人々」で、大阪卸売市場を見学したあと、「やさしいひみつとパワーをさぐろう」を主題に、総合学習でたくさんの野菜について調べ学習を実施しました。野菜のすごさと大切さを理解しました。



たくさん調べて、野菜博士をめざしたよ

### 6年生

環境教育としてフードマイレージ学習に取り組み、買い物からやさしいくらし作りを考えました。日々、役立てます。



どの食材を選ぼうかな？

### 4年生

社会科「住みよいくらしとごみ」の単元では、給食の3Rにも大きな関心を示し、子どもたちはたびたび給食室に足を運びました。総合学習では、健康を見直すことから「豆」に焦点を当て、調べ学習に取り組みました。



何グラム残っているかな？

### その他

#### ◎ふれあい給食

多目的教室をランチルームの雰囲気にも飾り、異学年間で交流給食を実施しました。



楽しいおはなしがいっぱい！今日のプレゼントはなにかな？



ラッキーにんじん給食調理員さんの愛情がいっぱい。今日はラッキーな日です。

### 5年生

なにわの伝統野菜を見直し、栽培しつつ学習しました。ベジタブルたこ焼き作りにも挑戦しました。



天王寺かぶらがとれたよ！

### 家庭・地域との連携

#### ◎個別指導

学期末懇談会と並行して、保健室にて養護教諭・栄養教諭が「健康相談」を実施。アレルギー、肥満・やせ傾向児、偏食など、保護者・児童の相談に応じています。



健康・栄養相談



地域ふれあい試食会

#### ◎地域ふれあい試食会

学期に2回「地域ふれあい試食会」を実施し、地域の方々の意見を聞く貴重な場としている。

#### ◎いけっこだより・食のおたより

#### ◎給食カレンダー

### おわりに

- 食の改善については、学校だけでは困難な点が多いです。子どもも知識としては持っているが実践までにはいたっていません。自分でも用意できる朝食作りやおやつ選択などの指導を取り入れるとともに、保護者への理解を得られるよう指導を継続していきます。
- 子どもの生活習慣の確立に向けて、取り組みをさらに進めます。
- 食に関する指導が子どもや家庭に定着するように、中学校や地域との取り組みを深めていきます。

# 平成 20 年度 食に関する指導の全体計画

大阪市立池島小学校

①食の大切さ ②心身の健康	<b>学校教育目標</b> 体力のある子、最後までやりぬく子、仲よく助けあう子	学習指導要領 食育基本法等
	<b>学校経営の重点</b> 児童一人一人が持つよさや可能性を伸ばす教育活動を創造し、生きる力を育む。	
	<b>研究主題</b> 健康づくりができる大人をめざして（「食」に関する指導を通して）	

<b>食に関する指導目標</b> ①食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解（食事の重要性） ②心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく力（心身の健康） ③正しい知識、情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる力（食品を選択する能力） ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心（感謝の心） ⑤食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力（社会性） ⑥各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心（食文化）
--

幼稚園、 保育所、 (園)との 連携	<b>各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標</b>			中学校 との 連携
	<b>低学年</b> ・食べ物に興味を持ち、名前がわかる。 ・食べ物の名前がわかる。 ・みんなと楽しく食べることができる。	<b>中学年</b> ・食べ物は働きによって、3つのグループ（赤、黄、緑）に分けられることがわかる。 ・好き嫌いなく食べる。 ・体に良い食べ物を選ぶことができる。	<b>高学年</b> ・日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さがわかる。 ・食事が豊かな心と好ましい人間関係を育てることを理解する。 ・衛生に気をつけて、簡単な調理ができる。	

位 別 活 動	<b>1学期</b> 低 ・給食の食べ物に関心を持ち、名前を知る。 ・給食のきまりを守り、なかよく食べよう。 中 ・食べ物の働きを知り、赤・黄・緑にわけよう。 ・給食のきまりを守り、なかよく食べよう。 高 ・食べ物の働きがわかり、そろえて食べることの大切さを知る。 ・給食を協力してすすめよう。	<b>2学期</b> ・食べ物の3つの働きを知り、わけることができる。 ・好き嫌いをはらそう。 ・好き嫌いによって体が困ることを知ろう。 ・給食の材料のことを知ろう。 ・バランスの良い食事の大切さを知り、好き嫌いなく食べる。 ・季節の食べ物を知ろう。	<b>3学期</b> ・食べ物に関心を持ち、大切にしよう。 ・「赤・黄・みどり」をそろえて食べよう。 ・食べ物、食べ方をふりかえろう。 ・自分の食事を見直そう。 ・健康な生活習慣を考えよう。 ・1年間の給食をふりかえろう。 ・栄養バランスや量を考えて、食品を選ぼう。 ・体に良い食習慣を考えよう。 ・給食の反省をしよう。
	給食カレンダーや放送（給食委員会活動を通して、行事食や伝統食、世界の料理、食糧の流れ、食べ物の旬などを知る。栄養教諭の学級訪問指導や「ラッキーにんじん」なども含む給食室の取り組みなどを知る。		
	学年活動 たのしい給食 たべものはたらきを知ろう あさごはんを食べよう やさいのパワーはすごいぞ など 入学式 健康診断 遠足 土曜参観 いけっ こまつり 歯と口の健康教室 咀嚼力調査 献立調理研究会 食育展 健康・栄養相談 心れあいまつり 健康・栄養相談 児童会活動 ・給食委員会（食に関する知識の発信、放送の活用、残量・好き嫌い調査、野菜の栽培など） クラブ活動 ・料理・手芸クラブ（だしのとり方、簡単な軽食、季節のおやつ、おにぎり作り、手作りのおやつなど）		

教 科 と 生 活 の 関 連	<b>国語</b> 1年 おおきなかぶ サラダげんき 2年 かきこじょう 3年 どちらがすき 4年 ぐらしの中の和と洋 5年 インスタント食品 森林のおくりもの 6年 百年前の未来予測	<b>社会</b> 店ではたらく人々 大阪中央おろし 売り市場の発祥 ものを作る人々 昔のぐらし 住みよいくらしとごみ 命とぐらしをささえる水 大阪府の人々のぐらし 他の町や世界とむすぶ	<b>理科</b> 種をまこう 植物の一生 春のしぜん 夏 のしぜん 秋のしぜん 冬のしぜん 花から実へ ヒトや動物の体 自然とともに生きる	<b>生活</b> がっこうたんけん あきがいっぱい こんなことできるよ たのしみだね、ふゆ やすみ やさいをそだてよう くんくんそだつ わーい、みつけたよ 「わくわく、どきどき フェスティバル」おい もパーティ お正月の食べもの	<b>音楽</b> おむすびころりん こめ・むぎ・あそび った わたしの「はらべこ みのりのあきをかこ う	<b>家庭</b> 食物と栄養 食物のはたらき かんたんな調理をしてみよう バランスの良い食事 作っておいしく食べよう 家族とのふれあいを楽しもう 楽しいおやつ 計画的に生活しよう 朝食にあつおかずを作る 楽しい食事を工夫しよう 栄養のバランスを考えて弁当を 作る	<b>体育科                  保健領域</b> 毎日の生活と健康 育ちゆく体とわたし 健康な生活 病気の予防 健康な生活	<b>道徳</b> ほんごほんのしたく きつねとぶどう 毎日の食事から フィンガーボール コリアンタウンようこそ ヒロシマには核はないんよ	<b>総合的な学習                  の時間</b> やさいのみみつと パワーをさくろう やさいをおいしく 食べよう すきな豆料理を考え よう いろはカルタを作ろう なにわの伝統野菜 カレー作り なにわの伝統野菜を食べよう ベジタこ作り 咀嚼力調査 地球の環境を考えよう フードマイレージを知ろう 咀嚼力調査
	家庭・寮・地域 との連携 給食だより「いけっこ」、池島こんだて表、食のおたより、港えいようだより、栄養ノート、学校・学年・学級だより、 保健だより、給食試食会、地域ふれあい試食会、健康相談、心れあいまつり（食育展）、こども作品展、推進授業 など								

# 学校給食と地産地消



茨木市立耳原小学校  
栄養教諭 奈良 庸子

## 地場産物を給食にとりいれて

茨木市は、大阪府の北部で京都市と大阪市の通勤に便利な住宅地域ですが、豊かな自然も残っています。現在 32 小学校、約 17800 食の統一献立、一括購入で学校給食を実施しています。

本市の学校給食に使用する食材は安心・安全を第一に考えて選定しています。畜産物・農産物は、国産のもの、畜肉加工品や魚肉加工品についてはできるだけ食品添加物を使用していないもの、特に農産物は有機栽培または減農薬栽培のもの・地産・近郊のものを出来るだけ使用するようにしています。

地場産物としては、収穫時期や収穫量に限定はありますが、茨木産の米、玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・トマト・しめじ・おおあまあおう・見山大豆などがあります。また、茨木北部の山間部・見山地区で作られる龍王味噌を給食に使用しています。

「見山大豆」は、この地域の下音羽で、減農薬栽培され、その粒が大きく、ふっくらとした煮上がりになるという特徴があります。生産量の関係で年に 1 度ですが給食に煮豆として使用しています。

「見山大豆」のことを知ってもらおうと、茨木市教育研究会の栄養士部会では、種まきから収穫までの見山大豆の 1 年間を体験・記録して、「見山大豆」のパネルやビデオの教材を作成し、給食に結びつけた社会科の学習に役立てています。

豆は、児童の苦手な食材の一つですが、見山大豆を使った五目豆・昆布豆は、大変よく食べています。

生産者の思いと手間暇かけて調理され、食材を味わう地場産物でスローな時間を過ごせる給食を進めていきたいと思えます。



1. 本葉がでる  
(苗の植えかえ)



2. 花が咲く  
(芯を止める)



3. 枝豆ができる



4. 見山大豆と普通の大豆の  
大きさの違い



5. 大豆になれば  
収穫して干す



6. 脱穀をして選別をする



7. 五目豆

献立 ごはん・牛乳・五目豆・かきたま汁・味付けのり

### 五目豆

見山大豆…9g こんにゃく…12g ごぼう…10g  
にんじん…10g れんこん…10g さやいんげん…3g  
角切り昆布…1g 砂糖・みりん…1g 薄口しょう油…1g  
濃口しょう油…2g 出し削り 1g



かきたま汁に使用している鶏卵は国産鶏(母鶏)の卵です。日本で育種改良された鶏で、抗生物質や人工色素、ホルモン剤の使用はしていません。換気の良い解放鶏舎で飼育し、飼料はとうもろこしや魚粉・米ぬかなどの天然のものを使用しています。(広島県の養鶏場)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	レチノール当量
	591kcal	23.2g	12.5g	2.2mg	311μg
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
0.28g	0.52mg	22mg	310mg	2.1g	5.2g



## 行事案内

### ●第63回大阪府学校給食大会● ●第50回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会●

日時 平成21年7月24日(金)  
午後1時 開会予定  
会場 大阪市中央公会堂  
(大阪市北区中之島1-1-7)  
講演者 香川県綾川町立綾上中学校校長  
竹下 和男氏  
演題 「弁当の日がやってきた」

日時 平成21年8月6日(木)  
～8月7日(金)  
会場 北海道札幌市  
札幌コンベンションセンター

### ●学校給食用物資展示試食会●

テーマ  
「食育応援団宣言!!」

\*大阪の子ども達の健やかな成長を願って  
私たちは学校給食の食育を応援します\*  
◆パン・米飯・一般物資の展示及び試食  
ビデオ・DVD及び図書展示・貸出

日時 平成21年7月29日(水)  
午前11時～午後2時(予定)

### ●おおさか食育フェスタ2009●

食育について府民の理解を深めるとともに、子どもと保護者のみならず、食に関心が薄い世代等も楽しめる参加型イベントです。

日時 平成21年8月25日(火)  
午前10時～午後6時  
会場 そごう心斎橋本店 14階

\*「財団」として試食・展示等で参画する予定です\*

財団  
だより



## 献立コンテスト入賞作品が 給食として登場しました!

当財団が実施しました平成20年度献立コンテストで入賞した河内長野市立高向小学校5年生の児童の作品が活用され、3月11日(水)に河内長野市の給食で実施されました。

今回の給食は、河内長野市立学校給食センターの所長さんの提案により、栄養士さんたちの協力のもと実現しました。

給食のメニューは、ごはん・牛乳・からだほっこりキムチスープ・さとこんビーンズ・あじのあまずづけです。

入賞作品のレシピでは、柿がデザートとして入っていましたが、今回は季節がらあじのあまずづけに変更して実施しました。

当日は財団からも給食センターと高向小学校へお伺いして当日の給食風景を取材させていただきました。入賞した児童が在籍する教室の給食風景は全員で22名の少人数クラスですが、わきあいあいとしていて楽しそうでした。



3月11日(水)  
実施の給食メニュー

ヤッター!!  
僕の考えた献立だあ



#### からだほっこりキムチスープ

とりにく…10g たまご…25g はくさいキムチ…10g だいこん…15g  
にんじん…10g にら…5g もやし…15g しめじ…5g あかみそ…5g  
しお、こしょう、しょうゆ、ごまあぶら、ぶた、とりがらスープ

#### さとこんビーンズ

さといも…25g てんえだまめ…20g こんにやく…10g  
しお、さとう、しょうゆ

#### あじのあまずづけ

あじ一切…50g さとう、しょうゆ、す、でんぷん

今年度も10月に献立コンテストを実施しますので、  
みなさんも応募よろしくお願ひします。

# 財団の物資を使った献立紹介

松原市立天美南学校給食センター  
栄養教諭 伴 夕子

## 米粉（ウルチメール）

松原市では以前から上新粉を学校給食に使用していましたが、平成21年3月からウルチメールも導入するようになりました。（ウルチメールはパンを作りやすくするために加工した米粉です）

天ぷら衣として使う場合、上新粉より保水性が良く、若干生地が重くなりますが材料と衣が絡みやすいです。

唐揚げでは粉が薄く付き、粉の使用量を抑えられます。また吸油率も抑えられ、カラッと揚がります。（但し油が汚れやすくなります）4月は卵の花のドーナツに、6月にはクリームシチューにも使用しました。

従来の米粉とは違う特性を持ったウルチメールは、様々な料理に応用できる可能性を持った素材だと思います。

3/3  
(火)

おにぎり寿司・牛乳・もずく入りかき玉汁・春野菜のかき揚げ・小松菜のたいたん・雛あられ



ひなまつり献立

### 春野菜のかき揚げ

なの花…5g ふき…5g ジャがいも…15g 玉葱…10g めひじき…0.5g さくらえび…5g  
米粉…12g やまいもこ…0.5g 塩…0.3g みりん…0.2g 酒…0.2g あげ油（米油）

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄
620kcal	20.6g	23.5g	1.297mg	367mg	85mg	3.88mg
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当	食物繊維
2.7mg	337μgRE	0.25g	0.54mg	31mg	3.29mg	3.1g

## 原料規格書

品番・品名	ウルチメール	内容成分	特徴
F2-1	20 kg		新潟県保有特許技術を利用して製粉した微細粒米粉
F2-2	5 kg	原材料	遺伝子組み換え 無
F2-3	1 kg	国内産うるち米	アレルギー 25品目の使用無し
		日本	包装形態 クラフト紙

### 微生物規格

分析試験項目	規格値
一般生菌数	30,000 個/g
耐熱生菌数	300/g
大腸菌	陰性

### 成分規格

米粉粒度	200メッシュ90%パス
水分	14%以下
灰分	1.0%以下

財団では、ウルチメールを使用したパンを製造できるよう、メーカーとパン工場において研究・開発しています。

## 学校給食部の組織 (平成21年4月現在)

常務理事 兼 学校給食部長 武市 康男

### 物資企画課

	課長	上野 智
	参事(学校給食)	嵯峨 健一
基幹物資	班長(米)	関 真智子
	主査(パン)	荒木 正人
一般物資	班長(牛乳)	竹中 和紀
	副主査	吉留 慶子
	囑託員	坂田 信男

### 総務普及安全課

	課長	城戸 功
	参事(調整担当)	野口 雅啓
	参事(食品衛生)	藤原 勝博
	管理栄養士	西本 節子
	企画・経理班長	河村 慎介
	総務班長	立花 敏男
	主査	奥田 豊
	囑託員	飯田 雅秀

# 学校給食管理システム

V8 for Windows



## 『学校給食管理システム』の特長

1. 栄養計算から発注・買掛・在庫管理までトータルにサポートいたします。
2. Windows2000からVistaまで幅広いOSに対応しております。
3. 献立や料理作成画面では多彩な参照機能により使いやすく設計されています。
4. 五訂全食品を事前に登録して提供いたしますのでわずかな登録作業で稼働できます。
5. 調理形態ごとに登録された標準料理 約350種を提供いたします。
6. 帳票類はExcelに出力できますので、自由な加工や編集を行うことができます。
7. 使用量を自動集計し、規格と注文量を算出し注文書を作成します。変更も簡単です。
8. 週報や保健所への月報等の報告資料を自動集計し作成します。
9. データ交換が簡単にできるのでデータの有効活用が図れます。
10. 食材ごとに産地やメーカーにも対応しており、献立作成に活用できます。

学校給食栄養管理システムのインストールについては無償です。ご希望の方は財団までご連絡ください。

●●● 詳細についてはホームページをご覧ください。 ●●●

カチカチに固まったお砂糖は、パンで



砂糖が固まるのは、乾燥で水分が蒸発したからです。容器の中にパンを一切れ入れてみて下さい。パンの水分を砂糖が吸収して、やわらかくなります。パンはそのままにしておくとカビが発生することがあるので、5～6時間後には必ず取り出して下さい。使ったパンは水分が少なくなりますが、もちろん食べられます。

水筒の甘い休日



使わないポットや水筒をしまっておくときは、洗って乾かしてから角砂糖を1つ入れ、蓋をしっかりと閉めて、しまいましょう。こもりがち嫌なニオイや少し残ってしまった水分を角砂糖が吸ってくれます。角砂糖なら食べ物ですし、取り出しやすいので、次に使うときも手軽で安心、便利です。

眠りを誘う甘いひと口



眠る前にお砂糖入りのホットミルクを飲むと、気持ちが落ち着き、脳がリラックスしてよく眠れます。神経が高ぶって眠れないとき、なんとなくお腹が空いて眠れないときなどにお勧めです。ヨーロッパでは、よく眠れるように寝る前にチョコレートを一ひと口食べる習慣があり、ホテルに泊まると枕元にチョコレートが置いてあることも。

～「砂糖事典」より～

### 紅ずいき

関西で昔から夏の伝統野菜として親しまれている「ずいき」。ずいきとはイモの茎を食用とするもので、紅ずいきはその部分が赤紫色をしている唐芋系のサトイモです。カリウム、カルシウムなどのミネラルや、ビタミン、食物繊維を多く含み、「健康食品」、「美容食品」としても有望な作物で、和え物、煮物、炒め物などに使われます。なお、干しずいき（皮をむき、細く切って乾燥させる）として、保存ができます。岸和田産の紅ずいきは、他の産地に比べて1か月ほど早く出荷していますので、一足早い夏の味を堪能できます。ドレッシング、マヨネーズ、わさび醤油、からし酢みそなど、どんな調味料でも合います。



～JAきしわだ「岸和田の農産物」より～

### 紅ずいきごはん

#### 材料 4人分

紅ずいき…1本	油揚げ…1/2枚	合わせだし	
米…2合	実山椒…少々	だし汁…100cc	薄口醤油…大さじ1
		酒・みりん…大さじ1	塩…小さじ1/3

#### 作り方

- ① 紅ずいきは皮をむいて3cmくらいに切り、水にさらす。
- ② 合わせだしと①で下味をつける。ざるにこして紅ずいきと出し汁を別にしておく。
- ③ 油揚げは、1.5cmの短冊きりする。
- ④ 洗った米と②のだし汁、③を合わせてたく。
- ⑤ 炊きあがりに②の紅ずいきを混ぜる。盛ったご飯の上に実山椒をおく。



### 編集後記

今年度、新規採用栄養教諭15名含め、131名が栄養教諭となり、大阪府内で総勢270名になりました。今後、「専門的な食に関する指導」・学校給食の充実と食育の推進に向けてご活躍されることを期待しています。そして、本号発行に際し、ご多忙中、快くご寄稿いただきました方々に厚くお礼申し上げます。