

学校給食だより

おおさかの

第24号
平成22年4月1日

〔編集〕
情報委員会

〔発行〕
(財)大阪府学校給食会
〒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>



岸和田市立太田小学校1年生

「コーディネート力で大きな発信力のある食育を！」



大阪府の栄養教諭配置は、平成17年度から始まった栄養教諭モデル校を経て平成20年度より本格的な任用が始まり、今年度は約400名の栄養教諭が配置されることとなりました。また、昨年度から新任栄養教諭の採用も始まりました。

全国的な栄養教諭の配置状況を見ますと大阪府は総数で第一位、配置率は67%になります。大阪の栄養教諭による食育の推進が期待されています。

しかしその背景には、大阪の子どもたちや若者の食生活の実態があり、全国的にも朝食欠食率が高いこと、野菜の摂取量の不足、体力の低下などが課題です。

昔から受け継がれた料理や食材の伝達や生産者に関わる機会が少ないです。私たちは栄養教諭制度ができる前から学校内外で、食に関する指導や広報活動に努めてきましたが、子どもたちが大人になった時に、朝食を摂らないことから始まり、食事そのものを大切にしない人が多くなっているのは大変残念であり、これまでの指導が浸透していないことの非力さを感じずにはいられません。また、それほどまでに家庭の生活基盤が揺らいでいる現実も突きつけられているように思います。

学校栄養職員から栄養教諭になって最も変わらなければならないことは、自ら食育授業を行うことと共に、食育を学校全体の教育活動に広めることだと思います。1人では小さな発信にすぎないことも、先生方みんなと取

(社)全国学校栄養士協議会大阪府支部長
堺市立榎小学校 栄養教諭 福島 葉子

り組むことで大きな発信力となり、子どもたちに浸透し、家庭へ届くのではないのでしょうか。そのためには、先生方や保護者の方と給食のこと・食事のこと・学校の子どものことをたくさん話し合うことが大切です。伝達だけではなく双方向の意見交換から、子どもたちにどんな給食が望ましいのか、子どもたちにどんな方法で食育をしていくべきかが、より具体的につかめるのではないのでしょうか。それこそが、栄養教諭のコーディネート力の発揮するところだと思います。

(社)全国学校栄養士協議会は長年、子どもたちに直接授業をするための栄養教諭になることを第一の目的にして活動を展開してきました。

これからも、全国的な配置の促進と共に、栄養教諭・学校栄養職員の資質向上のための研修や市町村間の交流を積極的に行い献立内容の充実や衛生管理の考え方・食育授業のスキルの向上をはかっていきたいと思っています。

目次

- 給食風景..... 1
- 食の教育だより「岸和田市立太田小学校」..... 2～5
- 学校給食と地産地消「箕面市食育推進課」..... 6～7
- 財団だより..... 8～11
- 郷土料理等..... 12

4月1日から財団法人 大阪府学校給食会
に名称が変わりました。

「生きる力」を育む 食育をめざして

食の教育 だより

岸和田市立太田小学校
栄養教諭 南 明美

本校は、昭和58年4月に、JR阪和線・東岸和田駅の南に位置する住宅街に開校しました。校区には若干の田畑があり、米作りをしているところもあります。現在、児童数565人、学級数20学級の中規模校です。

食教育の取り組み

「食に関する指導の全体計画」に基づいて、各学年の発達段階に応じた食に関する指導を、食教育授業や体験学習、学校・家庭・地域との連携を深めるための活動をどのように行っていくのかを、保健体育部会を中心に各学年の先生方と話し合いを持ちながら進めています。

■ 教科と関連させた食教育授業

学年ごとの各教科の目標と、食に関する指導の目標と整合性を持たせながら、食教育授業を進めています。

| 学年 | 主 題(テーマ) | 教 科 | 食に関する指導の目標 |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|
| 1年 | きゅうしょくがはじまるよ(4月) よい食べ方を知ろう(9月) | 生活科 道徳 | 食事の重要性・社会性 社会性・感謝の心 |
| 2年 | たべものの仲間分けを知ろう(7月) 野菜大発見!(12月) | 生活科 生活科 | 食事の重要性・心身の健康 食事の重要性・心身の健康 |
| 3年 | すききらいをしないで食べよう(6月) じょうぶな骨をつくらう(9月) | 総合的な学習の時間 社会科 | 食事の重要性・心身の健康 食事の重要性・心身の健康 |
| 4年 | 給食室から出るごみについて考えよう(6月) 朝食を食べよう(10月) 1日に食べる野菜の量を知ろう(2月) | 社会科 総合的な学習の時間 総合的な学習の時間 | 食事の重要性・感謝の心 食事の重要性・心身の健康 食事の重要性・心身の健康 |
| 5年 | バランスのよい食事をしよう(10月) おやつ博士になろう!(12月) | 家庭科 総合的な学習の時間 | 食事の重要性・心身の健康 心身の健康・食品を選択する能力 |
| 6年 | 1食分の食事について考えよう(11月) お弁当を作ろう(1月) | 家庭科 家庭科 | 食事の重要性・心身の健康 食事の重要性・心身の健康 感謝の心・食品を選択する能力 |

1年 「よい食べ方を知ろう」(道徳)

食事のマナーや配膳の仕方、箸の持ち方、食事の挨拶等について学習し、自分の食事の食べ方を振り返り、食に関する基本を身につけます。



2年 「野菜大発見!」(生活科)

野菜の特徴(色や形等)を、五感を使ってしっかりと確認し、野菜に親しみを持ちます。「きらいだった野菜も一度食べてみよう」という意欲がわいてきます。授業の後、冬休みに「野菜を使って、おうちの人といっしょに料理を作ってみよう。」という宿題を出し、家庭での食育に繋がります。



3年 「じょうぶな骨をつくろう」(社会科)

牛乳工場の学習とあわせて実施します。ビデオやグラフ・骨の写真を活用します。1日に必要なカルシウムの量を知り丈夫な骨をつくるためには、どのようなものを食べればよいかを考え、牛乳を飲むことの大切さを学びます。



4年 「朝食を食べよう」(総合的な学習の時間)

朝食について実態調査をした後で、授業をします。朝食を食べることの大切さを確認し、料理カードを使ってバイキングをします。元気に1日をスタートさせるためには、どんな朝食を食べればよいかを考え、実践できるようにします。授業参観等で取り組むことで、保護者にも朝食の大切さを啓発することができます。



5年 「おやつ博士になろう」 ～脂肪の多いおやつ～(総合的な学習の時間)

事前の「おやつ調査」から、自分たちの食べているおやつには油っぽいものが多いことに気づきます。脂肪のはたらきや摂り過ぎによる弊害について知り、脂肪の多いおやつと少ないおやつがわかり、自分の健康を考えたおやつを選ぶようにします。



6年 「お弁当をつくろう」(家庭科)

1学期に学習した主食・主菜・副菜のことを考えて、栄養バランスの整った弁当作りの計画を立て、お弁当を作ります。お弁当を作ってくれる人への感謝の気持ちも育ってきています。この授業は、家庭科の先生と一緒に取り組んでいます。



■ 地域と連携した食育体験学習

J A食農応援事業の一環として、地域の方の協力を得て、じゃがいも作りの体験をしました。収穫したじゃがいもは、給食に使い、地域の方やJ Aの方と一緒に給食を食べて、じゃがいもについての話を聞きました。また、家ではおうちの人と一緒に、じゃがいも料理を楽しみました。

5年生の社会科「米づくりのさかなな庄内平野」（東京書籍）と関連して、地域の方に田植え・稲刈り等の指導を受け、米づくりの一部を体験し、1月には、地域の方の協力のもとに、収穫した餅米で餅つきも体験をしました。



■ 学校・家庭・地域と連携した食育

● 給食だより、食育だより

毎月、月初めに「給食だより」、食育の日に「食育だより」を発行しています。「給食だより」には、給食全般に関わることや料理のレシピ等を、「食育だより」には、食教育授業の様子等を載せています。

● 給食試食会

P T A給食委員会活動の一環として、小学校全保護者を対象に1回、幼稚園の保護者を対象に1回実施しています。給食試食後は、食に関する懇談会を行っています。

● 親子料理教室

P T A給食委員会活動の一環として、調理員さんと一緒に取り組んでいます。

親子でゆっくり調理を楽しんでいます。子ども同士や保護者同士、また親子間のコミュニケーションを図る場となっています。



■ その他

● 給食時における指導

ランチルームで給食を一緒に食べて、献立の由来や食品について説明し、食にまつわる指導を実施しています。

● 健康相談

養護教諭と一緒に、懇談会の日に肥満傾向児童の保護者を対象に、生活習慣の見直しや食事の仕方について、個別相談を行っています。

● 給食委員会活動

給食週間には給食集会を実施し、給食の歴史や給食室の作業の様子を知らせたり、岸和田市でとれる野菜について説明しています。

● 給食カレンダー、栄養一口メモの配布

学級での給食指導に役立つように、献立の由来や食品についての説明を一口メモにして、配布しています。



おわりに

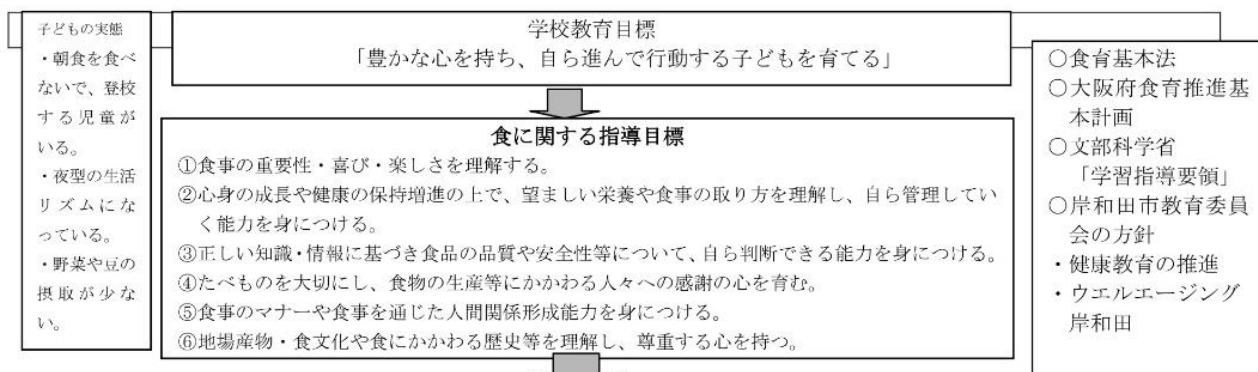
栄養教諭を中心に、「食に関する指導の全体計画」を整備し、教職員が一丸となって食の指導に取り組むことによって、子どもたちの食に対する意識が変わり、給食の残量が年々減少してきました。給食室では、新鮮で安全な食材を選んで、調理員さんが衛生に気を付けて切り方や味付け等を工夫し、おいしい給食を作っています。

児童には、学校給食を教材として活用しつつ、関連教科における食に関する指導を体系づけ、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させていきたいと思っています。

食育は、学校・家庭・地域が連携して取り組むことが大切です。単なる交流で終わるのではなく、きちんとしたねらいを持って、密接な連携・協力体制を確立して取り組んでいく必要があると考えます。児童が食について理解を深め、日常生活において実践していけるように、学校での食育を家庭・地域に深めていきたいと思っています。

食に関する指導の全体計画

岸和田市立太田小学校



各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 幼稚園 ・楽しく食事をする。 ・食物に興味を持つ。 | 小学校 | | | 中学校 ・自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持・増進できるようにする。 |
| | 低学年 ・たべもの興味関心を持ち、食品の名前が分かるようにする。 ・みんなと楽しく食べることができるようにする。 | 中学年 ・たべもの働きによって、3つのグループに分けられることが分かるようにする。 ・好き嫌なく食べることができるようにする。 | 高学年 ・日常の食事に興味を持ち、バランスのとれた食事の大切さが分かるようにする。 ・食事を通して豊かな心と好ましい人間関係を育てるようにする。 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------|---------------------------|
| 特別活動 | 給食時間 | 1学期 | | 2学期 | | 3学期 | |
| | | 低 | ・よい食べ方を知ろう ・準備や後片づけの仕方を知ろう | 低 | ・たべものの名前を知ろう | 低 | ・仲良く楽しく食べよう ・給食の反省をしよう |
| | | 中 | ・食事のマナーを身につけよう ・準備や後片づけを上手にしよう | 中 | ・たべものの働きについて知ろう。 | 中 | ・仲良く楽しく食べよう ・給食の反省をしよう |
| | 高 | ・正しい食事のマナーを身につけよう ・準備や後片づけを上手にしよう | 高 | ・たべものの働きについて知り、バランスよく食べよう。 | 高 | ・仲良く楽しく食べよう ・食生活を見直そう | |
| | 給食年間計画・給食指導内容・給食カレンダー・一口メモ・給食だよりなどを利用して指導 | | | | | | |
| 学級活動 | 給食の約束・食事のマナーを知ろう | | たべものの働きを知ろう | | 食生活を見直そう | | |
| 学校行事 | 入学式・健康診断・校外学習・運動会 | | 校外学習・試食会・音楽会 | | 給食週間・卒業式 | | |
| 児童活動 | 給食時間での当番活動・児童集会での発表・給食週間 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|------|----------|---------|-------------|---------------|----------------|------------|
| 教科との関連 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | |
| | 国語 | サラダでげんき | たけのこ・ぐん | ゆうすげ村の小さな旅館 | 「くらしの百科」の時間です | インスタント食品と私達の生活 | |
| | 社会 | | | 岸和田市のようす | くらしとごみ | 食料生産を支える人々 | 世界の中の日本人 |
| | 算数 | | | 水のかさのはかり方 | | 百分率とグラフ | 比 |
| | 理科 | | | 花と実を調べよう | 人の体のつくりと運動 | 植物の発芽と成長 | 人の体のつくりと働き |
| | 生活 | 給食を知ろう | 野菜を食べよう | | | | |
| | 音楽 | おむすびころりん | かぼちゃ | | いろいろな木の実 | | |
| | 図画工作 | さつま芋ほり | お弁当作り | | | | |
| | 家庭 | | | | | バランスのよい食事 | 一食分の食事 |
| 体育 | | | 健康な生活 | 育ちゆく体と私 | 心の健康 | 病気の予防 | |
| 道徳 | 元気な体 | たべものの栄養 | | | | | |
| 総合的な学習の時間 | | | 食べ物の仲間 | 朝食を食べよう | おやつについて | お弁当作り | |

| | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 家庭・地域との連携 | 食育だより・給食だより・保健だより・学校・学年・学級だよりの発行 給食試食会・親子クッキングの実施 地場産物（エコ農業米・みかん・たまねぎ等）の活用 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|



を給食にとり入れて

箕面市健康福祉部食育推進課
箕面市教育委員会教育推進部学校管理課
課長代理 長谷川 育子

学校給食の状況

箕面市の学校給食は小学校12校、小中一貫校1校で実施しており、調理は各小学校で作る単独校調理方式です。(小中一貫校は他の小学校で調理したものを配送しています。) 献立は市内統一献立ですので、毎日どの学校でも同じメニューです。食材も市内統一で購入しています。食数は約7,700食です。

食材を購入するときの配慮の一つとして、箕面市内や大阪府下でとれるものの使用を心がけています。箕面市産で学校給食に使用している主なものは、米、ゆず及びその加工品、生しいたけ、小松菜、ほうれん草、にんじん、大根です。

とどろみ 止々呂美のゆず

たきのみちゆずるくん▶



箕面といえば箕面の滝とともに関西有数の紅葉の名所として知られていますが、実は知る人ぞ知る「ゆずの里」でもあるのです。箕面市北部にある止々呂美地区でとれるゆずは大部分が実生(みしょう)栽培[※]で、粒が大きく香りが良いのが特徴です。箕面子どもたちに地元でとれるこんな素晴らしい食材を知って、大切に伝えていってほしいという思いから、止々呂美地区でマーマレードに加工したものを給食で使っています。止々呂美でゆずの収穫が最盛期の11月頃にマーマレードを作っていただき、翌年の6月までに3回程度給食のメニューに入れます。そのままパンの添加物にしたり、マーマレード煮などに利用しています。

※実生栽培とは、枝を接木して栽培するのではなく種から発芽して自然に成木に育てる栽培です。

2月26日の献立

鮭のピラフ
ミルク
鶏肉のマーマレード煮
コンソメスープ

鶏肉のマーマレード煮の材料

鶏肉…60g
ゆずマーマレード…7g
しょうゆ…3g
酒…1g



本日の栄養価

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄分 | レチノール当量 |
|-----|---------|--------|-------|-------|-------|-------------|
| | 634Kcal | 30.7g | 13.9g | 261mg | 2.5mg | 278 μ g |
| | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分相当量 | |
| | 0.30mg | 0.60mg | 16mg | 2.7g | 1.7g | |



箕面市の食育推進

食育推進課発足

箕面市では市民の食生活に関わる業務を一本化し、食育を横断的に進める部署として、平成21年4月に食育推進課が発足しました。これまで、別々の部署で実施してきた保育所給食、学校給食（教育委員会）、地域栄養を担当する栄養士全員が7月にはそれぞれ所管する業務を持って食育推進課に集結し、市全体の「食」を受け持つことになりました。

食育推進課は健康福祉部に設置され、ここで人の一生を「食」を通して一貫して捉えていきますが、これまで縦割行政の中で、とりにくかった横断的な食育体制をとることができるため、市民に対してはより具体的で効果的なサービスが提供できると考えます。

学校給食市民試食会

今年の1月7日に初めての試みとして、学校給食を広く知っていただくために「学校給食市民試食会」を開催しました。対象は箕面市民、会場は市内の南小学校、**試食会のテーマは「地産地消」**とし、以前学校給食で提供した地場産物を使ったメニューを試食していただきました。

当日は、各学校の栄養教諭や栄養士、調理員の協力の下、学校で行っている食育や学校給食の様子などを調理実演やビデオ、展示などで紹介しました。また、学校給食に地場産物を納入されている農家や業者の協力も得て、箕面市内でできた野菜や米の即売を行い大変好評でした。

今後も、学校給食は最大の啓発ツールとし、関連課や関連機関との連携を強化し、地産地消、特産物や郷土料理のブランド化の推進に努めていきたいと考えています。

試食会のメニュー

ごはん…精米 90g

今回使用した米は北摂地区でとれたもの。新1年生の給食が始まる4月頃からしばらくの間は箕面市内でとれる米を使用。

ミルク

豚肉のマーマレード煮…豚肉 60g・ゆずマーマレード 7g・しょうゆ 3g・酒 1g

兵庫県産の豚肉を使用。ゆずマーマレードは箕面の止々呂美でできたゆずを加工したもの。

かきたま汁…かまぼこ 10g・にんじん 10g・生しいたけ 10g・玉ねぎ 15g・ほうれん草 8g・卵 15g・大根 10g・だし昆布 0.5g・削り節 0.8g・しょうゆ 1g・塩 0.7g

生しいたけ、にんじん、ほうれん草、大根は箕面市内産。

じゃこの佃煮…ちりめんじゃこ 6g・さとう 2g・しょうゆ 1g・みりん 1g



ごはんマンです!!



「年間行事予定」

| 月 | | 行事名 |
|----|------------|--------------------------------|
| 4月 | 上旬 | 第24号学校給食だより発行 |
| | | パン米飯工場事務連絡会 |
| 5月 | 上旬 | 製粉工場巡回調査～下旬 |
| 6月 | 上旬 | 第1回情報委員会 |
| | 下旬 | 小麦粉残留農薬・プラベンダー検査 第1回パン品質審査会 |
| 7月 | 上旬 | 第25号学校給食だより発行 |
| | | 牛乳工場巡回調査 |
| | 中旬 | 学校給食献立コンテスト募集 |
| | 23日 | 第64回大阪府学校給食大会 (大阪市中央公会堂) |
| | 下旬 | 第1回物資運営委員会 |
| 8月 | 5日～6日 | 第51回全国米養教諭・米養職員研究大会(和歌山県) |
| | 上旬 | パン実技講習会 |
| | | 一般物資工場見学会 |
| 下旬 | おおさか食育フェスタ | |



| 月 | | 行事名 |
|-----|----|---------------------------------------------|
| 9月 | 上旬 | 第2回情報委員会 |
| | 中旬 | 牛乳成分規格検査 |
| | 下旬 | 21年度産精米業者説明会 |
| 10月 | 上旬 | 第26号学校給食だより発行 |
| | 中旬 | 精米選定試食会 パン・米飯工場巡回調査(～12月) 米飯検査(水分・細菌) |
| 11月 | 中旬 | 第61回全国学校給食研究協議会(佐賀県) |
| | 下旬 | 第2回物資運営委員会 |
| 12月 | 上旬 | 第3回情報委員会 |
| | 下旬 | 食育講演会・展示会 |
| 1月 | 上旬 | 第27号学校給食だより発行 |
| 2月 | 中旬 | 学校給食料理講習会 |
| | 下旬 | 第2回パン品質審査会 |
| 3月 | 上旬 | 第4回情報委員会 |
| | | 第3回物資運営委員会 |

*出前パン作り教室(年12回程度実施)

第2回学校給食用パン品質審査会開催について

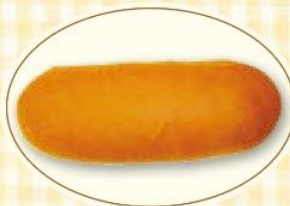
平成22年2月19日(金)「大阪府立体育会館」で開催しました。基本配合パンの品質・製造技術の向上を図ることを目的とし、市町村教育委員会学校給食担当者、専門家、パン製造業者代表、行政など総勢28名の審査員により府内25工場の基本配合コッペパンの審査検討を行いました。

今回は、各市町村学校のご協力をいただき実際に納入されたパンを抜き取った検体を持参していただき審査しました。



最優秀パン製造業者

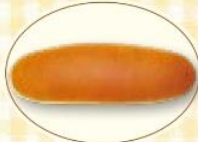
「西田製パン所」



| 工場名 | 原料配合割合 | | | | | 重量 g |
|--------|----------|---------|---------|---------|--------|---------|
| | 小麦粉 g | 砂糖 % | 油脂 % | 脱粉 % | 塩 % | |
| 西田製パン所 | 60 | 6 | 8 | 4 | 1.8 | 88 |
| 河内農産工業 | 60 | 6 | 6 | 4 | 1.8 | 87 |
| 三喜屋製パン | 60 | 5 | 6 | 0 | 1.7 | 97 |
| 関西食品工業 | 60 | 6 | 6 | 4 | 1.7 | 92 |
| サガン製パン | 60 | 6 | 8 | 0 | 1.8 | 90 |

優秀パン製造業者

「河内農産工業」



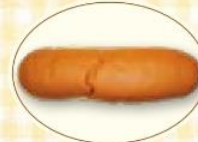
「三喜屋製パン」



「関西食品工業」



「サガン製パン」



平成21年産精米残留農薬検査結果

おぼろづき(北海道)・きらら397(北海道)・ヒノヒカリ(香川県)・キヌヒカリ(滋賀県)
つがるロマン(青森県)・あきたこまち(秋田県)・あきたこまち(岩手県)・ひとめぼれ(鳥取県)
まっしぐら(青森県)・キヌヒカリ(大阪府)・ブレンド米(堺市産)

上記11銘柄、14検体を検査した結果、全て基準値内でした。
詳細につきましては、財団ホームページに掲載していますのでご確認ください。

第2回大阪府学校給食用物資運営委員会品質小委員会

平成22年2月3日(水) 10:00～17:00

上記のとおり、委員会を大阪市立いきいきエイジングセンターにおいて開催しました。

大阪府学校給食用一括供給物資の見本審査(23品目)に関し必要な事項を定め、味覚審査等を行うことを目的としています。

審査委員は委員(15名)で審査にあたりました。審査結果は、物資運営委員会に報告するとともに、財団のホームページに掲載します。



“大阪こまつな” 学校給食になるまでの巻 DVD完成

財団では、平成21年度文部科学省委託事業「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」の一環で、地場産物を活用した食育用DVDを作成しました。

食育用DVDの教材として「こまつな」を選んだのは、大阪府産のこまつなは全国で5位の生産高を誇り、カルシウム、ビタミンC、β-カロテンなどを豊富に含み、葉っぱが丸く大きいのが特徴で「大阪こまつな」と呼ばれているからです。

DVDの中には、「ツナラ」というかわいいキャラクターを出演させて、楽しくDVDを鑑賞していただけるように作成しましたので、食育教材としてご活用下さい。



ATP拭き取り検査機器(ルミテスター)の貸し出しについて

学校給食における安全な衛生管理をしていただくため、財団では今年度、上記検査機器を購入し、希望される市町村に貸し出しする予定をしています。

ATP拭き取り検査機器(ルミテスター)は、ホタルの発光原理を利用した測定器で、汚染度を測定することができ、パソコンで測定結果の数値管理が可能です。

検査キットを用いる検査法は「食品衛生検査指針微生物編(厚生労働省監修)」に掲載されており、簡単で精度の高い検査機器です。

貸出方法等の詳細につきましては、後日お知らせします。



学校給食料理講習会

平成 21 年度学校給食料理講習会

- 日 程** 平成 22 年 1 月 14 日 (木)
- 会 場** 辻クッキング 阪急校
- 内 容** 米粉と地場産を使った料理
- 講 師** 辻学園講師 橋本和弘
- 対 象** 各市町村校の栄養教諭、学校栄養職員



講師 橋本和弘先生



調理実習風景

米粉の特性を生かした料理及び地場産を使った料理を 22 名がそれぞれグループに分かれて実習を行いました。

米粉を使った料理や地場産の新鮮な小松菜を使った料理等、学校給食でも活用ができて、簡単でおいしいと大好評でした。

みなさんも是非一度作ってみてください。

▼ 米粉と地場産を使った料理 ▼

たけのことひじきのヨーグルトマヨネーズ和え



| 材 料 | 分 量 |
|-------------|---------|
| 水煮たけのこ | 250g |
| 水 | 200ml |
| 和風だしの素 | 小さじ 1/3 |
| 塩 | 小さじ 1/8 |
| ひじき(乾燥) | 5g |
| 水 | 200ml |
| 和風だしの素 | 小さじ 1/3 |
| 醤油 | 小さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| *ヨーグルトマヨネーズ | |
| プレーンヨーグルト | 120g |
| マヨネーズ | 20g |
| 塩 | 小さじ 1/8 |
| 胡椒 | 少々 |
| 細葱小口切り | 6g |

作り方

- ① 水煮たけのこは 2mm の厚さのいちょう切りにし、塩を加えただし汁で煮ます。汁ごと冷まします。
- ② ひじきは水戻しして、醤油、砂糖を加えただし汁で煮ます。汁ごと冷まします。
- ③ プレーンヨーグルトをさらしを敷いたざるに入れて、冷蔵庫で 2～3 時間放置し乳清を分離させてクリーム状にします。
- ④ ③ にマヨネーズ、塩、胡椒を加えて、ソースとします。
- ⑤ 冷めたたけのこ、ひじきの汁気をきって、ソースで和えます。器に盛り、細葱を散らします。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|------------|
| 7.9 | 3.8 | 4.8 | 7.1 | 414 | 6.7 | 2.0 | 7.4 | 1.0 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食物繊維当量 (g) |
| 1.9 | 0 | 1.6 | 0.03 | 0.11 | 6 | 7 | 2.7 | 0.83 |

たけこの磯辺揚げ



| 材 料 | 分 量 |
|---------|---------|
| 水煮たけのこ | 150g |
| 水 | 200ml |
| 和風だしの素 | 小さじ 1/3 |
| 塩 | 小さじ 1/8 |
| 薄口醤油 | 小さじ 1/2 |
| 米粉(下粉用) | 適宜 |
| *衣 | |
| 米粉 | 大さじ 4 |
| 水 | 大さじ 3 |
| 溶き卵 | 大さじ 1 |
| 青のり粉 | 小さじ 2/3 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| レモン | 1/4 ケ |

作り方

- ① 水煮たけのこは一口大の櫛型に切り、塩、薄口醤油を加えただし汁で煮ます。汁ごと冷まします。
- ② 衣を作ります。米粉に水、溶き卵を加え、よく混ぜ合わせます。青のり粉を加えて、衣とします。
- ③ たけこの汁気をきり、下粉の米粉、衣を順につけ、180度の揚げ油で揚げます。
- ④ レモンを添えて盛り付けます。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|------------|
| 11.8 | 2.4 | 7.4 | 10.3 | 19.5 | 8 | 9 | 4.0 | 0.4 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食物繊維当量 (g) |
| 6 | 0.1 | 1.7 | 0.03 | 0.05 | 4 | 16 | 1.2 | 0.20 |

ツナオニオントースト



| 材 料 | 分 量 |
|--------------|---------|
| フランスパン | 30g×6切れ |
| ツナ缶 | 70～80g |
| ソテーオニオン | 60g |
| 赤パプリカ | 15g |
| コーン（ホールスタイル） | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 40g |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| 胡椒 | 少々 |

作り方

- ① フランスパンは2～3cmの厚さに切ります。
- ② ツナ缶の汁気をきります。赤パプリカは3mm角の色紙切りにします。
- ③ ツナ缶、ソテーオニオン、赤パプリカ、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を調えます。
- ④ フランスパンに③を塗り、オーブントースターでこんがり焼きます。器に盛りパセリのみじん切りを散らします。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|-----------|
| 164 | 5.6 | 6.4 | 21 | 128 | 14 | 15 | 52 | 0.5 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 3 | 0.3 | 1.4 | 0.04 | 0.02 | 7 | 8 | 1.4 | 0.91 |

豚肉のオニオン煮



| 材 料 | 分 量 |
|----------------|--------|
| 豚肩ロース（塊） | 400g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 胡椒 | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 米粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ソテーオニオン | 150g |
| きのこ（しいたけ、舞茸など） | 150g |
| 酢 | 40ml |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 胡椒 | 少々 |
| 水 | 50ml |
| 細葱 | 8g |

作り方

- ① 豚肩ロースは3cm長さの一口大に切り、塩、胡椒、酒で下味をつけます。きのこも一口大に切ります。細葱は2～3cmの長さに切ります。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱して、豚肉に米粉をまぶして焼きます。ソテーオニオン、きのこを加えて混ぜ合わせ、酢、砂糖、醤油、胡椒、水を加えて煮ます。煮あがれば器に盛り、細葱を散らします。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|-----------|
| 378 | 19.9 | 25 | 15.1 | 622 | 34 | 38 | 208 | 1.2 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 10 | 1.3 | 1 | 0.74 | 0.38 | 15 | 69 | 3.3 | 1.33 |

小松菜とアサリのミルクスープ



| 材 料 | 分 量 |
|----------|-------|
| 小松菜 | 100g |
| 人参 | 20g |
| アサリ（殻付） | 150g |
| 白ワイン | 50ml |
| ソテーオニオン | 180g |
| 米粉 | 24g |
| 水 | 150ml |
| コンソメキューブ | 1ヶ |
| 牛乳 | 450ml |
| 生クリーム | 30ml |
| 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 胡椒 |

作り方

- ① 小松菜は2cmの長さに刻みます。人参はあらわし切りにします。
- ② アサリは砂出し後、よく洗います。白ワインと共に小鍋に入れて蓋をし、火にかけてワイン蒸しにします。蒸し上がれば蒸し汁を漉しとり、アサリは殻と身に分けます。
- ③ 鍋にソテーオニオン、人参、米粉を入れて混ぜ合わせ火にかけて炒めます。米粉がなじんだら、水を少しずつ加えてのばします。コンソメキューブ、牛乳を加えて2分ほど煮ます。最後に小松菜とアサリを加えて、サッと火をととし、生クリーム、塩、胡椒で味を調えます。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|-----------|
| 225 | 7.1 | 11 | 22.6 | 569 | 215 | 44 | 142 | 1.6 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 172 | 0.3 | 0.5 | 0.13 | 0.24 | 23 | 29 | 2.9 | 0.90 |

小松菜としいたけのガーリックソテー



| 材 料 | 分 量 |
|-------|--------|
| 小松菜 | 200g |
| しいたけ | 60g |
| ベーコン | 2枚 |
| にんにく | 1ヶ |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/6 |

作り方

- ① 小松菜は3～4cmの長さに切ります。しいたけ、にんにくは薄切りにします。
- ② ベーコンは1枚を8切れに切ります。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、にんにくの香りを出します。しいたけ、ベーコンを加えて炒め、最後に小松菜を入れてサッと炒め、酒、塩で味を調えます。

栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 鉄 (mg) |
|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|-----------|
| 85 | 2.7 | 7.1 | 2.5 | 321 | 86 | 10 | 59 | 1.5 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンD (μg) | ビタミンE (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 131 | 0.4 | 0.8 | 0.12 | 0.11 | 26 | 5 | 1.6 | 0.50 |

地場産物を使用した開発食品の紹介

割卵した国産の鶏卵を使用した半月型のオムレツの中に泉州産のソテードオニオンと国産の鶏肉が入り、砂糖を抑え塩とコショウでまろやかに味付けした子供向きのオムレツです。

開発選定委員会で開発された地産地消食品で、平成22年度から取り扱う予定にしています。



製品規格書

| 商品名 | 泉州産タマネギ入りオムレツ | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------|---------|------|------------|------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|
| 原材料 | 鶏卵 | タマネギソテー | 鶏肉 | 加工澱粉(タピオカ) | 醸造酢 | 調製糖 | 食塩 | コショウ | 水 | 菜種油 | 大豆油 | |
| 配合(%) | 55.88 | 9.11 | 3.71 | 2.39 | 1.55 | 1.29 | 0.67 | 0.02 | 25.38 | 微量 | 微量 | 100 |
| アレルギー | 卵 | | 鶏肉 | | | | | | | | 大豆 | |
| ・保存温度 | 要冷蔵(−18℃以下) | | | | | | | | | | | |
| ・賞味期限 | 製造日を含め1年 | | | | | | | | | | | |

製造業者 ㈱ワイエムフーズ
取扱業者 ㈱SN食品研究所

栄養成分 (5訂増補日本食品標準成分表による)

| 項目 | 無機質 | | | | | | | |
|-----|---------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 |
| 成分値 | 110kcal | 8.0g | 6.0g | 112mg | 33mg | 9mg | 1mg | 0.8mg |
| 項目 | ビタミン | | | | | | | |
| | レチノール当量 | B1 | B2 | C | 食塩相当量 | | | |
| 成分値 | 84 μg | 0.04mg | 0.24mg | 1mg | 0.9g | | | |

食育講座

なにわの郷土料理

大阪こんぶ料理

こんぶ

江戸時代、航海技術の発達によって、船(北前船)で松前から下関、瀬戸内海を通じて大阪まで届くようになり、一般にだしにも使われるようになりました。

そして、「天下の台所」といわれた大阪は、元禄時代こんぶの集荷地となり、こんぶ加工が発達しました。

こんぶの中でも最高格の道南産の真こんぶ、中でも品質の良いのが川汲、尾礼部浜です。利尻こんぶは礼文島の香深が最高品です。

(農文協 大阪の食事より)

北海道：昆布の生産分布図



海藻類乾物事典より



精進だし汁立て

昆布真薯 (白身魚・昆布)

こんぶだし汁・酒・うすくちしょう油 等
ミキサーにかける。

天王寺蕪菜花 (塩ゆで)

真昆布だし汁

うすくちしょう油・酒 等



こんぶとろろ御飯

昆布(だしをとったあと)

山芋

しょう油・酒・みりん・こんぶだし汁
等ミキサーにかける。

糸華鯉

(浪速魚菜の会より)

編集後記

本年度から、名称が財団法人 大阪府学校給食会になります。

これからも新たな気持ちで、安全・安心かつ良質な物資の安定供給をめざすとともに、学校給食の普及充実及び食育の推進に関する事業を展開してまいりますので、よろしくお願いいたします。

また、本号発行に際しましては、ご多忙中にも関わらず快くご寄稿をいただきました皆様にお礼申し上げます。