

学校給食だより

おおさかの

第28号

平成23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>



給食のカレー、
おいしい!!

初めての給食
の味はどう?

三国丘小学校1年生・三国丘幼稚園交流給食会



学校における食育の推進について

大阪府教育委員会事務局
教育振興室保健体育課

指導主事 浅井 美佐

平成20年3月の小中学校の学習指導要領の改訂では、その総則に、「学校における食育の推進」が盛り込まれ、また、平成20年6月の学校給食法の改正では、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する指導を充実させることについて明記されました。

大阪府教育委員会では、平成21年1月に策定された『大阪の教育力』向上プランにおいて、栄養教諭の配置による指導体制の整備や府内の全小・中・支援学校における「食に関する指導の全体計画」の策定、さらに、中学校への給食やスクールランチの導入や「朝ごはん・朝のあいさつ・朝の読書」の三朝運動の促進などを重点項目として掲げ、学校における食育の推進を図っております。

さて、学校における食育は、学校長のリーダーシップのもとに栄養教諭が中心となり、関係教職員と連携・協力しながら「食に関する指導の全体計画」を踏まえた教育活動を展開することが重要です。大阪府では、全体計画の策定が進み、平成22年度末の作成状況調査(速報)では、小学校100%、中学校96%、支援学校96%の作成率となりました。また、平成22年9月30日現在、386名の栄養教諭を配置し、子どもたちに実践的な食に関する指導を行っております。

学校における食育を推進するにあたり、栄養教

諭は、食に関する指導のコーディネーターとして、日ごろから食に関する様々な情報を収集し、教職員に積極的に提供したり、校内の打ち合わせや研修において、その内容や方法等について適切にアドバイスをしたりするなど、食に関する専門的な知識を十分に活用することが必要であります。

さらに、子どもに適切に指導を行うことができる指導力を身に付けていかなければなりません。栄養教諭の方々には、専門家としての力量を高め、学校給食管理・食に関する指導に取り組んでいただきたいと思っております。

今後、大阪の子どもたちが食を通して健やかな心身と豊かな人間性を育むことができるよう、学校教育活動全体で食に関する指導に当たられるとともに、家庭や地域との連携を進め、学校における食育の一層の推進が図られることを期待しております。

目次

| | |
|---------------------|-------|
| ■給食風景 | 1 |
| ■食の教育だより「堺市立三国丘小学校」 | 2~4 |
| ■給食会だより | 5~7 |
| ■学校給食専用銘柄米紹介 | 8~9 |
| ■学校給食料理講習会 | 10~11 |
| ■教材紹介・なにわの郷土料理等 | 12 |

食の教育 だより

『見つめよう・育てよう・自分の心と体』

—子どもを取り巻くさまざまな連携を通して—

堺市立三国丘小学校
栄養教諭 八竹 美輝

本校は大阪府の南部、堺市役所や裁判所等官公庁や大型商業施設の集まる利便性のよいところに位置している児童数 735 名の学校です。校区は閑静な住宅地区で、反正陵古墳や方違神社などの歴史的な史跡が多く残っています。

教育熱心な保護者の方々が多く、学校教育についての関心も高く、PTA 活動も盛んで、各種委員会も自主的な参加で運営しています。

平成 21 年度は文部科学省の「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の委託を受け、学校・家庭・地域が一丸となって食育推進に取り組み成果を上げました。

■ 教科における食育

教科における食育では食育全体計画に加えて 1 年生から 6 年生までの**食育の目標系統表**を作成しました。また、本校の食育で大切にしたい次の 4 つのポイントをあげ全職員が共通理解をして取り組みました。

- 1 学校の重点課題「伝え合う力の育成」と食育のリンクにより効果的な学習をすすめる
- 2 体験活動を通して五感に働きかけた取り組みを行う
- 3 子どもの意識を大切にしたい教科横断的・総合的な学習の推進
- 4 人や社会とのつながりを重視した学習活動

3 本校食育の目標系統表

| ① 食生活の改善・健康づくりの推進 | ② バランスの良い食事生活の推進 | ③ 人や社会とのつながり |
|---|--|---|
| <p>食生活の改善・健康づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 食生活の改善・健康づくりの推進 2. バランスの良い食事生活の推進 3. 人や社会とのつながり | <p>バランスの良い食事生活の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. バランスの良い食事生活の推進 2. 人や社会とのつながり | <p>人や社会とのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 人や社会とのつながり |

1 年生



給食場探検・おはしの持ち方の練習、三色栄養と、小学校での食育のはじめの一歩を経験しました。

2 年生



生活科での夏野菜やじゃがいも栽培を中心に、野菜の栄養についての学習や家庭でのクッキングにも挑戦しました。

3 年生



理科の「花と実」の学習の教材としてピーマンの栽培をし、宮崎県の農協の方との交流や調理をし、ピーマン嫌いを克服しました。

4 年生



給食の野菜くずを利用した堆肥作り、シイタケ栽培、保健の時間に栄養の学習、茶の湯体験と多様な食育を展開しました。

5 年生



家庭科での朝食作りや焼きそば作りで調理経験を積み重ねながら総合的な学習の時間「食と環境」で地産地消や食料自給率について考えました。

6 年生



家庭科で朝食作りやお弁当作りを経験し、食の自立を目指しました。総合的な学習の時間には「世界の食」について考えました。

■ 学校全体での取り組み

給食の時間の栄養指導

給食の時間に5～10分程度、給食委員会の児童が栄養教諭と一緒に学級を訪問して紙芝居を通じた食育をしており、教科学習とリンクさせる等、効果を高める工夫をしています。



児童給食委員会による紙芝居

「食」の意識を高める環境整備

校内2カ所に「栄養ホワイトボード」を設置しています。また、全学級の掲示板には小型版栄養ホワイトボード、メニューと、一口メモを掲載した「日めくりカレンダー」を掲示しており、一口メモの内容は、給食の時間に放送委員会の児童が放送しています。



教室掲示の栄養ホワイトボード

給食の時間のBGM

給食の時間は、楽しい手洗いの歌「あわあわ手洗いの歌」からスタートし、「野菜バリバリの歌」や「食品ピラミッドの歌」等、毎日耳にすることによって無意識に食に関連した情報に触れる環境を設定しています。

■ 学校・家庭・地域との連携による食育推進

学校からの宿題で家庭の食育推進

どの学年も意識的に家庭で調理をする等の宿題をだすことを教職員で共通理解して取り組んでいます。6年生の夏休みの宿題「親子クッキングコンテスト」への応募は恒例になっています。



「サラダで元気」の学習後
家庭でサラダ作り

学校から家庭への啓発

学校ホームページに給食を掲載、学校だより、食育だより等で食育についての情報を発信しています。



親子料理教室



出前パン作り教室

PTA給食委員会主催「料理教室」

夏休みの恒例行事として親子料理教室、また、土曜日を利用して今年度は大阪府学校給食会の事業の「出前パン作り教室」をしていただきました。

中学校区での3校1園食育推進検討会議

小学校2校の栄養教諭を中心に、管理職、PTA代表、PTA給食委員会等のメンバー、食育ボランティア等が参加し、地域の食育について話し合っています。「朝食レシピ」の作成をし、地域のフェスタで「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を行いました。

また、地域保健センターとの連携で3校1園合同の「お節料理講習会」を開催しています。この行事も恒例行事になり、食育がきっかけで地域の結束力が強くなってきています。



フェスタ



お節料理講習会

■ 終わりに

昨年度の食育推進事業がきっかけで学校・家庭・地域が一丸となった食育が大きく前進し、子どもたちの食に関する意識が向上しました。その結果、朝食の欠食率の低下（平成19年度13%→平成21年度5%）や給食の残食率の低下（平成20年度11.6%→平成21年度2.7%）が見られ大きな成果ができました。今後もこのチーム力で継続した食育に取り組んでいきたいと思ひます。

食に関する指導の全体計画

平成22年度食育全体計画

堺市立三国丘小学校

・子どもの実態
知識は豊富であるが、実践するに課題
・保護者
教育熱心な家庭が大半を占めるが、健康教育に関心を示さない保護者もいる
・地域の実態
教育への意識が高く、協力的

学校教育目標
豊かな心、自ら切り拓く力をもつ子の育成
↓
健康な体づくりを主体的に考え実践する子の育成

堺市の食育基本コンセプト
食育スローガン
「堺のまちは元気やさかい〜食育実践 私が主役〜」

食育の目標
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・基本を身に付け、食事を通して自らの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じて、豊かな心を育成し、社会性を養う。
○食事の重要性や心身の健康を理解し、基本的な食習慣を確立し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力)
○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、正しい知識・情報に基づいて自ら食を選択する能力を身に付ける。
(心身の健康・食品を選択する能力)
○人や社会とのつながりの中で食について考えることができ、食を楽しみ、感謝して食べることができる。
(感謝の心・社会性・食文化)

幼稚園
保育所
※体験活動を通して、食を楽しむ態度を養う。
(三色栄養・朝食等)

各学年の発達段階に応じた食育の到達目標

| 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|---|--|---|
| ・規則正しい生活について考える。 ・食べ物は働きによって、3つのグループに分けられることを知る。 ・食事を作ってくれるいろいろな人の努力を知り感謝して食べる。 | ・規則正しい生活の大切さを理解し、新食習慣を確立する。 ・健康を意識して好き嫌いをせずに食べようとするができる。 ・自然の恵みや食に携わる人々に感謝して食べることができる。 | ・自分の生活習慣をふりかえり自ら管理する能力を高める。 ・食事をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の献立が考えられる。 ・楽しく食事をする事が、人間関係を深め、豊かな食生活につながる事がわかる。 |

中学校
※食の自立を目標にする。(朝食や弁当等を自分で作ることができる。)

| | | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-----------|--|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 教科との関連 | 国語 | サラダでげんき | | | くらしのなかの和と洋 | インスタント食品と私たちの生活 | |
| | 社会 | | | 私たちの暮らしと食料品 農家の仕事 昔のくらしと今のくらし | くらしとゴミ | 私たちの生活と食料生産 | 文明開化 長く続いた戦争と... |
| | 理科 | | | 花と実を調べよう | 動物の体と運動 | 植物の成長 | 動物の体の働き |
| | 生活 | 学校探検 | 季節の野菜を育てよう ぐんぐんのびろ | | | | |
| | 図画工作 | 私のお弁当 | | | 等身大の私 | | |
| | 家庭 | | | | | 料理って楽しいおいしいね 朝ごはんを作ろう 食生活を考えよう | 生活時間を見直そう 見直そう！毎日の食事 まかせてね今日のごはん |
| | 体育 | | | 私たちの生活と健康 | 大きくなってきたわたしの体 すずすく育てわたしの体 | 心の健康 | 病気の予防 |
| 道徳 | 健康に気をつけよう | 規則正しい生活 | 命の大切さ | 受け継がれる命 | 他人とのかかわり | かけがえのない命 | |
| 総合的な学習の時間 | | | わたしたちの暮らしと食料品 | 環境・茶の湯体験 給食残食減量大作戦 | | | |
| 特別活動 | 給食の時間 | 1学期 | | 2学期 | | 3学期 | |
| | | (低) | 給食について知ろう 準備や後片付けの仕方を知ろう 季節の食べ物について知ろう | (低) | 食べ物の名前を知ろう 食べ物の3つの働きを知ろう 楽しく食べよう | (低) | 食べ物に関心をもとう 食べ物を大切にしよう |
| | | (中) | 飲み物について考えよう きまりを覚えよう | (中) | 食べ物の3つの働きを考えて食べよう 健康を考えて好き嫌いをなく食べよう 楽しく食べる工夫をしよう | (中) | 食生活を見直そう 食べ物を大切にしよう |
| | (高) | 食べ物の栄養について考えよう 食事の環境について考えよう | (高) | 食べ物と健康について考えよう 食を通して良い人間関係を形成しよう | (高) | 食生活を見直そう 感謝して食べよう | |
| 学級活動の時間 | (全学年)生活習慣チェック (1年)給食が始まる (2年)野菜と友だちになろう (3年)朝食について考えよう | | (3年)食生活を考えよう | | (1年)しょくせいかつをかんがえよう | | |
| 家庭・地域との連携 | 食育だより、ホームページによる給食紹介、学校だより、学年だより、給食試食会、PTA給食委員会、親子クッキング、学校保健委員会、家庭での食育推進につながる宿題、ヘルスメイトさんとの連携、3校1園食育推進検討会議 | | | | | | |

行事案内



平成 23 年度「年間行事予定」

| 月 | 行事名 |
|--------------------|------------------------------------|
| 4月 | 上旬 第 28 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～下旬 製粉工場巡回調査 |
| 6月 | 上旬 第 1 回 食育情報外部委員会 |
| | 下旬 小麦粉残留農薬・プラベンダー検査 |
| 7月 | 上旬 第 29 号「学校給食だより」発行 |
| | 中旬 牛乳工場巡回調査 |
| | 学校給食献立コンテスト募集 |
| | 22日 第 65 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 |
| 28日 大阪府学校給食物資展示試食会 | |
| 8月 | 上旬 パン実技講習会 おおさか食育フェスタ |
| | 18・19日 第 52 回 全国栄養教諭・栄養職員研究大会（高知県） |

| 月 | 行事名 |
|-----|--|
| 9月 | 上旬 第 2 回 食育情報外部委員会 |
| | 下旬 牛乳成分規格検査 パン品質審査会 23 年産精米業者説明会 |
| | 上旬 第 30 号「学校給食だより」発行 |
| 10月 | 中旬 精米選定試食会 米飯検査（水分・細菌） |
| | 中旬～12月 パン・米飯工場巡回調査 |
| 11月 | 8・9日 第 62 回 全国学校給食研究協議大会（広島県） |
| | 下旬 第 2 回 物資運営委員会 |
| 12月 | 上旬 第 3 回 食育情報外部委員会 |
| | 下旬 献立コンテスト表彰式・食育講演会・物資展示会 |
| 1月 | 上旬 第 31 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 3 回 物資運営委員会 |
| 3月 | 上旬 第 4 回 食育情報外部委員会 |



* 出前パン作り教室（年 1 2 回程度実施）

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 23 年 2 月 2 日（水） 10：00～17：00 いきいきエイジングセンター

平成 23 年度に取り扱う予定にしております一括供給物資の見本審査を行うため、上記のとおり、小委員会を開催しました。

この小委員会は定められた大阪府学校給食用一括供給物資の見本審査（23 品目）内規に基づき、味覚審査等を行うことを目的としています。

委員（12 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し、給食会のホームページにも掲載しています。



▲ カレールウ

第 3 回大阪府学校給食用物資運営委員会

平成 23 年 2 月 24 日（木） 14：00～17：00 アウィーナ大阪

平成 23 年度第 1 学期分として取り扱いを予定している大阪府学校給食用一般物資の購入先並びに売渡価格等の採否に関する協議、見本審査結果の報告、商品開発の経過報告と開発商品及び新規取扱商品の紹介等が行われました



第2回学校給食用パン品質審査会

平成23年2月25日(金) 14:30～17:00 「大阪府立体育会館」

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29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により実際に納入されたパンを抜き取った検体を審査しました。

審査結果

最優秀パン製造業者
「河内農産工業」



審査風景

優秀パン製造業者



「西田製パン所」



「ジョートー食品」



「関西食品工業」

栄養教諭支援セミナー

平成22年度栄養教諭支援セミナーは、学校における食育を推進するため、各教科等の内容や方法を生かした栄養教諭としての関わり方を学び、「子どもの瞳が輝く授業」のできる栄養教諭を育成する目的で、全7回開催しました。

35名の受講生の皆さんは「自分の指導方法の見直し」・「指導計画の作成」・「板書の仕方」・「ディスカッション」など毎回熱心に勉強し、早速、学校での授業に実践しているとの報告もありました。

受講者の声・感想

- どのような教諭になりたいのか、どう指導したいのか、その理想像を立てることができました。そのために必要な技術、そして即使える指導案等、すばらしい財産になりました。私のような栄養士のいる学校の児童がかわいそう…と思っていた4月から、今は自信を持って生きる力となる食育をしてあげるぞ！と思える自分になりました。ありがとうございました。
- 黒板に「貼り、貼り」の授業はやめ、教えのとおり可能な限り板書するよう努めた。黒板用の白い枠のアイテムは子どもに「先生、それわかりやすくいいね！」と言われました。
- 1回目に参加して自分が変われそうな気がしました。宿題もワクワクしながらできました。セミナーで教わったバインダー、ポストイット、板書等実践してみて、以前の指導よりやりやすいことに気がきました。自分の中での気付き・変化は自信につながりました。何歳になっても「もう、いいや」はないと思います。「まだまだこれから」という気持ちで学べて良かったです。日下先生やたくさんの仲間、特にグループのメンバーと出会えたことは大きな財産になりました。ありがとうございました。
- 理科「植物のつくりとそだち」を6月に実践しようと思います。まず、真似することからですが、自分流に取り組んでいこうと思います。



日下豊子先生



受講生記念写真(平成23年2月25日)

献立コンテスト

トピックス

給食訪問 ～河南町立白木小学校～

献立コンテストの入選献立が学校給食に登場しました。

創立 123 年を迎え、葛城山・金剛山を望む自然豊かな学校で、185 名の子どもたちが元気いっぱい学んでいます。給食の献立も毎日ホームページに載せられています。

平成 22 年度献立コンテストのテーマ「こんな給食食べたいなあ～『お魚・小魚であふれる元気！』」は、家庭科で夏休みの宿題として出されました。5 年生(当時)の松澤志侑さんが考えた入選献立の「ブリ」は河南町では初めて給食に登場しました。また、5 年生(当時)北昇悟さんも「鮭」を使った献立で、見事アイデア賞を獲得されました。



<受賞者>の声

松澤志侑さん

好きな魚「ブリ」を使った献立を考えました。

野菜を切ったりして、お母さんと一緒に家でも作りました。

献立

- ごはん・牛乳
- ブリのてり焼き
- ふた汁
- きゅうりとしらすの酢のもの

北昇悟さん

魚はあまり好きではないけれど「鮭」を使った献立を考えました。おじいちゃんもいろいろと教えてくれました。

献立

- ごはん・牛乳
- 鮭の黄金焼き
- 炒めなます
- ウーロン茶ゼリー



松澤志侑さん 北昇悟さん

給食会新規取扱物資紹介

平成 23 年度より新しく取り扱う 2 品を紹介します。(お問い合わせは物資企画課まで)

大阪産冷凍さといも



(製造者：八尋産業株式会社)

凍ったまま揚げてから料理してもおいしい!



◀ 1kg入り袋



特長

- 1) 泉州さといもは、きめが細かく、丸くて形がよいので「月見芋(小芋)」と呼ばれる。
* 中秋の名月に皮のまま茹でる「きぬかつぎ」に使われる。
* 質が高いので、料亭などでよく使用される。
- 2) 大阪泉州産さといもを 1 個ずつ手剥きしているのので、ガリ芋がほとんどない。
- 3) 炭水化物のほか、ビタミン B1 や食物せんいも多く含まれる。

子孫繁栄の象徴として縁起がよいさといもをぜひ献立に取り入れてください。

棒ラーメン



(製造者：株式会社マルタイ)

温かいラーメンにも冷麺にもOK!



特長

- 1) ノンフライ・ノンスチームで、麺の生の風味が生きている。
- 2) たんぱく質の多く含まれた専用粉を使用し、独自の長時間製法により、蒸し麺や揚げ麺に比べて、のびにくい、コシのある麺である。
- 3) 油を使用していないので酸化することがなく、エネルギーも控えめである。

昭和 34 年に九州で誕生し、改良されつつ、50 年以上の歴史のある製品です。

「学校給食専用銘柄米」紹介

生産者の顔が見え、より安心安全な平成22年産米5銘柄を「学校給食用専用銘柄米」として供給しています。JAによる各種安全検査、安定供給可能、お米の食育に貢献出来るなど厳しい条件を満たした5銘柄です。28号・29号の2回に亘って各銘柄の特長・詳細を産地より報告していただきます。

あきたこまち

あきたこまちの特長

秋田生まれのお米「あきたこまち」は、絶世の美女「小野小町」の名前にあやかり、美味しいお米として未永く愛されるようにとの願いを込めて命名されました。あきたこまちは母のコシヒカリから美味しさを、父の奥羽292号から病気と寒さに対する強さを受け継ぎました。炊飯したあきたこまちは香りが良く、透明感があり、ツヤツヤと輝く肌で秋田美人のようなお米です。

また、粘りが強く、もちもちした食感が魅力です。そして、冷めてもご飯が硬くならないため、炊飯後時間をおいても、炊きたての暖かいご飯と変わらず美味しさはそのままです。

口の中に甘みが広がるあきたこま치의美味しさを堪能できます。あきたこま치의栽培に一番適した故郷の水・土・気候と農家の愛情が詰まっているからこそ味わえる本場秋田のあきたこま치의美味しさ、それが最大の特長です。

銘柄系譜図



産地地図 秋田県



産地紹介

秋田県北部に位置するJAかづの地域は、奥羽山脈からの豊富な清水、肥沃な大地、昼夜の寒暖差が大きく、一年を通じて冷涼な気候により、米・野菜の栽培適地と言われています。また、十和田湖八幡平は国立公園に指定されており、自然豊かな地域です。

JAかづのの取組内容

秋田県では環境に配慮したお米「あきたecoraisu」の生産に取組んでいます。これは、農業の使用を通常の半分以下に削減した米作りで、環境にやさしいお米のことです。秋田米を作って食べて、生産者・消費者と共にecoの輪を広げることで、安心安全なお米が増え、それが自然を守ることに繋がります。現在「秋田米」＝「あきたecoraisu」となるよう栽培面積の拡大に取組んでいます。

JAかづのでは、JA独自のブランド「エコにこかづの」を立ち上げ、積極的にecoに取組んでいます。養豚事業も盛んなため、堆肥を農作物の栽培に利用した資源循環型農業として、農業・化学肥料を通常の5割以下に削減した、クリーンな農業にも取組んでいます。自然と上手に共生しながら農作業に取組んでいます。かづのの美味しいお米をさあ、めしあがれ！



刈り取り



JAかづの

大阪の子ども達へ一言

かづの地区は奥羽山脈の麓に位置し、自然豊かでおいしい水が豊富です。私たちが作ったあきたこまちが遠く離れた大阪の給食でみんなに食べてもらえることを大変うれしく思います。

みんなが美味しく食べている顔を思いながら、今年は今まで以上に力を入れてお米作りに励んでいきたいと思っておりますので、皆さんも勉強にスポーツにがんばってください。



生産者のみなさん

おぼろづき

おぼろづきの特長

米が実る時期に気温が低いとアミロースの割合が高くなると言われており、北海道のお米は総じて本州のお米と比べて粘りが弱い傾向にあると言われております。

そこで低アミロース米品種が育成されました。

「おぼろづき」は既存の低アミロース米に比べて粘りすぎず食味試験では、コシヒカリに近い評価が得られております。見た目のつやと食べた時に粘りがあり、冷めてもやわらかくおいしい銘柄です。

*アミロースとは

お米に含まれるデンプンにはアミロースとアミロペクチンの2種類あり、アミロースの割合が低いと粘りの強いお米になります。ちなみに粘りの強いもち米はアミロースの割合がゼロです。

銘柄系譜図

上育394号

空育133号

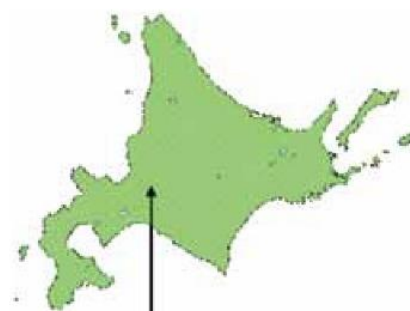
きらら

空育150号
(あきほ)

95晩337号
(北海287号)

おぼろづき

産地地図 北海道



美幌市

産地紹介

美幌市は北海道中央の南西部に位置する穀倉地帯です。

町名のびばいはアイヌ語で「ピオパイ」（カラス貝の多い所）と言われ河川の多い肥沃な土地だったことを表しています。

J Aびばいの取組内容

北海道の中央南西部に位置する美幌市は、道内屈指の豪雪地帯として知られており、雪の有効活用が町を挙げた取組みとして積極的に行われております。

その代表的な事例として、「雪蔵工房」（図1）と呼ばれる倉庫があり、北海道ならではの環境に優しい雪エネルギーを活用し、玄米を低温で貯蔵しております。

雪蔵工房では、春先に雪を貯蔵室（図2）に蓄え、5℃前後の温度で貯蔵しているため、年間を通して新米の美味しさをそのままお届けできることが特長です。

図1



図2



大阪の子ども達へ一言

一般的に雪は冬の厄介者として見られがちですが、大雪が降る年には「お米をおいしくしてくれるよ」とつい声をかけてしまいます。雪は私たち生産者にとってそんな癒しの効果を持っているんです。

雪蔵工房で貯蔵された「雪蔵米」は、美幌市中でも選び抜かれたお米です。

雪とともに米を“育てる”生産者だけが感じる“癒しの喜び”を、米の美味しさとともに皆さんにも伝えていければ嬉しいですね。



生産者 今田邦彦さん

食育推進事業

学校給食用専用銘柄米の種もみの提供を計画しています。まもなく詳しくご案内いたします。

バケツ稲づくりをしませんか？



平成 22 年度 学校給食料理講習会報告・レシピ紹介

- 日 程** 平成23年2月9日(水) 14:00
- 会 場** 学校法人 辻学園
- 内 容** 「豆類」及び「大阪の地場産物」の活用
- 講 師** 辻学園専任講師 仲村育子 氏
- 対 象** 府内栄養教諭、学校栄養職員 など



要望の多かった「豆料理」と大阪の地場産物「たけのこ」や「さといも」などを使った料理を24名で実習を行いました。すぐにでも学校給食献立に活用できるものもあり、喜び子どもたちの顔を思い浮かべながら、楽しく熱心に受講し、調理実習にとりくみました。

「豆類」・「大阪の地場産物」を使った料理 (赤字の材料は給食会取り扱い物資)

◇たこ焼き風お豆さんの落とし揚げ



| 材 料 (4人分) | |
|------------|---------|
| ・蒸し大豆 | …120g |
| ・ゆでだこ | …80g |
| ・青ねぎ(小口切り) | …30g |
| ・紅生姜 | …20g |
| ・下粉 | …大さじ1 |
| 【天ぷら粉】 | |
| ・小麦粉 | …3/4カップ |
| ・卵 | …1/2個 |
| ・水 | …80ml |
| ・揚げ油 | …適量 |
| ・たこ焼きソース | …適量 |
| ・青のり | …適量 |

〈作り方〉
 ①ゆでだこは1cm角に切る。②ポウルに蒸し大豆、ゆでだこ、青ねぎ、紅生姜を入れ、下粉をまぶす。③天ぷら衣を作る。④②に③の衣を加え、180℃に熱した揚げ油で一口大の落とし揚げにする。熱々にソースをかけ、青のりを振る。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 328 | 11.6 | 21 | 21 | 0.9 | 283 | 43 | 49 | 108 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 1 | 21 | 0.1 | 4.5 | 0.1 | 0.08 | 2 | 54 | 3 |

◇ひじき入りサラダ風五目豆



| 材 料 (4人分) | |
|---------------|-------|
| ・蒸し大豆 | …60g |
| ・ミックスビーンズ(水煮) | …40g |
| ・トマト | …1/2個 |
| ・きゅうり | …1本 |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | …20g |
| ・ひじき(もどした物) | …30g |
| ・泉州たまねぎドレッシング | …大さじ2 |

〈作り方〉
 ①トマト、きゅうりは1cm角に切る。
 ②蒸し大豆、ミックスビーンズ、ひじきはサッとゆで、水気を切る。
 ③①、②、玉ねぎを泉州たまねぎドレッシングで和える。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 61 | 4.1 | 1.7 | 8.2 | 0.3 | 234 | 34 | 30 | 49 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 0.9 | 17 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0.03 | 7 | 4 | 2.2 |

◇お豆さんの中華おこわ



| 材 料 (4人分) | |
|--------------|----------|
| ・もち米 | …1カップ |
| ・米 | …1カップ |
| ・水 | …360ml |
| ・鶏ガラスープの素 | …山盛り1杯 |
| ・白ねぎ(みじん切り) | …大さじ1 |
| ・生姜(みじん切り) | …小さじ1 |
| ・焼き豚 | …80g |
| ・蒸し大豆 | …50g |
| ・たけのこ水煮 | …70g |
| ・にんじん | …40g |
| 【味付け】 | |
| ・醤油 | …大さじ1 |
| ・砂糖 | …大さじ1強 |
| ・塩 | …少々 |
| ・酒 | …大さじ1 |
| ・ごま油 | …小さじ1 |
| ・天津甘栗(むいたもの) | …8粒(60g) |
| ・絹さや | …8枚 |
| ・塩 | …適量 |

〈作り方〉
 ①もち米は洗って、約30分浸水する。米は洗う。炊飯釜にもち米、米、水、鶏ガラスープの素を入れる。②焼き豚、たけのこ、にんじんは1cm角に切る。絹さやは塩ゆでし、斜め切りにする。③フライパンにごま油を熱して白ねぎ、生姜を炒め、香りが出たら焼き豚、蒸し大豆、たけのこ水煮、にんじんを炒め、味付けする。④①に③を汁ごと加えてサッと混ぜ、炊飯器で炊飯する。⑤炊き上がる直前に天津甘栗、絹さやを加えて蒸らす。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 207 | 6.2 | 2.4 | 38.3 | 0.9 | 180 | 14 | 26 | 93 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 0.8 | 39 | 0.1 | 0.3 | 0.16 | 0.04 | 3 | 5 | 1.6 |

(お茶碗1杯分)

◇ひよこ豆のキーマカレー



| 材 料 (4人分) | |
|--------------|--------|
| ・蒸しひよこ豆 | …180g |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | …1/2個 |
| ・にんにく(みじん切り) | …小さじ1 |
| ・生姜(みじん切り) | …小さじ1 |
| ・クミンシード | …ひとつまみ |
| ・牛挽き肉 | …120g |
| ・カレー粉 | …大さじ1 |
| ・トマト水煮缶詰 | …1/2缶 |
| ・水 | …1カップ |
| ・ブイヨンキューブ | …1/2個 |
| ・砂糖 | …少々 |
| ・塩 | …適量 |
| ・ガラムマサラ | …適量 |
| ・サラダ油 | …適量 |

〈作り方〉
 ①フライパンにサラダ油、にんにく、生姜、クミンシードを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを炒める。②玉ねぎがきつね色になったら牛挽き肉を炒め、バラバラになったらトマト、蒸しひよこ豆を加えて炒め、カレー粉を加えて、サッと炒める。
 ③水、ブイヨンキューブを加えて汁気が少なくなるまで煮、砂糖、塩、ガラムマサラで味をととのえる。※好みでご飯やナンを添えて頂く。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 213 | 11.1 | 9.9 | 19.6 | 1.2 | 454 | 41 | 42 | 136 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 1.9 | 25 | 0 | 2.8 | 0.14 | 0.11 | 8 | 20 | 7.1 |

(主食の栄養価は含みません)

◇さといもの揚げ煮 えびそぼろのあんかけ



| 材 料 (4人分) | |
|------------------|-----------|
| ・冷凍さといも…300g | |
| ・むきえび…150g | |
| ・枝豆(むき実)…大さじ4 | |
| 【煮汁】 | |
| ・水…2カップ | |
| ・焙煎昆布パウダー…小さじ1/2 | |
| ・酒…大さじ1 | ・みりん…大さじ2 |
| ・淡口醤油…大さじ2 | |
| ・砂糖…小さじ1/2 | ・塩…少々 |
| ・生姜汁…小さじ1 | |
| ・水溶き片栗粉…適量 | ・揚げ油…適量 |

〈作り方〉

①海老は背ワタを取って、包丁であらくたく。枝豆は塩ゆでする。②さといもは、180℃に熱した揚げ油で揚げる。③鍋に①の海老、酒を入れて火にかけ、そぼろ状になったら、煮汁の残りの材料を加え、ひと煮立ちしたら、②のさといもを加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に生姜汁で香りづけし、枝豆を散らす。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 135 | 9.7 | 2.3 | 15.8 | 1.5 | 439 | 44 | 36 | 165 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 1.2 | 4 | 0 | 1.2 | 0.08 | 0.05 | 7 | 64 | 1.9 |

◇たけのことコーン 泉州玉ねぎのカレーかき揚げ



| 材 料 (4人分) | |
|--------------|----------|
| ・たけこの水煮…80g | |
| ・コーン(冷凍)…60g | |
| ・玉ねぎ…1/2個 | |
| ・さやいんげん…8本 | |
| ・下粉…大さじ1 | |
| 【天ぷら粉】 | |
| ・小麦粉…1カップ | |
| ・卵…1個 | ・水…150ml |
| ・揚げ油…適量 | |
| ・カレー粉…適量 | |

〈作り方〉

①たけこのは薄切りにする。コーンはサツとゆでる。玉ねぎは薄切りにする。さやいんげんは、斜め切りにする。②ボウルに①を入れ、下粉をまぶす。③天ぷら衣を作る。④②に③の衣を加え、180℃に熱した揚げ油でかき揚げにする。熱々にカレー粉を振る。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 338 | 4.3 | 24.4 | 23.2 | 0 | 168 | 28 | 15 | 69 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 0.8 | 19 | 0.2 | 4.8 | 0.08 | 0.08 | 5 | 37 | 2.3 |

◇たけのことチキンのトマト煮込み



| 材 料 (4人分) | |
|-----------------|-----------|
| ・鶏もも肉…1枚(300g) | |
| ・たけのご(水煮)…250g | |
| ・パプリカ(赤、黄)…各80g | |
| ・にんにく…1片 | ・玉ねぎ…1/2個 |
| ・トマト水煮缶詰…1缶 | ・水…1/2カップ |
| ・ブイヨンキューブ…1/2個 | |
| ・白ワイン…大さじ2 | |
| ・オリーブ油…適量 | ・塩…少々 |
| ・こしょう…少々 | ・菜の花…8本 |
| ・パルメザンチーズ…適量 | ・パセリ…適量 |

〈作り方〉

①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。②たけのごは、穂先はくし形に、根元は半月に切る。パプリカは一口大に切る。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。菜の花は塩ゆでにする。③フライパンを熱してオリーブ油をなじませ、①の鶏肉、②のたけのご、パプリカを炒めて、取り出す。④③のフライパンにオリーブ油を足してにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを炒め、白ワインを加え、水、ブイヨンキューブ、トマト水煮缶詰を加える。⑤ひと煮立ちしたら③の鶏肉、たけのご、パプリカをもどし、煮込む。⑥塩、こしょうで味をととのえ器に盛り、菜の花を飾る。パルメザンチーズ、パセリを振る。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 260 | 16.5 | 15.1 | 14.4 | 1.8 | 704 | 59 | 42 | 208 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 1.3 | 134 | 0.1 | 4.1 | 0.17 | 0.27 | 97 | 74 | 4.5 |

◇大阪こまつなとベーコンのカリカリじゃこ炒め



| 材 料 (4人分) | |
|--------------------|--|
| ・大阪こまつな…1束 | |
| ・ベーコン…4枚 | |
| ・ちりめんじゃこ…大さじ4 | |
| ・泉州たまねぎドレッシング…大さじ2 | |
| ・オリーブ油…適量 | |

〈作り方〉

①こまつなは4～5cm長さに切る。ベーコンは一口大に切る。②フライパンにオリーブ油を熱して、ベーコン、ちりめんじゃこを炒める。③②がカリッとしたらこまつなを加え、炒める。④器に盛り、泉州たまねぎドレッシングをかける。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 127 | 5.6 | 10.4 | 3.5 | 0.9 | 450 | 153 | 20 | 122 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 2.2 | 207 | 2.8 | 1.1 | 0.17 | 0.13 | 36 | 32 | 1.5 |

◇鶏肉とれんこん、トマトのたまねぎドレッシング炒め



| 材 料 (4人分) | |
|--------------------|---------|
| ・鶏もも肉…1枚(250g) | |
| ・れんこん…120g | |
| ・トマト…1個 | |
| ・白ねぎ(みじん切り)…大さじ1 | |
| ・泉州たまねぎドレッシング…大さじ2 | |
| ・サラダ油…適量 | ・塩…少々 |
| ・こしょう…少々 | ・青じそ…2枚 |

〈作り方〉

①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをする。②れんこんは7～8mm厚さの半月切りにする。トマトは一口大に切る。③フライパンにサラダ油を熱して白ねぎを炒め、香りが出たら①の鶏肉、②のれんこんを炒める。④鶏肉に火が通ったらトマトを加えてサツと炒め、泉州たまねぎドレッシングで味付けする。最後に青じそを手でちぎって炒め合わせる。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 178 | 11 | 11 | 8 | 0.7 | 392 | 15 | 21 | 135 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 0.5 | 45 | 0.1 | 1 | 0.09 | 0.12 | 22 | 65 | 1.2 |

◇お豆さんのカップケーキ



| 材 料 (6個分) | |
|-----------------|--|
| ・金時豆甘露(市販)…大さじ4 | |
| ・小麦粉…150g | |
| ・ベーキングパウダー…小さじ1 | |
| ・バター…100g | |
| ・砂糖…50g | |
| ・卵…1個 | |

〈作り方〉

①ボウルにバターを泡立て器でクリーム状になるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜ合わせ、さらに卵を加えて、よく混ぜ合わせる。②小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ、金時豆を加える。③ホイールケースに②の生地を八分目まで入れ、180℃に熱したオーブンで約15分焼く。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|
| 275 | 3.4 | 14.8 | 30.1 | 0.4 | 73 | 31 | 4 | 62 |
| 鉄 (mg) | 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) |
| 0.3 | 97 | 0.2 | 0.5 | 0.03 | 0.06 | 0 | 70 | 0.6 |

(1個分)

貸出教材の紹介コーナー

当給食会では、学校給食関係者の研修及び食教育の支援を目的として、書籍、ビデオ、紙しばい、各種教材などの貸し出しをしています。

詳しくはホームページをご覧ください。また、希望の教材などがありましたらご相談ください。
(<http://www.oskz.com>)

番号 エプロン3



食育エプロン たべものの通り道

どうぞご活用ください!

食べた食品がからだの中をどう通っていくのか、どう吸収されるのか、どういう働きをするのかなど、消化器官の働きがわかります。

各臓器はとりはずせ、小腸は実際の子どもの小腸と同じ5mになっています。健康のパロメーターのうんちも「バナナうんち」など4種類がセットされています。使い方説明書もついています。

食育講座

なにわ の 郷土料理

太閤弁当について

このお弁当は、天正十三(1585)年七月に秀吉が関白となって参内した時の食膳の献立の中から食材を抽出し、当時存在した調味料や調理法に基づき、現代の料理として再現されたものです。

再現にあたっては、NPO法人浪速魚菜の会 笹井良隆氏が監修を行い、調理は(有) 貴重な広里貴子氏が担当しました。たぶん、秀吉の好物がたくさん含まれているのではないかと思います。

参考文献・・・近世日本食物史・料理物語・料理物語考・江戸時代料理本集成・たべもの日本史・中世武士のしきたり・信長のおもてなし 等

太閤弁当御献立

- 1 のし、かちぐり、昆布
- 2 しほ引き 鮭(新巻鮭をみりんで焼く)
- 3 烏(鴨の塩焼き)
- 4 ふくめ 鱈(棒だらをもどし、糸のようにむしってたれ味噌で味付け)
*たれ味噌は、甘味噌とかつおだしで作る。
- 5 あへませ 旬菜(くらげ・きゅうり・生姜のサラダ、いり酒を使用)
- 6 からすみ 蛸 焼き(ゆで蛸をそぎ切りにしてたれ味噌につける)
- 7 にし(ばい貝) 亀足飾り(串に飾りをつける)
- 8 かうのもの 守口漬
- 9 ごはん 赤飯(玄米・黒米・小豆)
お菓子 揚げ昆布、豆飴、求肥



【食で大阪をまなほ】より

編集後記

「生活習慣が良い児童生徒は、『頑張る力』『粘れる力』が伸び、体力、学力ともに高い傾向にある」と発達学専門家の指摘を受けています。家庭・地域とも連携して『早寝・早起き・朝ごはん・外遊び』の取り組みを進めることが大切だと改めて考えさせられますね。

平成23年度がスタートしました。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

本号の発行に際し、ご多忙中、快くご寄稿いただきました方々に厚くお礼を申し上げます。