

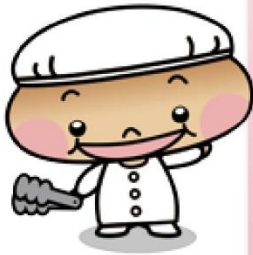
学校給食だより

おおさかの

第40号

平成26年4月1日

【編集・発行】
公益財団法人大阪府学校給食会
〒540-0008
大阪市中央区大手前2丁目1-7
大阪赤十字会館8F
TEL 06-6942-3839
FAX 06-6942-4777
ホームページ
http://www.oskz.com



パンタン



和泉市立南松尾中学校3年生 生徒体験料理教室実習風景



コメタン



余韻を残す食育を目指して

公益社団法人 全国学校栄養士協議会

大阪府学校栄養士協議会 代表 田中 洋子

「今から、給食という思い浮かべるものを1つ発表してもらいます。」との私の言葉に、児童同士がニコニコして顔を見合わせ、これまでの記憶の中から好きなものや美味しかったものを思い出しながら何を発表しようか考え始めます。また、私が教室へ入った途端、「今日はどんな話をするの?」「何か見せてくれるの?」「今日の給食は何?」と興味津々な顔で私に近づいて取り囲む児童が沢山います。それら児童の瞳を輝かせた表情を見る度に、児童・生徒の『食』に関わることができる栄養教諭は、とても幸せな仕事だと感じています。それとともに、余韻を残す食育が次の食育に繋がることを実感します。

「余韻を残す学校給食を実現しなさい。余韻とは、いつまでも心に残る味わいの事で、この余韻の積み重ねが人格形成をなしているのです。」これは、元文部事務次官の高石邦男氏の言葉です。

栄養教諭は、学校給食はもちろん教科に関連した食の授業や地域と連携した学習、生活・生徒指導など食育に関わる様々な面で余韻を与える材料をたくさん持っています。そしてこの『食育の余韻』を積み重ね、児童・生徒の生涯にわたる心身の健康増進と豊かな人間形成に繋げていくことが私たち栄養教諭の

役割だと考えています。

栄養教諭制度が創設され10年目を迎えました。食育を充実させるための「スーパー食育スクール(SSS)」と「食育の教科書」の具体的な取組が文部科学省から提案され、これまで以上に栄養教諭を中心とした食育の推進・実践が望まれています。全国学校栄養士協議会では、栄養教諭のためのカリキュラム検討や食物アレルギーの調査、これまで実施してきた食育推進講習会において教員免許状更新講習を開設する等、公益性のある事業が予定されています。また、大阪府学校栄養士協議会でも上記事業を推進するとともに教科に関連した授業づくりや給食管理の研修等、栄養教諭の資質向上に役立つ活動を行ってまいりたいと思います。

目次

- 生徒体験料理教室実習風景・挨拶 1
- 食の教育だより「和泉市立南松尾中学校」 2~4
- 市町村だより 5
- バケツ稲報告・栄養教諭支援セミナー 6
- 物資運営委員会/食の豆知識シリーズ 7
- 大阪府学校給食献立講習会レシピ 8~9
- 給食会だより/物資紹介 10~11
- Q & A /なにわの郷土料理 12

食の教育 だより

『自分の健康について関心を持ち、
食を通して健康管理のできる生徒を育てる食育』

和泉市立南松尾中学校
指導栄養教諭 小野 芳美

本校は和泉市の南部に位置し、校区には歴史ある松尾寺があり、山間で自然環境に恵まれたところにあります。全校生徒47名の小規模校で、校区にある小学校は南松尾小学校1校で、小学校1年生から中学校3年生まですべて1クラスという市内でも特徴ある学校となっています。

近年小中一貫教育プログラムについて研究を重ね、校区の特徴を活かした食育に取り組んでいます。食育の取り組みでは、食の自立をめざして、食事作りに参加する機会をできるだけ多く作りたくと考えています。

1 郷土の食材を再発見

学校菜園（校内菜園及び借用している畑）や近隣の地域でとれた野菜や果物を給食で活用しています。地産地消も生活地域にきわめて近いところで収穫された物が利用できます。学校で栽培している野菜は、えんどう・スナップえんどう・じゃがいも・人参・玉ねぎ・小松菜・チンゲン菜・きゅうり・なす・トマト・ゴーヤ・里いも・さつまいも・大根・キャベツ・ほうれん草・なにわの伝統野菜（田辺大根・天王寺蕪・金時人参）などです。

保護者や地域の方から、家庭で野菜がたくさんとれたとき、学校に届けていただくこともあります。新学期のたけのこに始まり、冬瓜やさつまいも、水なす、水菜、大根、ほうれん草、白菜など、また校区でたくさん作られているみかんや柿もいただきました。

学校や家の周りでとれている色々なとりたて野菜を給食で味わえるなど恵まれた自然環境のもとに、校区で見守って下さる人々の協力を得て食育を進めています。

2 旬を体感、おいしい給食

春

ほりたてのたけのこ



たけのこピラフ
イカのチリソース
コーンスープ
牛乳



スナップえんどうやえんどう豆の収穫風景



さばの塩焼き
ざくざく
（福島県郷土料理）
手作りふりかけ
スナップえんどう
（マヨネーズ）
ご飯・牛乳

夏



学校のびわの木にたくさん
のびわが実のり
ました。皮をむいて
種を取ってびわのコン
ポートができました。



保健給食委員
会で玉ねぎのと
り入れ



ゴーヤで佃煮や
ふりかけを作ります。



秋



秋風に落ちていた菜



地産の方の店にある柿をいただきました。
柿(フルーツコンパード)!

今年も実が豊作! 柿の皮むきは大変ですが、楽しみにしているおいしい実ごはんに!

くりおこわ
さんまのしょうが煮
田舎汁
昆布のつくだ煮
牛乳

冬



(白根大根と西洋じんじん)



(ほうれんそう)



とれたての冬野菜を使ってグラタンに!



ほうれんそうのグラタン
りんごさんとん
コッペパン
きなこクリーム
牛乳

3 食事作りにチャレンジ (出前授業の活用)

● 英語科 「英語でクッキング」

本校は平成23年度より英語科の教育プログラムで「使える英語プロジェクト」の指定校となっているため、楽しく英語が学べる学習「英語でクッキング」を実施しています。授業時間内は語訳実習も含めて、英語で会話をします。講師の先生はハワイ出身のALTで、今年度はロコモコを作りました。英語での調理法の説明や、ハワイの文化についてのお話など、楽しく学べる英語学習となりました。



● 社会科・総合学習「カレーからはじめる国際理解」



みんなのよく知っているカレーの香辛料の学習から、インドの生活文化や食生活を知るという内容で、講師の先生(インド出身)に授業をしていただきました。
1時間の講義の後、2時間のインドカレー作りを体験しました。香辛料を合わせてのカレー作り、手で食べるインド式の食べ方なども体験しました。「インドに行ってみたいな」という生徒の感想もあり、インドが身近な国になったようです。

● 家庭科 「JAバンク食農教育応援事業 生徒体験料理教室」

JAが主催する生徒体験料理教室に3年生が参加しました。地元野菜を使った献立を作成し、直売所で食材を調達して調理実習を行うというプログラムです。献立は生徒が班ごとに作成し、できるだけ地元食材を使います。事前指導では、献立作成・地元野菜についての学習を行いました。地産地消及び旬の食材の活用など、実際に食材を手にする体験授業です。消費者及び生産者として地元野菜の直売所の役割について考えるなど、有意義な食育授業となっています。



● 社会科 「バナナから学ぶ世界の農業」



講師の先生は、合同会社ドールから来ていただき、フィリピンで栽培されているバナナやその栄養について、また熱帯地域の農業についてなどを教えていただきました。輸入されたバナナは1週間程度で緑色から黄色に変わっていくそうです。みんな興味深くバナナの観察です。



● 家庭科 おやつを作る「バナナパンケーキ」

世界の農業について学習した後は家庭科のおやつ作りの調理実習です。

日頃から果物の摂取が少ない、朝食の食事内容に課題があるなどの生活の問題点を考える機会として、バナナパンケーキの調理実習を計画しました。おいしく出来上がり、朝食作りにも活かせる内容となりました。



● 国語科 「食の世界遺産 - 鰹節」

2年生国語の教科書で「食の世界遺産-鰹節」について学習します。

鰹節を製造販売している(株)マルトモの先生に鰹節の作り方や日本古来の伝統食品について教えていただきました。

その日の給食では、鰹節を削ってだしを取り、にゅうめん汁を作りました。鰹だしのおいしさに改めて気づいた様です。同日、小学校6年生も総合学習で鰹節について学習です。



小学校6年生

● 小中一貫教育プログラム リーダー研修

本校では昨年度より小中一貫教育プログラムの取り組みを行っています。小中学校の交流活動で縦割り給食や、リーダー研修で調理実習を取り入れ、仲間作りの機会を作るなど、食育を活かした取り組みを実施しています。



4 今後にむけて

今年度も、生徒たちは日常の学校生活の中で、食に関する話題に触れる機会を多く持つことができました。今後も、食べることに関心を持ち、健康な身体作りにつながる指導を、体験学習をとおして進めたいと思います。生徒自身が自分の食を考え、元気に生きる力をつけることができる食育の取り組みを目指しています。

☆和泉市立南松尾中学校の「平成25年度食に関する指導の全体計画」は、紙面の都合で大阪府学校給食会ホームページに掲載します。

■ ～当給食会の平成 25 年度食育推進事業助成金を受けて～

1月23日に地場産物を活用した体験学習の取材に行ってきました。

茨木市立天王小学校



みそ作りと梅干し作り体験

天王小学校では、日本の伝統食でもあるみそ作りと梅干し作りを体験し、和食の食文化の理解を深める食育をしています。

みそ作り

茨木市の学校給食では、地場産物の「龍王みそ」（米も大豆も地元産）を使用しています。「龍王みそ」を作っている「見山の郷」の方に講師に来ていただき、給食で食べている龍王みその成り立ちを知り、伝統的な和食の食文化に理解を深めました。

4年生でみそ作りをし、次年度2学期に5年生でみそ汁の調理実習をします。



塩とこうじをよく混ぜ合わせ、ゆでた大豆と大豆の煮汁も混ぜ合わせる。→すりこ木でつぶす。→団子にしてたろの中に詰めていく。（空気をぬく）

（子ども達の感想）

- ・みそ作りは初めてでとても楽しかった。
- ・豆をつぶすのがしんどかった。
- ・5年生になってからみそを食べるのが楽しみです。

地場産のおいしいみそです。



（保護者の方々の感想）

- ・手作りのみそはとてもやさしい味でした。
- ・いつものみそ汁と味がちがうとおいしそうに飲んでいました。
- ・こんなに奥深い味のみそが作られるとはビックリです。
- ・子ども達が作ったみそを、家族みんなで喜んで食べる貴重な体験がうれしく思いました。

梅干し作り・・・5年生が作りました。

校内に梅の木があり毎年たくさんの実をつけるので、日本の伝統食でもある梅干し作りをしました。



（6月梅の収穫）



（7月1日ホシ取り）



（8月20日干す）



（11月27日完成！）

■ DVD「学校給食のパン・ごはんができるまで」活用報告

大阪市立南大江小学校にて当給食会で制作した「パン・ごはんができるまで」のDVDを授業の中で活用していただきました。



教科・学年 社会科 3年生

単元名 「パン工場の仕事」

工場で大きな機械を使って製造されている様子や、働く人が工夫や努力をしながらパン作りをおこなっていることを知り、働く人の願いや思いを感じさせる学習に使用されました。

● H25年3月に府内全小学校に配布したDVDです。



▲ タイトル画面



▲ 「学校給食のパン・ごはんができるまで」のDVD

おいしかったよ！ バケツ稲

(公財)大阪府学校給食会から給食のお米、「香川産ひのひかり」のもみだねをいただきました。
小学部5年では、それを使って、お米作りに挑戦しました。

大阪府立吹田支援学校 栄養教諭 徳山 雅世

いただいた種もみを水につけておくと・・・「ワー！」とびっくりするほど、ニョキニョキと長い芽が出てきました。

6月6日、そのもやしのような種を、3つのバケツに植えました。

「バケツの中には、いつも水が入っているようにね」という約束を守って、せっせと水やりをしてくれたので、稲はどんどんまっすぐに育っていき、夏休みが終わるころには、緑の稲穂ができました。

でも、トマトやキュウリのように作物の形がはっきりしないからか、ちょっと関心の薄い子どもたちでした。

稲穂はだんだん黄金色になってきて、いよいよ10月17日に、はさみで稲刈り、収穫です。

掌に乗せた小さな粒が「お米」「ごはん」とわかると俄然、興味しんしんになってきました。

1週間、軒先に干して「おいしくな～れ、おいしくな～れ」と見守りました。

割り箸にはさんだ稲穂を、ペットボトルの中に入れてひっぱり、もみをとる「だっこく」、すり鉢にもみを入れて、すりこぎでこする「もみすり」、「ローソクフー」の要領で、もみ殻を吹き飛ばすなど地味な作業??にも、みんなとっても熱心に取り組みました。

そして、1粒1粒に子どもたちの心のこもった玄米が、コップ半分ほどでき上がりました。市販のお米といっしょに炊いておにぎりに!!その味は、もちろん格別においしかったです。

「お米にするのって大変～。」「お米って小さい。」「茶色いお米もあるんだ。」「わらをねじったらお正月みたいになったよ。」などなどいろいろ感じて、いろいろ経験できたお米作りでした。



※昨年度に引き続き、バケツ稲用の「種もみ」(平成25年度産)を配布します。銘柄及び申し込み方法は、別途ご案内をいたします。

■ 栄養教諭支援セミナー

平成25年度栄養教諭支援セミナーは計9回開催し、21名の受講生が熱心に受講されました。

今年度は「かむことについて」「外国語活動と関連した食に関する指導」の授業作りや、コミュニケーションについて学ばれました。受講生の感想を掲載します。



学校給食の管理についての講演では、学校給食の歴史を体験談を交えながら聞くことができ、現在仕事ができることのありがたさを感じました。

食に関する指導についての研修では、先生の講義はもちろんのこと、他市の方々とグループになることで、今まで知らなかったたくさんのお話を学べ、これからとても役に立つと思います。

コミュニケーション能力の向上についての講習では、深く掘り下げて勉強することができ、職場の人間関係での心の持ちようなどに現場で活かせるものが多かったです。

大阪府学校給食用物資運営委員会 品質小委員会

平成 26 年 1 月 31 日 (金) 10:00~17:00 大阪市立いきいきエイジングセンター

平成 26 年度に取り扱い予定の学校給食用物資見本審査を行うため、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物資の見本審査内規に基づき、味覚審査等を行うことを目的としており、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され、当給食会のホームページにも掲載しています。



(審査風景)



(淡口しょうゆ 4 検体の審査)

第 3 回大阪府学校給食用物資運営委員会

平成 26 年 3 月 3 日 (月) 14:30~17:00 給食会会議室

平成 26 年度第 1 学期分取扱い予定の大阪府学校給食用一般物資売渡価格等に関する協議、及び見本審査の結果報告と商品開発選定品の検討を行いました。

開発選定品の「とび魚つくね」は平成 26 年度より採用、「大阪産いかなごくぎ煮」は継続審議となりました。



(運営委員会)



(とび魚つまみ)



(大阪産いかなごくぎ煮)

食の豆知識シリーズ

麺のお話

うどん・蕎麦・ラーメン・スパゲッティなど、子どもも大人も大好きな麺料理。日本では麺と言えば「穀類の粉に水や塩を加えて捏ねた生地を細長くした食品」を指しますが、中国では餃子や焼売・肉饅頭なども含めた「小麦を捏ねて作った生地の食品」を指し、そば粉や米粉などその他の穀類でできたものは細長くて

も厳密には麺とは呼ばれません。また、イタリアのパスタは、スパゲッティだけでなくマカロニやラザニアなども含めた粉食品・穀物加工食品全体を指します。

麺が誕生した時代や場所は諸説ありますが、紀元前に西アジアから小麦の製法と小麦粉を水で溶いて練り、皮状にした食品が中国に伝わり、その皮を細く切ったものが東洋での麺の始まりとされています。西洋では同じように西アジアから小麦が伝わったローマ帝国で紀元前 4 世紀頃にはスパゲッティが作られており、長い間庶民の食べ物として親しまれ、時代によって様々な呼び方をされました。現在のスパゲッティという呼称は 18 世紀ごろに定着したと言われています。日本では奈良時代に唐から小麦粉を練った生地を乾燥させた揚げ煎餅状の「索餅(さくべい)」やハツ橋の皮状の「饅頭(はくたく、またはうどん)」というお菓子が伝わり、これが素麺やうどんのルーツとなりました。



大阪府学校給食献立講習会レシピ

学校給食献立講習会

- 日 程** 平成26年2月7日(金) 14:00～
会 場 大阪ガスッキングスクール淀屋橋
内 容 「アレルギー対応献立と大阪産を使用した献立」
講 師 インストラクター 森田 亜紀 氏



● ツナと豆のドライカレー

- 材 料 (1人分)**
- ・米…45g
 - ・スーパー玄米…30g
 - ・にんじん…25g
 - ・土しょうが…5g
 - ・ソテードオニオンダイス(大阪産)…20g
 - ・ツナ(ノンオイル)…50g
 - ・ひよこ豆(水煮)…25g
 - ・さやいんげん…1本
 - ・カレー粉…2g
 - ・トマト水煮(ダイス)…75g
 - ・米油…適量
 - ・塩…0.4g
 - ・こしょう…少々
 - ・うずら卵水煮…1個
 - ・スイートコーン(ホール)…10g

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① 米は洗い、スーパー玄米と共に炊飯釜に入れて水加減し、約30分浸水して炊く。
- ② にんじん、土しょうがは、みじん切りにする。
- ③ さやいんげんは、塩を加えた熱湯で茹でて冷水に取り、1cm幅に切る。
- ④ 鍋に米油を温めてしょうがを炒め、香りが出れば、ソテードオニオン、にんじん、ツナを順に加えて炒める。
- ⑤ カレー粉を加えて更に炒め、ひよこ豆、トマト水煮を加えて煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に①、⑤を盛り、③、うずら卵、ホールコーンをトッピングする。

- *小麦粉を使用しないカレーです。
- *プイヨンやコンソメの代わりにトマトの水煮で煮込んでいます。
- *ソテードオニオンを加えることで、短時間でコクのある味に仕上がります。

● たけのこと里芋のマヨ焼き

- 材 料 (1人分)**
- ・たけのこ水煮(大阪産)…30g
 - ・冷凍里芋(大阪産)…2コ
 - ・ブロッコリー…30g
- (a)
- ・とうふマヨ…12g
 - ・スイートコーン(クリーム)…12g
 - ・しょうゆ(小麦不使用)…3g
 - ・塩、コショウ…適量

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① たけのこ水煮はくし形、里芋はやわらかく茹でて、半分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でる。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れて合わせた(a)をかけ、230℃のオーブンで焼く。

● 白身魚のオランダ風

- 材 料 (1人分)**
- ・白身魚…160g
 - ・塩・酒…各少々
 - ・片栗粉…適量
 - ・パプリカ(黄)…1/12個
 - ・キャベツ…50g
 - ・しめじ…15g
 - ・グリーンアスパラガス…1/2本
 - ・泉州たまねぎドレッシング(大阪産)…適量
 - ・大阪みかんドレッシング(大阪産)…適量
- (a)
- ・トマトケチャップ…12.5g
 - ・砂糖…3.3g
 - ・酢…3.7g
 - ・酒…3.7g
 - ・塩、コショウ…各適量
 - ・米油…適量

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① 白身魚は2cm角に切り、塩、酒をふってしばらくおく。
- ② パプリカ、キャベツはひと口大に、しめじは石づきをとって小房に分ける。グリーンアスパラガスはハカマと根元のかたい部分を取り除き、6等分に切る。それぞれ塩を加えた熱湯で茹でる。
- ③ ①の水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに米油を温め、③を焼き、合わせた(a)を加えて軽く煮る。
- ⑤ 器に②、④を盛り、ドレッシングを添える。

- *小麦粉の代わりに片栗粉を使っています。

● マーボーがんも

材 料 (1人分)

・がんもどき…4個
 ・パプリカ(赤・黄)…各1/16個 ・ピーマン…1/2個
 ・豚ミンチ…37g ・米油…適量

(a)

・白ねぎ(みじん切り)…7g
 ・土しょうが(みじん切り)…5g
 ・にんにく…3g
 ・豆板醤…0.7g ・甜面醤…6.7g

(b)

・鶏がらスープ…50g
 ・酒…5g
 ・しょうゆ(小麦不使用)…4.5g
 ・砂糖…1.5g
 ・塩、コショウ…各少々
 ・水溶き片栗粉…適量

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① がんもどきは熱湯を回しかけて油抜きをする。
 - ② パプリカ、ピーマンは一口大の乱切りにする。
 - ③ フライパン米油を入れ、弱火にして (a) を順に加え、焦がさないように炒める。
 - ④ 豚ミンチを炒め、②も加えて更に炒める。
 - ⑤ (b) を加え、煮立てば①を加えて煮る。
 - ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
- * 甜面醤の代わりに赤みそと砂糖でも美味しくできます。

● 鶏団子と野菜のゴマ味噌スープ

材 料 (1人分)

・木綿豆腐…20g ・鶏ミンチ…25g
 ・土しょうが(みじん切り)…2.5g

(a)

・砂糖…0.12g ・しょうゆ(小麦不使用)…1.5g
 ・酒…1.2g ・片栗粉…2g

・れんこん…10g ・にんじん…10g ・ごぼう…10g
 ・たけのこ水煮(大阪産)…10g ・生しいたけ…1/2枚

(b)

・水…200ml
 ・鶏がらスープの素…2g

(c)

・合わせ味噌…7.5g
 ・すりごま…2.5g

・青ネギ…7g

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① 木綿豆腐はペーパーに包んで重石をして水切りをする。
- ② ボウルに鶏ミンチ、①を入れて練り、しょうが、(a)を加えてさらに混ぜる。
- ③ れんこん、にんじんは皮をむいていちょう切り、ごぼうは3mm厚さの斜め薄切り、たけのこ水煮は薄切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ④ 鍋に (b)、③を合わせて煮立たせ、②を3等分してスプーンなどで分け入れ、しばらく煮る。
- ⑤ (c)を加えて味を調べ、器に盛り、斜め細切りにした青ねぎを散らす。

● 米粉と里芋でポンデケーキ

材 料 (12コ分)

・冷凍里芋(大阪産)…200g
 ・片栗粉…45g
 ・米粉…20g
 ・塩…少々
 ・ピザ用チーズ…40g
 ・粉チーズ…10g
 ・水…15~20g

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① 里芋はやわらかく茹で、水気を取ってマッシャーなどで潰し、片栗粉、米粉、塩を加えてよく混ぜる。
 - ② ピザ用チーズ、粉チーズも加えて混ぜ、水で硬さを調節する。
 - ③ 12コに分け、丸めてオープン皿に並べ、190℃のオープンで焼く。
- * ポンデケーキとはブラジルのパンの一種で「チーズパン」という意味です。本来はタピオカ粉で作りますが、里芋や米粉を使うことでもち感を出しています。
- * 里芋の代わりにじゃが芋を使用したり、ごまを練りこんでアレンジできます。

● 甘夏みかんとパインのソーダ寒天グラス

材 料 (1人分)

・サイダー…100ml ・粉寒天…0.8g ・甘夏みかん(缶)…25g ・パインアップル(缶)…25g

<シロップ>

・砂糖…8g ・水…25ml
 ・ミント…1枝

(赤字は大阪府学校給食会取り扱い商品)



〈作り方〉

- ① 鍋にサイダー 1/2 量と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜる。沸騰したら火を弱め、軽く煮立った状態で寒天を煮溶かす。
- ② 火から下ろし、残りのサイダーを加える。水でぬらしたバットに流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ シロップを作る。鍋にシロップの材料を入れて火にかけ、砂糖を溶かして火から下ろし、冷やす。
- ④ グラスなどにスプーンで粗く砕いた②と甘夏みかん、パインアップルを入れ、シロップをかけてミントを飾る。

■ 平成26年度学校給食普及充実及び食育支援事業（前期案内分）

今年度も、下記事業の募集等を行います。詳しくは、給食会ホームページの掲載をご覧ください。食育・安全課にお問合せをお願いします。



栄養教諭支援セミナー

学校給食を活用した食育を推進するため、栄養教諭や学校栄養職員の職務能力の向上を目指し、学校現場において一層活躍するためのスキルの習得を目的とする研修を予定しています。

また、日下豊子先生による公開授業へ向けての食に関する授業作りを支援する「食育授業作りグループ別指導」も開催予定です。



食育推進助成事業

大阪の食育を支援するため、親子料理講習会・食に関する講演、その他、地場農作物を使用した行事などを実施する学校並びにPTA等の団体に対し助成金を交付します。



（親子クッキング）

出前パン作り教室

食に関する体験活動と食育推進活動の実践事業として府内市町村の学校に出向き、本給食会が供給するパン用の原材料を使用して、学校給食パンを作り試食をします。併せて、パン工場で実際に学校給食のパンができるまでの映像などを放映し、食に対する関心と意識を高め、食に関する理解を深めることを目的に年間20か所程度の訪問を予定しています。



食育教材等貸出事業

①食育教材 ②検査器具類 ③栄養管理ソフト

府内市町村教育委員会・学校及び栄養教諭等学校給食関係者に対し、「食育」や「学校給食の普及充実」に関係する書籍・DVD・紙芝居・フードモデルなどの各種教材、また「衛生管理の推進」に役立つ教材や簡易検査器具、並びに「栄養価計算や献立作成等」を行える学校給食管理システム（栄養管理ソフト）を無償で貸与します。

なお、貸出品については、当給食会ホームページ (<http://oskz.com>) で案内しています。



おおさか学校給食献立コンテスト募集

今年度も学校給食献立コンテストの募集を行います。

テーマ こんな給食食べたいなあ！『海の幸で、元気になろう！』

海の産物をたくさん使った献立を考えてください。募集時期や応募方法など、詳細については別途ご案内いたします。



平成 26 年度「年間行事予定」

公益財団法人 大阪府学校給食会

月	行事名	月	行事名
4月	上旬 第40号「おおさかの学校給食だより」発行	10月	上旬 第42号「おおさかの学校給食だより」発行
	上旬 パン・炊飯指定工場事務連絡会		中旬 精米（新米）試食会
	下旬～10月末 「おおさか学校給食献立コンテスト」募集		中旬～翌年2月 パン・炊飯指定工場巡回調査
5月	中旬～6月下旬 牛乳工場巡回調査	11月	下旬 物資運営委員会 第2回開発選定委員会
	6月		中旬～下旬 製粉工場巡回調査（パン用小麦粉）
7月			上旬 第41号「おおさかの学校給食だより」発行
	24日 第68回大阪府学校給食大会（大阪市中央公会堂）	下旬～12月上旬 ブロック会議	
	下旬 第1回物資運営委員会	下旬 第2回物資運営委員会	
	下旬 学校給食用物資展示・試食会	12月 下旬 献立コンテスト表彰式・食育講演会・一般物資展示会	
8月	上旬 パン実技講習会（2日間）	1月	上旬 第43号「おおさかの学校給食だより」発行
	上旬 「おおさか食育フェスタ2014」出展		下旬 物資運営委員会 品質小委員会
	中旬 学校給食管理システム講習会（2日間）	上旬 学校給食献立講習会	
9月	上旬 物資運営委員会 第1回開発選定小委員会	2月	中旬 物資運営委員会 第3回開発選定小委員会
			中旬 第2回近畿ブロック学校給食連絡協議会
		3月	上旬 第3回物資運営委員会

※栄養教諭支援セミナー、出前パン作り教室を年間で実施

物資紹介 救給カレー

規 格 1ケース 150g×40食入り
スプーン（個包装）40本付

製品コンセプト

この商品は平成23年3月11日に発生した東日本大震災時、学校現場において給食施設や食材加工業者が被災し、また、ライフラインの機能不全により学校給食の実施が困難となったことを教訓に全国学校栄養士協議会で開発されました。

すべてのインフラ（電気、ガス、水道等）が断絶した状態の中で、**温めたり加水しなくても食べられ、さらにアレルギー特定原材料等27品目を排除された非常食**になっています。



賞味期限等 賞味期限 1年半（550日）
保存方法 直射日光や高温多湿を避けて常温保管

価 格 9,669円/ケース（消費税込）〈一食当たり約242円（消費税込）〉
※受注生産のため使用日の2ヶ月前に発注願います。また、販売単位はケース単位となります。

栄養成分 (100gあたり)	エネルギー	180kcal	ナトリウム		276mg
	水分	65.3g	食物繊維	水溶性	0.2g
たんぱく質	1.6g	不溶性		0.9g	
脂質	9.0g	繊維総量		1.1g	
炭水化物	23.1g	食塩相当量		0.7g	
灰分	1.0g				

（5訂日本食品標準成分表増補版に基く計算値）

原 材 料

原材料	配合割合	原材料	配合割合
うるち米（国産）	13.33%	ぶなしめじ	4.00%
植物油（菜種白絞油）	8.66%	たまねぎエキス	1.80%
スイートコーン	6.67%	カレーパウダー	0.67%
粉あめ	6.67%	食塩	0.67%
じゃがいも	6.00%	酵母エキス	0.13%
にんじん	5.33%	香辛料	0.02%
たまねぎ	4.67%	水	36.85%
トマトピューレ	4.53%	100.00%	

※お問い合わせは、物資・企画課まで

Q & A

Q. アルファ化米の「アルファ化」とは何でしょうか？

A. アルファ化とはデンプンの構造の変化状態の一つです。

米は70%～80%がデンプンで構成されています。生米や冷や飯に水を加えても、その硬さは変化しません。生米や冷や飯はベータ化という、デンプンの結晶構造が結合した状態であるためです。この結合は非常に強固であり、水だけではその構造を崩すことができません。しかし、そこに炊飯や蒸煮などで熱を加えると、結晶構造が崩され水が入りやすくなり、分解されたデンプンは糊化して粘りが出ます。この状態をアルファ化といいます。

しかしデンプンは一度熱によって構造を崩されアルファ化しても、時間が経ち温度が冷めるとデンプン分子同士がまた結合し、ベータ化していきます。これを防ぎ、急速乾燥によって米のアルファ化を保たせた商品がアルファ化米です。

アルファ化米は、長期保存ができる・簡単に短時間で調理ができる・かさばらず持ち運びが便利などから、災害時の保存食・非常食としてのみならず、山登り・ハイキング・海外旅行の携行食として愛用されております。



▲精白米



▲アルファ化米

食育講座

「北摂のでっち羊羹」・・・北摂の郷土料理

なにわ の 郷土料理

北摂では、200年前の天明年間に、大阪北摂の山地で寒天作りに成功したのが最初とされています。冬季の厳寒に農作業と田んぼの閑期を利用して、明治の初めから寒天作りが行われてきました。

「でっち羊羹」の由来は、練り羊羹に比べると煮詰めが足りず、羊羹としては「半人前」という意味での「でっち（丁稚）」と、安価であるので、でっち（丁稚）が里帰りのときに土産にしていたという2つの意味があるようです。



材料

- ・糸寒天 …………… 15g
- ・こしあん …………… 500g
- 〔糸寒天の代わりに
棒寒天2本、又は粉寒天8gでもよい。〕
- ・砂糖 …………… 250g
- ・水 …………… 1ℓ

作り方

- 1 糸寒天はさっと洗い、絞って1ℓの水につける。
- 2 ①を火にかけ、完全に煮溶かす。次にこしあんとう砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰したら火からおろす。
- 3 ②を攪拌しながら40℃くらいに冷まし、型に流し入れて固める。
- 4 固まったら型から出し、長方形に切る。

郷土料理研究会より

編集後記

平成26年度がスタートしました。

本年度も、当給食会では「学校給食物資の安全・安心と学校給食の普及充実と食育の推進」を目的に事業を幅広く展開してまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

本号発行に際し、ご多忙中にもかかわらず快くご寄稿をいただき有り難うございました。

平成25年度 食に関する指導の全体計画

和泉市立南松尾中学校

学校教育目標

これからの時代を担う知・徳・体の調和のとれた生徒の育成に努める。

- ① 健全な生活習慣を身につけ、自主的に行動できる生徒
- ② 人権を尊重し、差別を許さない、自他ともに伸びる生徒
- ③ 学び方を身につけ、積極的に努力する生徒
- ④ 明るく、心身ともに健康な生徒

食育目標

めざす生徒像

自分の身体や健康について関心を持ち、自主的に食を通して健康管理のできる生徒を育てる。

具体的方策

自分や家族のための食事作りに参加し、食事作りを通して食と健康について考える。
(日常の食事作りに参加する機会を増やす。)

食に関する指導の目標

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする。
- ② 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、自ら管理していく能力を身につける。
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。
- ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

各学年の食に関する指導の目標

1 年	2 年	3 年
○毎日規則正しい食生活を送ることができる	○1日分の献立をふまえ、日常生活において食事作りができる。	○生活の中で食事が果たす役割や健康と食事との関わりを理解する。
○郷土の産物・食文化を理解し自分の食生活との関連を考えることができる。	○食品に含まれる栄養素や働きがわかり、品質の良否を見分け適切な選択ができる。	○自分の生活を振り返り、健康を保持・増進するための生活習慣の確立と望ましい食生活について理解する。
食に関する指導の目標 ①・④・⑤・⑥	食に関する指導の目標 ②・③	食に関する指導の目標 ①・②

	1年	2年	3年	
教科との関連	社会 地理 農業や食に関する地域の特徴 南北問題	歴史 農業や食文化に関する歴史 変化する生活	公民 食生活の変化 食料問題	
	理科 植物における光合成について	ヒトのからだにおける食物の消化、吸収	自然と人間における環境問題 エネルギーについて 食物連鎖、従属栄養生物について	
	技家庭 わたしたちの食生活	わたしたちのより豊かな食生活	わたしたちの消費と環境	
	英語 食材・メニューの英語表現 国際フードフェスティバル アジアの食べ物	メニューを見て英語で会話 日本各地の食物に関して英会話 ハロウィンのパンプキンパイのレシピ	給食VS.弁当 ディベートの授業 英語を使って料理(日本・外国)の作り方を説明	
	数学 扇形の弧の長さや面積 ピザの中心角と面積の関係	連立方程式 2種類の菓子の個数と代金	標本調査 米の品質検査	
	国語 「コンビニ弁当十六万キロの旅」	「食の世界遺産一鯉節」	編集して伝えよう 「日本文化」のガイドブック	
	保体	食生活と健康(骨密度測定)		
	音楽	みんなで食べる給食の雰囲気や和やかにする音楽を考える。		
	美術	果物・野菜をモチーフにして絵手紙	食べ物と色彩について	形や質感などを工夫して表す
	道徳	「オーブリアンの一日体験」	「明かりの下の燭台」	「いただきます」
総合	宿泊学習	小学校への出前事業・職場体験	沖縄修学旅行	
	Let's try weekend cooking. (家庭で食事作りに参加しよう)			
特別活動	学級活動 生徒会活動	給食指導・係・当番活動・手洗い指導 保健・給食委員会		
家庭 地域連携	学校保健委員会・給食便り・保健便り・PTA試食会・さわやかフェスタ			