

学校給食だより

おおさかの

～広げよう 食育の輪～

第43号

平成27年1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



コマタン

大阪市立城北小学校



文部科学大臣表彰「学校の部」を受賞して

箕面市立彩都の丘小・中学校（彩都の丘学園）

校長 樋口 弘造

今回の受賞は、「箕面市における学校給食のこれまでの取組みの成果を評価いただくとともに、本学園における学校給食の充実と食育の推進を一層図るよう奨励いただいたものと捉えております。

箕面市では平成21年に「食育推進課（現 箕面産と食の育成課）」を設置し、これまで個々に活動していた「健康増進課」「幼児育成課」「学校管理課」の栄養士を一つの部署にまとめ、市内全世代の食育を担う組織作り着手してきました。そして、中学校給食では、平成24年9月に小中一貫校の2校で、平成25年9月に全中学校で自校調理方式の完全給食を開始しました。この中学校給食導入を契機に、「地域と連携した食育」を推進するとともに地産地消の活性化を図るため、市農業委員会・農業公社と連携し、地元農家でとれたての新鮮な野菜を学校給食で活用できるように取り組んでいます。今後さらにこのシステムが円滑に運用されることにより、子ども、学校、地域との豊かな交流につながるものと思っています。

本学園は小中一貫校であり、1年生から9年生（中学3年生）までが、いつも給食を楽しみに、おいしく、

仲よくいただいています。給食の内容は発達段階に応じて一品別メニューがつくなど工夫しており、質・量的にも充実した内容になっています。献立は毎月独自に作成委員会を開催するとともに、試食会を実施し、保護者の意見を取り入れて献立メニューの作成を心掛けています。現在、指導栄養教諭が1名配置されており、給食における衛生管理の徹底、安全・安心な給食の提供に努めるとともに、9年間の食育を系統的に進めるための研究に取り組んでいるところです。

今回の受賞を機に、さらに学校給食の充実と地域を巻き込んだ食育の推進に取り組んでいきたいと思っています。

目次

■給食風景・挨拶	1
■食の教育だより「大阪市立城北小学校」	2～3
■食育講演会・献立コンテスト	4～5
■栄養教諭支援セミナー	6～7
■食育推進助成事業取材	8
■給食会だより	9
■物資について	10～11
■Q & A / なにわの郷土料理	12

～心豊かで自ら学びたくましく 生き抜く子どもを育てる食育～

食の教育 だより

1 学校の概要

大阪市立城北小学校 栄養教諭 今西 美里

本校は、大阪市の北東部に位置し、創立112年目を迎える歴史ある学校です。現在、児童数が271名で13学級です。なかまづくりと学力向上を目標に、子どもたちは、明るく元気に過ごしています。自然環境にも恵まれ、淀川の河川敷が近いこともあり、春には毎年生活科の学習で「ザリガニつり」に出かけたり、また秋には「わんど学習」を行ったりしています。

「健康な生活ができる子どもを育てる」を健康の管理と指導の重点目標にあげ、給食はもちろん、食育に関する授業を行ったり、地域・保護者と連携を図りながら、子どもたちが健やかに成長できるよう取り組んでいます。



2 給食の様子



調理員さんに
いただきます

配膳している
様子です



給食を食べている
様子です（1年生）

毎日の給食の展示と、
月に合わせて掲示を
変えています



3 各学年の取り組み（特別活動・総合）

1 年

- ・すききらいしないでたべよう
- ・たべものたんけん

2 年

- ・たべものを3つにわけよう
- ・ほねやはをじょうぶにしよう

3 年

- ・おやつについて考えよう
- ・豆を食べよう

4 年

- ・よくかんで食べよう
- ・野菜について知ろう

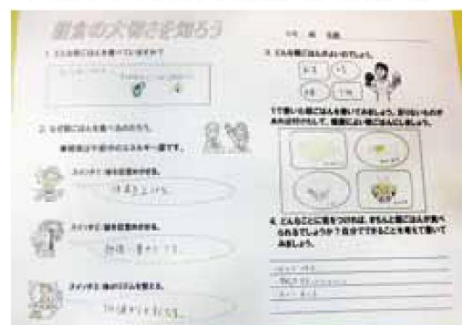


5 年

- ・主食・主菜・副菜について考えよう
- ・魚を食べよう

6 年

- ・朝食の大切さを知ろう
- ・バランスのとれた食事を考えよう



4 教科と関連した取り組み(生活科・家庭科)

1年 給食たんけん



給食調理員さんが給食を作っている様子を1年生が見学しているところです。子どもたちからは、「おなげが大きい!」「いつも作ってくれてありがとう」など感想に書いていました。

2年 さつまいもパーティー



さつまいもを苗から植え、育てました。秋に収穫し、できたさつまいもで「スイートポテト」を作りました。子どもたちからは、「おいしかった」「上手にできた」などの感想がありました。

2年 大根パーティー



大阪の伝統野菜のたなべ大根を種から育てました。冬に収穫し、『大根もち』を作りました。子どもたちは、「おいしくなあれ」とおまじないをかけながら調理していました。後片付けまでしっかり行うことができました。

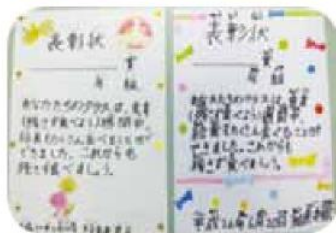
おいしかった!

5年 ティーパーティー



ギョウザの皮で包んだアップルパイとホットケーキを作りました。子どもたちは、友だちと協力しながら楽しく調理実習を行い、おいしそうに食べていました。

5 給食委員会活動の様子



給食委員会では、1年間毎日給食の放送をしています。

1学期の6月にある『食育週間』では、『のこさず食べよう週間』と題し、残菜調べをしました。手作りのポスターと表彰状を作り、各クラスにプレゼントしました。7月には『おやつにふくまれる油の量大調査』をしました。

2学期の『給食週間』では、『みんなで食べよう週間』と題し、残菜調べ、交流給食、手作りのポスターと表彰状を作り、各クラスにプレゼントしました。

3学期の『給食週間』では、『ありがとうの気持ちをもって食べよう週間』と題し、1・2学期の取り組みに加え、給食に関するビデオを作り、給食の時間にテレビ放送したり、児童集会で発表したり、お菓子作りをしたりする予定です。

大阪市立城北小学校の「平成26年度 食に関する指導の全体計画」は、誌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。

食育講演会

日程 平成26年12月24日(水) 14:30～

会場 ホテルアウィーナ大阪

講演内容 「生きることは食べること」～心と身体を育む食の力～

講師 内田産婦人科医院 助産師 内田美智子氏



おおさか学校給食献立コンテスト

今年度は「こんな給食食べたいなあ!海の幸で元気になろう!」をテーマに実施しました。応募学校数51校、応募献立数1,579点(5年生264点、6年生1,305点、その他10点)、応募人数1,993名。



5年生最優秀賞



6年生最優秀賞

5年生の部

最優秀賞



堺市立浜寺東小学校 ポテトチップス

茨木 音さん 遠藤 愛奈さん
島 壱成さん 松林 勇征さん

献立

- ごはん
- 牛乳
- サワラのポテトチップス焼き
- ひじき煮
- のりのおみそ汁

審査員講評

魚・海そう・豆など多彩な食材を使い、いろいろな調理方法を組み合わせています。ポテトチップスを使って魚もおいしく食べられるよう工夫されているところが良いですね。

優秀賞



大阪府立堺聴覚支援学校 妖怪ウォッチ2 真打

岩田 琴水さん 柏原 明子さん
西崎 雄翔さん 橋本 晴さん

献立

- ロールパン
- 牛乳
- 海の幸グラタン
- ツナとひじきの栄養サラダ
- ABCスープ

審査員講評

海そうも、彩りよくおいしそうに取り入れられています。人気のあるグラタンに海の幸を入れるなど工夫され、パンによく合う洋風献立になっています。

入選



大阪市立堀江小学校
國安 輝使さん 田中 美咲さん
吉川 祐紀さん 吉田 晴馬さん

献立

- パン(小)
- 牛乳
- 海の幸パスタ
- ピーマンの塩こんぶいため
- 小魚とキャベツのサラダ

審査員講評

素材の味を活かした味付けです。昆布やにんにく・ワインビネガーなどの香りや味に変化をつけた献立になっています。

入選



大阪市立新森小路小学校
宮下 侑士さん

献立

- ごはん
- 牛乳
- もずくとえびのかきあげ
- タコと夏野菜の中華マリネ
- へちまのみそ煮
- ツナととうがんのスープ

審査員講評

たくさんの夏野菜が食べやすく使われています。もずくをかき揚げにするアイデアがすばらしく、味付けもバラエティに富んで暑い季節にぴったりです。

6年生の部

最優秀賞



大阪府立堺聴覚支援学校

北谷 宏人さん

献立

- さげごはん ■ 牛乳
- いわしのフライ
- えびのオーロラソースあえ
- じゃことピーマンのきんぴら
- わかめスープ

審査員講評

ボリュームがあり、色鮮やかな献立です。いわしのフライには青のりを入れるなど工夫されています。テーマ通り、彩りも素晴らしい献立になっています。

優秀賞



和泉市立青葉はつが野小学校 JMMJH

地頭 祐希さん 平地 亮太さん
三國 汰伊渡さん 森 星垂さん

献立

- タコめし
- 牛乳
- マグロのからあげ
- 十宝菜

審査員講評

たくさんの海の幸だけでなく、いろいろな食材もうまく組み合わせられています。タコめしなど、みんなが喜ぶメニューが取り入れられています。

入選



和泉市立池上小学校

福田 瑞貴さん

献立

- 炊きこみごはん ■ 牛乳
- カラスガレイのみぞれあんかけ
- 大根と人参のごま油いため
- みそ汁

審査員講評

栄養バランス良く考えられています。大根の使い方もいろいろな献立に無駄なく使用され、大根おろしはカレーと合っていて、甘くておいしい味付けですね。

入選



大阪市立中央小学校

森倉 大さん

献立

- ごはん ■ 牛乳
- あじのパン粉揚げ
- ラタトゥイユ
- 春雨サラダ

審査員講評

夏が旬の魚や野菜がふんだんに使われています。使用している海の幸はバリエーションが豊かです。

アイデア賞

	学校名	氏名	献立名	賞
5年生	大阪市立堀江小学校	天野 善友さん 森山 陽香さん	夏の海カレーライス・牛乳・じゃこと枝豆のかきあげ・ブチトマトとわかめの酢の物	わくわく夏のおもいで ★賞★
	枚方市立山之上小学校	山田 知果さん	黒米ごはん(ひじき入り)・牛乳・かぼちゃのカレー味・グリーンサラダ・海の幸スープ	おしゃれないろどりで ★賞★

	学校名	氏名	献立名	賞
6年生	大阪市立新森小路小学校	西川 恒成さん	ごはん・牛乳・エビボテサラコロッケ・あさりのミネストローネ・シーチキンと海そうのサラダ	全部食べてみたいで ★賞★
	大阪市立新森小路小学校	稲積 日菜子さん	ごはん・牛乳・鰹と夏野菜のカレー・南蛮漬け・中華スープ・オクラとタコの和え物	夏野菜と海の幸カラフルで ★賞★
	枚方市立山之上小学校	齊藤 翔弘さん	イカ飯・牛乳・イワシコロッケ・ほたて貝柱のクリームスープ	海の幸もりだくさんで ★賞★
	大阪市立中央小学校	酒井 玲さん	ごはん・牛乳・ツナと小えびのじゃがいもオープンオムレツ・小松菜としらすの炒め物・わかめととうふのみそ汁	オシャレなおムレツで ★賞★

大阪府学校給食用パン品質審査会

給食会
だより

平成26年11月14日(金) 給食会
会議室にて開催しました。各市町村に納
入されているコッペパンを抜き取りにて
採取し、大阪学校給食パン・米飯協同
組合、市町村学校栄養教職員、専門家、
当給食会等の31名が審査しました。

その結果、次の3業者が受賞しました。

審査結果

最優秀賞

吉田株式会社

優秀賞

大港食品株式会社
マルサ製パン



栄養教諭支援セミナー

今年度の栄養教諭支援セミナー
は、「野菜のヒミツ」「魚のヒミツ」
について、単発の食に関する指導
の授業作りを行い、その作成した
授業をどのように教科と関連させ
るかについて研修を行いました。

昨年度よりレベルアップした内
容の研修になりましたが、32名
の受講者はグループごとに熱心に
授業作りを行いました。



受講生の声

千早赤阪村学校給食センター 栄養教諭 児玉 恵津子

「日下先生、厳しく指導してください」と最初に申し上げたところ、グループ
で練り上げた指導案を優しく、でも、すっかりひっくり返され、「これが支援セ
ミナーの厳しさか・・・」と実感しました。

しかし、それが参加者のモチベーションとなり、自主的な学びも深められた
と思います。

また、教科と関連した授業も指導していただき、教科等の目標をふまえた食育について
今後も研究していきたいと思いました。



食育授業作りグループ別指導

平成26年度食育授業作りグループ別指導へは田尻町・堺市・吹田市・島本町の4つのグループが参加されています。平成26年11月26日に田尻町立小学校にて「外国語活動と関連した食に関する指導」の公開授業が実施されました。共に授業作りにかかわられた講師の先生や田尻町立小学校の先生方から貴重なご意見・ご感想をいただきました。



★栄養教諭 市政 雅美★

学校給食会の食育授業づくりグループ別指導を受講しました。前半は栄養教諭仲間と試行錯誤の中、骨組づくり。後半は校内の学年担任とも合流し児童の実態に合った展開へとさらに練り上げることができました。授業中に見せてくれた児童の生き生きとした表情、前のめりになってとりくむ姿に、時間をかけた授業準備の成果を実感しました。

★5年3組 学級担任 宮脇 真弓★

子どもたちにとって、最も身近な「食育」と外国語をコラボさせることは、とても効果的でした。「外国語」と聞いて構えてしまう児童もいますが、「食育」はそんな子どもたちの気持ちを和らげてくれる。今後も様々な教科において、食育をうまく取り入れていけたら充実した学習になること間違いなしです。この日の子どもたちの顔が忘れられません。

★5年2組 学級担任 片山 宗典★

外国語活動を主にしながら「食」をテーマに扱うことで、普段の外国語活動や教科学習とは違った子どもたちの生き生きとした姿がありました。自分の考えたメニューを交流するときには、栄養素について語りだす子や自分の好みや食生活を堂々と話す子もいました。普段の生活の姿が授業に取り込まれ、正解か不正解かなどの不安を恐れず、子どもたちが安心して学ぶことができていました。

★5年1組

学級担任 百野 崇裕★

自分達の生活と密接な関係にある食を扱うことで、子どもたちの関心をより惹きつけることができると感じました。また、生活の中での経験を活かして発表したり、他教科と関連させて考えたりすることで、思考力もより深められると感じました。

食育の輪

★大阪府学校給食会

久保 豊子 梶谷 菜穂子★

田尻町グループの皆様にご指導にお申し込みいただき、約半年間授業作りのご支援をさせていただきました。先生方の何度も何度も研究を重ねられているお姿には本当に頭が下がりました。当日は奥深い配慮が児童達へ届いており、素晴らしい授業を見ることができました。食が教科の中でつながっていくためには、学校の先生方の支えとご協力、ご理解が一番大切だと改めて感じました。これからも食育活動や授業作りのご支援を通して、食育の輪をもっともっと広げていきたいと思います。

★講師 日下 豊子★

正に理想の授業でした。担任の先生方と栄養教諭との絶妙な連携・教科のねらいと食育のねらいの融合。これらは教材研究の積み重ねと授業者同士の信頼関係なくしては成り立たないと思います。何より目を輝かせ、楽しんで学習している子ども達を見ているとこちら迄幸せな気分になりました。「努力は裏切らない。子ども達も裏切らない。」改めてそう感じました。田尻小学校の校内研修会に栄養教諭が参加し、有意義な時間を過ごさせていただいたことで田尻小学校の先生方にも、少しだけ食育の大切さ、楽しさを体感していただけたのではないのでしょうか。感謝の気持ちでいっぱいです。

高槻市立冠小学校

親子料理教室『おこさまランチで世界を旅しよう!』



平成26年12月6日(土) に実施された親子料理教室の取材に行ってきました。
参加人数 38名 (児童 21名・保護者 17名) で行われ、大変楽しい雰囲気、親子一緒に一生懸命に世界の料理に取り組まれていました。



みんな真剣でした



今日は全部
ラッキーにんじんです!



お母さんの指導も熱心でした!



タンドリーチキン



パエリア

献立名
♪パエリア (スペイン)
♪タンドリーチキン (インド)
♪ピビンパ (韓国・朝鮮)
♪ミネストローネ (イタリア)
♪杏仁豆腐 (中国)

高槻市の学校給食で実施している外国の料理を中心に実施されていました。



いただきます!



感想
♪ いろいろな料理をみんなで協力して作って食べたらすごくおいしかった。
苦勞してよかった。
また料理をみんなで作りたいです。
♪ わかりやすく、また、1日楽しく子どもと料理できて良かったです。
おいしかったので、また家でも一緒に作りたと思います。
普段しないお手伝いもできて成長を感じました。

■ 大阪府学校給食安全衛生講習会

平成26年11月7日(金) パン・炊飯指定工場及び倉庫・輸送業者対象に、食品事故(疑いを含む)発生時に想定され得るさまざまな対応について講習会を開催しました。

受講者は熱心に受講され、積極的に質問もされていました。

講習テーマ 「食品事故その後のあれこれ!!」

講師 株式会社 シフト
代表取締役 山下 孝哉 氏

衛生指導 「感染症(ノロウイルス含む)について」
公益財団法人 大阪府学校給食会
参事 宮田 秀平



■ 大阪府学校給食用パン指定工場衛生調査

昨年1月に静岡県浜松市内で発生したノロウイルス食中毒事故を教訓に、パン指定工場の衛生向上に資するための拭き取り検査を実施しています。

○パン21工場

昨年11月に工場稼働時間に合わせて8工場に立入り、パン焼成後の作業従事者の手指やトイレ周り、手を触れることの多い施設設備を中心に大腸菌群と黄色ブドウ球菌の2項目の拭き取り細菌検査を実施しました。その結果を参考として、各工場従業員の衛生教育等に反映していただくことを目的とするものです。

本年1~2月にも、残り13工場について実施する予定で、ノロウイルス対策の一助になるようにと考えております。



■ 大阪府学校給食パン・炊飯指定工場巡回調査

平成26年度も、府内の児童に安全なパン・米飯の提供ができるよう、関係工場の巡回調査を実施し、工場に対して衛生確認と指導を行っています。

○パン21工場、炊飯16工場

平成26年10月2日(木)から2月下旬までの予定で、当給食会主催で各市担当職員の皆様とともに、各37工場の巡回調査を行っています。

昨年度に引き続き、今年度もノロウイルス食中毒及び食物アレルギー防止対策を重点項目と定め、それらの指導も実施しています。



■ 平成26年度大阪府学校給食ブロック会議

今年度の開催は中止とさせていただきます。

平成27年度からは仮称「大阪府学校給食事業情報交換会」として前年度給食会の事業報告を行うと共に当該年度の事業計画の説明を行い、市町村校の情報交換会も行う予定です。

今後の学校給食物資の価格動向等情報提供については、メールやホームページでお知らせする予定です。

■ 平成 26 年産 大阪府学校給食用精米について

平成 26 年 12 月より新米に切り替わり、引き続き安全安心なお米を供給できるよう努めてまいります。
 価格は昨年産より平均 60 円 / Kg 下がっております。

■ 平成 26 年産取扱い銘柄 (産地)

<p><学校給食専用銘柄米></p> <p>① おぼろづき (北海道)</p> <p>② つがるロマン (青森県)</p> <p>③ キヌヒカリ (滋賀県)</p> <p>④ キヌヒカリ (京都府)</p> <p>⑤ ヒノヒカリ (香川県)</p>	<p><学校給食一般銘柄米></p> <p>⑥ きらら397 (北海道)</p> <p>⑦ あきたこまち (秋田県)</p> <p>⑧ ハナエチゼン (福井県)</p> <p>⑨ 日本晴 (滋賀県)</p> <p>⑩ きぬむすめ (鳥取県)</p> <p>○印は、各市町村学校で採用された銘柄米</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

胚芽米はヒノヒカリを使用しています。

■ 大阪府学校給食専用銘柄米とは

1. 原料玄米を産地 JA から直接供給できる米 (米穀業者間取引米は不可)
2. 産地の圃場またはカントリーエレベーター等を学校給食用として特定、分別できること。
3. 産地 JA が独自で行う各種安全検査を学校給食用米で実施できること。
4. 不作時においても安定的に供給が可能であること (1000 トン以上供給可能な銘柄)。
5. 大阪府学校給食会が計画する学校給食における食育推進事業に参画できること。

■ 産地視察

学校給食専用銘柄米の5銘柄においては、8月下旬から9月下旬にかけ、当給食会の職員が産地に赴き、作柄状況、栽培管理状況、安全管理状況等を確認し、学校給食への安定供給の協力を依頼しました。

北海道 (JA びばい・JA いわみざわ)

おぼろづき



(美唄地区 圃場)



(玄米保管倉庫)

青森県 (JA つがる弘前)

つがるロマン



(弘前地区 圃場)



(東部ライスセンター)

滋賀県 (JA おうみ富士)

キヌヒカリ



(守山地区 圃場)



(守山カントリーエレベーター)

京都府 (JA 京都)

キヌヒカリ



(亀岡地区 圃場)



(亀岡カントリーエレベーター)

香川県 (JA 香川県)

ヒノヒカリ



(坂出地区 圃場)



(仲多度カントリーエレベーター)



■ 平成 26 年産学校給食用精米試食会

日時 平成 26 年 10 月 17 日 (金) 午後 2 時～午後 4 時半

場所 大阪赤十字会館 3 階 「301 会議室」

市町村、学校関係者 61 名にご参加いただき、学校給食専用銘柄米 5 銘柄・学校給食一般銘柄米 5 銘柄の 10 銘柄を実際に試食し、精米銘柄の選定を行っていただきました。

また、今年度は専用銘柄米の「特徴・品質管理・安全管理等について」を JA びばい・JA つがる弘前・JA おうみ富士・JA 京都・JA 香川県の担当者より説明いただきました。アンケートでは「安全性がよく伝わった」等の感想がありました。



■ 大阪府学校給食用物資運営委員会

「開発選定小委員会」では、「大阪みかんゼリー」「いかなごのくぎ煮」と夏の学校給食用物資展示会でのアンケートの結果、市町村・学校からの取扱希望が多かった「大豆の華」「和梨ダイス缶詰」「和紙パッケージ入り海苔」を学校給食用物資として取扱選定しました。

「品質小委員会」では、品質審査方法の審議及び給食会開発物資等の味覚確認を行いました。その後、「第 2 回物資運営委員会全体会」において上記の経過報告および新規取扱物資の試食等が行われ、審議の結果、上記の計 5 商品が新規取扱商品として承認され、3 学期から給食用物資に選定されました。



(開発選定小委員会)



(物資運営委員会全体会)

■ 新規取扱商品の紹介



大阪みかんゼリー(品番 B750…40g、B751…50g)

規格 40g、50g

製品コンセプト

長期で好評頂いた「和泉みかんゼリー」の終売に伴い、今年度「開発選定小委員会」において代替となる新商品の開発を進めました。その結果、大阪府産の「温州みかんストレート果汁」をたっぷり使用した商品を販売することとなりました。「濃縮還元果汁」使用のゼリーが一般的な中、「**ストレート 100%果汁**」使用、**無香料・無着色**の当商品をぜひご利用ください！

製造メーカー 愛知ヨーク(株)

配送業者 大阪ヨーク(株)、大阪南ヨーク(株)

賞味期限等 賞味期限…1年
保存方法…冷凍

売渡価格 (8%税込) / 個 40g…41円、
50g…48円 (センター・単独校同一)

配合割合

みかん果汁	30 %	増粘多糖類	0.50 %
砂糖	6.97 %	酸味料	0.24 %
果糖	3.49 %	水	58.52 %
みりん	0.28 %		

アレルギー 27 品目不使用。

(みりんに含まれるアルコール分は、殺菌加熱時に消失するため残存していません。)

工場視察 12 月、当給食会職員が製造工場を視察しました。

愛知ヨーク株式会社……平成 26 年 12 月 3 日 (水) 大阪みかんゼリー

旭松食品株式会社……平成 26 年 12 月 4 日 (木) 大豆の華

岡田海苔株式会社……平成 26 年 12 月 4 日 (木) 和紙パッケージ入り海苔

3 学期より取扱が開始する「大阪みかんゼリー」「大豆の華」「和紙パッケージ入り海苔」の製造工場視察を行いました。工場の衛生、施設設備、生産及び供給能力等の状況を確認してきました。



(愛知ヨーク)



(大豆の華)



(岡田海苔)

祝 平成 26 年度 文部科学大臣表彰

平成 26 年 11 月 20 日（木）21 日（金）に第 65 回全国学校給食研究協議大会が、山口県山口市において開催され、表彰されました。ご受賞おめでとうございます。

個人の部

和泉市立池上小学校 栄養教諭 角谷 富美子 氏

学校の部

箕面市立彩都の丘小・中学校（彩都の丘学園）

たけのこの変色に関する Q & A

Q. レトルトパックの「たけのこ」を切ったところ、内部が茶色っぽく変色していました。使用しても大丈夫でしょうか？

A. 「たけのこ」の原料加工時、ボイル後の冷却不足等により、まれに部分的に変色することがあります。これは、原料に由来する成分変化と考えられます。工場において目視検査を徹底していた場合でも、外観上問題がないため、内部の変色が発見されず製品化されることもあり得ます。肉質・風味等は正常であり、摂取しても人体に害はありません。

また、このケースとは別に、「たけのこ」の一部がオレンジ色に変色している場合もあります。これは、「たけのこ」に含まれているポリフェノール類の物質が結色化したものと考えられます。このポリフェノール類は植物にしか含まれず、多くは色素（赤、紫、オレンジ等）として主に活性酸素を消去する働きを持っています。こちらも摂取しても人体に害はありません。



▲ 茶色っぽく変色した「たけのこ」



▲ オレンジ色に変色した「たけのこ」
(写真：福岡県学校給食会HPより)

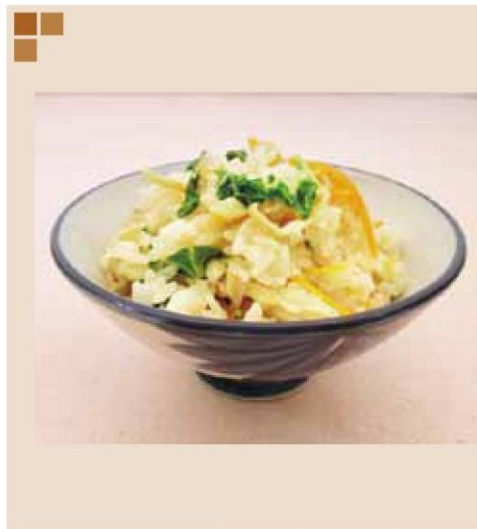
食育講座

「しろなご飯」

なにわの郷土料理

大阪で多く栽培され、消費される代表的な郷土野菜。はくさい類とたいさいが自然交雑してできたもので徳川時代に現在の大阪市北区天満橋付近で栽培が始まったといわれている。

大阪近郊でも栽培が進み河内でも栽培され、大正から昭和の初めにかけて、河内には「大阪しろ菜とさつまいものおつけ」の料理が冬の体を温める家庭料理としてよく食べられた。



材料（4人分）

- ・精白米 …… 2.5 カップ
- ・出し汁 …… 525ml
- ・大阪しろ菜 … 1 束 (150g)
- ・人参 …… 50g
- ・油揚げ …… 2 枚
- ・こんにゃく …… 60g
- ・うす口しょうゆ … 25g
- ・酒 …… 25ml
- ・塩 …… 小さじ 1/2 弱

作り方

- 1 しろ菜は小さく切り、さっと茹でる。
- 2 人参・油揚げ・こんにゃくはせん切りにする。
- 3 洗った米に出し汁を入れて②の材料を入れ、調味料も入れて炊き上げる。
- 4 炊き上がったごはん①を混ぜる。

郷土料理研究会より

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、本年も子どもたちのため安全・安心な給食物資の安定供給と食育の推進をめざしてまいりますので、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ました方々に厚くお礼を申し上げます。