

# 学校給食だより

おおさかの

～広げよう 食育の輪～

第44号

平成27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



コマタン

藤井寺市立藤井寺中学校



## 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 田中 真樹

大阪府教育委員会では、平成25年3月に策定された「大阪府教育振興基本計画」において、「学校・家庭・地域の連携による生活習慣の定着を通じた健康づくり」を重点取組に位置づけ、中学校給食の導入をすすめるとともに、「食に関する指導の全体計画」に基づき、栄養教諭を中心に全教職員が連携・協力して校内組織を充実させ、学校教育活動全体を通じた食に関する指導を推進しています。

また、朝ごはん、朝のあいさつ、朝の読書の「3つの朝運動」により、地域や家庭と連携して生活習慣の定着や児童・生徒の健康課題解決に向けた取組みを進めています。

学校における食育は、給食の時間、特別活動、各教科等の様々な教育の内容に密接にかかわっており、学校教育活動全体の中で体系的な食に関する指導を計画的、組織的に行っていくことが必要です。「食に関する指導の全体計画」は、そのための基本的な計画であり、校内で共通理解を図るための資料となります。大阪府では、全体計画の策定が進み、平成25年度末の策定状況調査では、小学校100%、中学校99.8%、支援学校100%の策定率となりました。今後は校内の食育推進体制を整備し、全体計画を有効に活用した食に関する指導の充実を図ることが重要であると考えています。

食に関する指導を充実させるに当たり重要な役割を果たすのが栄養教諭です。栄養教諭は「生きた教材」となる学校給食の献立作成に携わるだけでなく、児童生徒への栄養指導、教科等での指導に必要な資料作成、家庭や地域への啓発資料作成、家庭や地域と連携した体験活動のコーディネートなど、食に関する指導のプロデューサー及びコーディネーターの役割を担います。府内すべての市町村に栄養教諭が配置されていますので、各学校におかれましては栄養教諭の専門性を積極的に活用していただきたいと思えます。

大阪の子どもたちの健やかな心身と豊かな人間性の育成のために、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います。

### 目次

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ■給食風景・挨拶               | 1   |
| ■食の教育だより「藤井寺市立藤井寺中学校」  | 2~4 |
| ■市町村だより・学校給食栄養教諭支援セミナー | 5   |
| ■献立講習会レシピ              | 6~7 |
| ■給食会だより                | 8~9 |
| ■年間行事予定・Q & A          | 10  |
| ■給食用物資紹介               | 11  |
| ■食の豆知識／なにわの郷土料理        | 12  |



# 食の教育 だより

藤井寺市立藤井寺中学校  
栄養職員 岡田 真理子

## 「全員そろっていただきます」 から始める食育



### 学校の概要

藤井寺市は大阪府の南東部南河内地域に位置し、古墳が多い歴史に育まれた住宅都市です。市内には中学校が3校あり、小学校は7校設置されています。本校は昭和22年に創立し、現在は生徒数486名、学級数15の中規模校です。平成26年4月より藤井寺市では中学校給食が開始され、本校でもセンター方式、全員喫食の給食(小中統一献立)が始まりました。それに伴い一層の食育の推進に取り組んでいます。

### ● 中学校給食が始まるにあたって ●

平成26年4月の給食開始に向けて平成24年4月に校長、教頭や各小中学校の代表により藤井寺市食育推進委員会が設置されました。各学校での体制作りなどの話し合いがもたれました。また同年度中に市内3中学校においても校内準備委員会が設置され具体的な検討・取組が行われました。市内小学校給食の視察や他市町村の中学校給食の視察、アレルギー生徒への対応についての検討が取り組まれました。



### ● 給食の特徴 ●

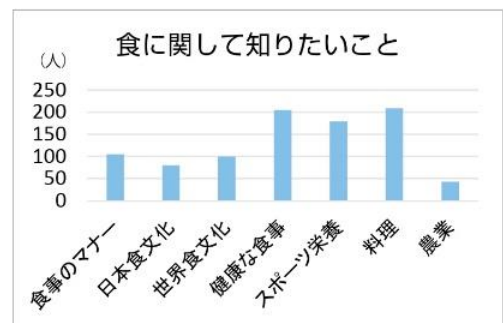
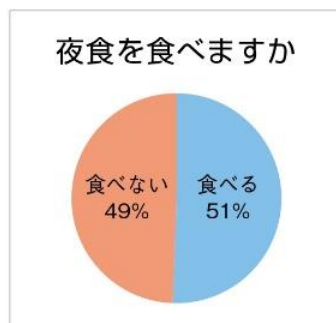
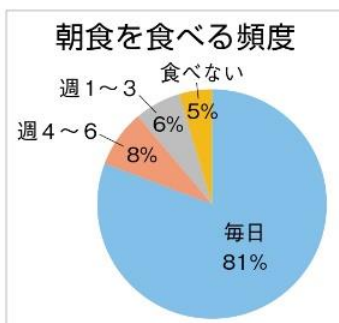
本校の共同調理場である藤井寺市柏原市学校給食センターでは食品の素材を生かし、できる限り手づくりを心がけ家庭的な調理ができるように献立が考えられています。洋風献立では豚骨を使ってスープをとり、和風献立では削り節や昆布でだしをとっています。地域の特産として夏には「いちじく」、秋には「ぶどう」が給食に登場します！



### 本校の取り組み

#### ● 食生活アンケートの実施 ●

昨年7月に「食生活に関するアンケート」を行い、本校の朝食や夜食の摂取状況、食に関して知りたいことについて調査を行い、以下のような結果となりました。





## ●各学年の取り組み●

アンケートの結果をふまえて、本校では下記の取り組みを学年及び教科と連携し教科担当とともに栄養職員が授業を行っています。



|     |             |                                       |      |
|-----|-------------|---------------------------------------|------|
| 1年生 | 朝食を食べよう     | 炭水化物をしっかり摂って1日を元気に過ごそう！               | 特別活動 |
| 2年生 | 発酵食品の身体への働き | 発酵食品で健康な食生活を！                         | 理科   |
|     | 粘土で和菓子を作ろう  | 和菓子の技法を使い、和菓子をデザインしよう！                | 美術   |
| 3年生 | 受験期の食事      | バランスの良い食生活で体調管理をし、最高のコンディションで当日を迎えよう！ | 特別活動 |



## ●その他の取り組み●



### ●「食育掲示板」

テーマに基づき、給食に出る食べ物や行事食、旬の食べ物についての情報発信を行っています。

### ●「食育だより さくらもち」

藤井寺市道明寺発祥の道明寺粉を使って作る桜餅から名付けた食育だよりです。行事食や知りたい食のことを書いています。



### ●「給食指導」

各学年の取り組みとは別に栄養職員が各クラスをまわり、一年間を通して15クラス2回の指導を行いました。

|     |             |                  |
|-----|-------------|------------------|
| 1年生 | 運動と食事       | 夏季休業前に水分補給の大切さを！ |
| 2年生 | バランスの良い食事   | 好き嫌いせず何でも食べよう！   |
| 3年生 | 給食のマナーを考えよう | 「いただきます」を全員で！    |



## ●今後に向けて●

本校の給食は当初心配されていたよりも、生徒の持つ力や先生方の指導により順調に実施されています。今後は生徒一人ひとりが衛生的に給食を食べようとする意識を持つことや、生徒自身が給食に関する取り組みを行える組織を作ることを目指しています。バランスのとれた食生活の見本となるとともに中学校生活の楽しい話題となるような給食を提供し、生徒たちの生活の中で実践できる食育に取り組んでいきます。より教科の内容に沿った食育を目指しています。



食に関する指導の全体計画

本校の生徒の実態  
 ・純朴で素直である。  
 ・給食の残食は少なく、比較的食欲旺盛である。

〈学校教育目標〉  
 ・くらしに生きる学力の向上  
 ・個性に応じた進路選択  
 ・自主・自立・自治の力の育成

食育基本法  
 食育推進基本計画  
 学習指導要領  
 教育委員会の方針

〈食に関する指導目標〉

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする
- ・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
- ・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
- ・食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心を育む
- ・食生活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
- ・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ

幼稚園・保育所

- ・食べ物に関心を持つ
- ・みんなと楽しく食べることができるようにする

小学校

- ・食べ物に関心を持ち楽しく会食できる
- ・食べ物の働きを知り、好き嫌いなく食べる

|      | 1 学期  | 2 学期                                     | 3 学期                       |
|------|---|--|----------------------------|
| 1 学年 | 給食時間の過ごし方を考える<br>衛生的な食事を考える<br>生活のリズムと食事について考える | 成長期の食事を知る<br>抵抗力を高める食事を考える               | 食事のマナーを知る<br>世界の食文化を考える    |
| 2 学年 | 給食時間の過ごし方を考える<br>衛生的な食事を考える<br>生活のリズムと食事について考える | 成長期の食事を知る<br>抵抗力を高める食事を考える<br>食文化について考える | 食事のマナーを知る<br>日本食を見直し、良さを知る |
| 3 学年 | 給食時間の過ごし方を考える<br>衛生的な食事を考える<br>生活のリズムと食事について考える | 成長期の食事を知る<br>抵抗力を高める食事を考える               | 食事のマナーを知る<br>生涯の健康について考える  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 教科との関連    | 社会  | 〈地理的分野〉・世界と日本の地域構成・世界と比べてみた日本<br>〈歴史的分野〉・歴史の流れと地域の歴史・近現代の日本と世界<br>〈公民的分野〉・現代社会と私たちの生活 |
|           | 理科  | ・植物の生活と種類<br>・動物の生活と種類<br>・自然と環境  |
|           | 技術・家庭   | ・中学生の栄養と食事<br>・食品の選択と日常食の調理の基礎<br>・食生活の課題と調理の応用                                       |
|           | 保健体育  | 健康な生活と病気の予防   |
| 道徳        | 1 主として自分自身に関わること<br>2 主として他の人とのかかわりに関すること<br>3 主として自然や崇高なもののかかわりに関すること<br>4 主として集団や社会とのかかわりに関すること         |   |
| 総合的な学習の時間 | 職業体験活動 ・ 芸術鑑賞 ・ 国際理解  |   |
| 特別活動      | 〈一斉指導〉正しい食事マナーを身につけよう<br>〈学校行事〉身体測定・歯科検診・旅行的行事<br>授業参観・体育大会<br>〈生徒会活動〉生活委員を活用しての呼びかけ<br>生徒指導だより・生徒会新聞での啓発 |   |
| 昼食指導      | ・給食のマナーを身につける<br>・食事のマナーを身につける  |   |

家庭・地域連携

- ・学校だより
- ・食育だより
- ・保健だより

校区小学校との連携

- 栄養教諭からの情報提供
- ・栄養について
  - ・食材について
  - ・郷土食について

地場産物活用方針

藤井寺産の野菜・果物を活用する

個別相談指導方針

- ・定期健康診断の結果や日常生活の様子等から養護教諭と連携をとり相談の必要な生徒を対象に実施する
- ・学級担任と連携して健康についての相談を実施する
- ・食物アレルギー等、食に関しての相談窓口などを設け、保護者も交えた相談を実施する



## 吹田市立古江台中学校

私たちのお弁当レシピを開発しよう！  
～みんなが笑顔になるお弁当作り～



吹田市立古江台中学校では、選択制の学校給食（弁当形式）を実施している。日常の学校での昼食は、給食が20%、弁当持参70%、購買のパン販売10%で、ほとんどの生徒は弁当を持参している。

給食を食べる生徒が少ないため、バランスのよいお弁当のイメージができていく傾向にある。持参弁当を見ると、好きなおかず（肉類や揚げ物）に偏っていたり、女子では小さなお弁当箱でダイエット傾向も見られる。

今回、吹田市の食育推進計画で、中学生の目指す姿として「一食作れる吹田っ子」が挙げられ、子ども達自身が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが求められていることもあり、自分の昼食を見直すために、理想なお弁当の一食を示す機会とした。

お弁当作りは「難しいこと」「親が作ってくれるもの」と考えているが、同校の家庭科部の部員がレシピ作りや調理を行うことで、自分達にも作れることを実感させ、家庭での実践に繋げていきたい。

### 取組内容

- お弁当レシピ作り
- 梅の収穫・梅干し作り・調理実習
- お弁当の試作（梅を使って）
- お弁当コンテスト  
（食育フェスタ）に応募
- お弁当レシピ集作成



特別賞を受賞！



梅干し作り



お弁当の調理実習

古江台中学校学習発表会で完成したお弁当を展示  
栄養バランスのポイント発表  
梅干しを使ったレシピ提案、展示、試食



### 生徒達の感想

- ♪ お弁当がすごくきれいでおいしそうなので家でも作ってみたい。
- ♪ いろいろなおかずがあって良かった。
- ♪ おいしそうだけでなく、栄養も考えられずごいと思いました。
- ♪ 作ってみたい、食べてみたいと思いました。

## ■ 栄養教諭支援セミナー

平成26年度栄養教諭支援セミナーは、食に関する指導の授業作りの研修、コミュニケーション能力向上のための研修、カウンセリング体験など計9回実施し、74名の受講生が熱心に学ばれました。



### 受講生の感想

食に関する指導の授業作りの研修では、授業作りの基礎基本と、教科と関連させるとはどういうことなのかを、深く丁寧に教えていただき大変勉強になりました。

コミュニケーション能力向上のための研修では、「傾聴」「共感」を学び、また体感できる活動を取り入れた研修で良かったです。

カウンセリング体験では、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがわかり、話の聴き方の勉強にもなりました。





# 献立講習会レシピ

## 大阪府学校給食献立講習会

- 日程** 平成27年2月6日(金) 14:00～  
**会場** 大阪ガスッキングスクール淀屋橋  
**内容** 「大阪の地場産及び学校給食に活用できる行事食」  
**講師** インストラクター 立光 直美 氏

- 実習献立**
- ① 里芋とサツマイモのゴマ風味サラダ(お月見)
  - ② クリスピーチキン トマトソース添え(クリスマス)
  - ③ たこ焼きのみぞれ煮(お祝い給食など)
  - ④ セルフで恵方巻き(節分)
  - ⑤ キノコのまろやか豆乳汁(お月見)
  - ⑥ リンゴとチョコのマフィン～塩麹風味～  
(パレンタインデー・ホワイトデー)
  - ⑦ 水無月(暑気払い)

**作り方** 7品のうち4品の調理方法を記載します。  
ホームページの **レシピ紹介** に全て記載しています  
のでご覧ください。



※材料の赤字は大阪府学校給食用物資運営委員会開発・選定品及び取扱物資です。

## 里芋とサツマイモのゴマ風味サラダ

### 材 料 (1人分)

- ・冷凍里芋(大阪産)…35g
- ・サツマイモ…25g
- ・サイインゲン…1.5本
- ・塩…少々
- ・スライスベーコン…1/2枚
- ・ソテードオニオン(大阪産)…5g

### (a)

- ・胡麻ドレッシング…12g
- ・砂糖…2.25g
- ・淡口しょうゆ…1.5g
- ・塩…少々



- 作り方**
- ① 冷凍里芋は解凍し、サツマイモと共に小さめの乱切りにする。
  - ② 鍋に①、かぶるぐらいの水、塩を加えて火にかけ、柔らかくなれば水気を切り、粉ふきにする。
  - ③ サインゲンは、3cm長さに切り、塩を加えた熱湯で茹でる。
  - ④ ベーコンは1cm幅に切る。フライパンでカリカリになるまでソテーし、ソテードオニオンを加える。
  - ⑤ ②、③、(a)を加えてさっと和え、器に盛り付ける。

※胡麻ドレッシングの代わりにマヨネーズとマスタード、またはクリームコーンと酢を加えても良いでしょう。

※ソテードオニオンを加えることで、手軽にコクのある味に仕上がります。

## クリスピーチキン トマトソース添え

### 材 料 (1人分)

- ・鶏もも肉…30g
- ・塩、コショウ…各少々

### (a)

- ・米粉…2.5g
- ・水…4g
- ・大豆の華(フレーク)…10g
- ・サラダ菜…1枚
- ・米油…3g

### 〈トマトソース〉

- ・タマネギ…5g
- ・セロリ…2.5g
- ・ニンニク(みじん切り)…0.07g
- ・トマトの水煮…37.5g
- ・塩、コショウ…各少々
- ・砂糖…少々
- ・米油…1.5g



※衣は卵、薄力粉の代わりに水で溶いた米粉を、パン粉の代わりに大豆のフレークを使用しました。

※サラダ油の代わりに米油を使用しました。

※鶏肉の代わりに白身魚、大豆フレークの代わりにコーンフレークをくたいて使用しても良いでしょう。

- 作り方**
- ① 鶏肉は2切りに切り、塩、コショウする。
  - ② (a)、大豆の華を順につける。
  - ③ オープン皿に並べ、米油をかけて、220℃のオーブンで約8分焼く。
  - ④ タマネギ、セロリはみじん切りにする。
  - ⑤ フライパンに米油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出れば④を加えてじっくり炒め、つぶしたトマトの水煮を加えて約10分煮込む。
  - ⑥ 塩、コショウ、砂糖で味を調え、器に③を盛り、⑤とサラダ菜を添える。



## セルフで恵方巻き

### 材 料 (1人分)

- ・米…75g
- ・ほうれん草…25g
- ・ニンジン…20g
- ・たけのこ水煮(大阪産)…20g
- ・太モヤシ…20g
- ・塩…少々
- ・ごま油…3g
- ・豚モモ肉…40g

### (a)

- ・しょうゆ…7.5g
- ・すりゴマ…3g
- ・塩…少々
- ・砂糖…1.5g
- ・酒…2.5g
- ・焼のり…2枚



### 作り方

- ① 米を炊く。
- ② ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でて冷水にとり、水気を絞って4～5cm長さに切る。
- ③ ニンジン、たけのこはマッチ棒状に切り、太モヤシと共に塩を加えた熱湯で茹でる。
- ④ 豚モモ肉は2cm幅に切る。
- ⑤ (a) を合わせておく。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、④を炒め、⑤を小さじ3/4加えて味をなじませ取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにごま油を熱し、②、③を炒める。残りの⑤を加えて味をなじませ取り出す。
- ⑧ 器に①、⑥、⑦を盛り、焼のりを添える。

※焼肉のたれを絡めても良いでしょう。  
※自分で焼きのりにお好みの具をのせて、巻きずしにして食べます。

## キノコのまろやか豆乳汁

### 材 料 (1人分)

- ・シメジ…12g
- ・シイタケ…12g
- ・エノキ茸…12g
- ・ダイコン…12g
- ・ニンジン…12g
- ・冷凍里芋(大阪産)…2コ
- ・トビウオつみれ…4コ
- ・青ネギ…5g
- ・出し汁…100ml
- ・味噌…10g
- ・豆乳(成分無調整)…50g



### 作り方

- ① シメジは石づきを取って小房に分け、シイタケは薄切りにする。エノキ茸は根元を落として半分切る。
- ② ダイコン、ニンジンは短冊切にし、冷凍里芋は解凍し、1コを4等分に切る。
- ③ 鍋に出し汁を入れて火にかけ、煮立てば②、トビウオつみれを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなれば①を加えてさっと煮る。味噌を溶き入れ、豆乳を加えて温め、小口切りにした青ネギを散らす。

※牛乳の代わりに豆乳を使用しています。

※トビウオつみれの代わりに鶏団子や鮭つみれ等でも良いでしょう。



## 参加者の声

- ・初めて作ったメニューばかりでしたが、代用方法（アレルギーなど）も教えてください、参考になりました。
- ・見た目も美しくおいしい料理でした。新しい食材を学校の給食に導入したいと思いました。
- ・学校での献立作成に使えるような食材やメニューがあり、とても参考になりました。
- ・献立の新しいアイデアが浮かんできました。
- ・ドレッシングを調味料として火を通して使うのはとても良いと思いました。
- ・大豆の華・塩麴など新食品として使用を検討したいと思いました。



## 大阪府学校給食用物資運営委員会 品質小委員会

平成 27 年 1 月 30 日 (金) 14:30 ~ 17:00

大阪府立男女共同参画・青少年センター



平成 27 年度に取扱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 14 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、給食会のホームページにも掲載しています。



▲ カレー粉の審査



▲ 果実缶詰審査

## 第 3 回大阪府学校給食用物資運営委員会 開発選定小委員会

平成 27 年 2 月 10 日 (火) 14:30 ~ 17:00 給食会会議室

市町村からの取扱希望がありました、中国産のトマト原料を除いたトマトピューレについて協議しました。

また、今後の開発選定商品について、大阪産原材料を使用した加工食品やアレルギー対応食品など、現在、学校給食でどのような食材が求められているかという内容の討議を行いました。



## 第 3 回大阪府学校給食用物資運営委員会 全体会

平成 27 年 2 月 24 日 (火) 14:30 ~ 17:00 大阪赤十字会館 401 会議室

平成 27 年度第 1 学期分取扱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、並びに平成 26 年度商品開発選定の検討結果等の報告を行いました。また、以前より市町村学校から要望が多かった月 1 回以上の物資配送につきまして、輸送及び倉庫業者の選定見直しを行うことより、倉庫物資の月 2 回の配送を実現し、これに伴う電子データによる物資発注方法について説明しました。





### 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、“広げよう食育の輪”をテーマに栄養教諭や学校栄養職員の職務能力の向上を目指した種々の研修を実施します。

今年度は「食に関する指導の授業作り」の研修や作業療法士の先生による「食における行動障害」についての研修等を予定しています。



### 出前パン作り教室

講師の先生、担当パン工場の職員、当給食会の職員が府内市町村の学校に出向き、パン作り教室を実施します。

給食のパンの生地を使用しての形作りや、工場で給食のパンが作られるまでの映像をみて、できあがったパンを食べていただきます。

年間 20 箇所程度の訪問を予定しています。



### おおさか学校給食献立コンテスト募集

#### テーマ

**こんな給食食べたいなあ！**  
『おいしく食べよう！特産物や地場産物』

近隣市の特産物や地場産物を使った献立を考えてください。

- (例) ・泉州水なす ・泉州たまねぎ
- ・若ごぼう ・えびいも
- ・こまつな ・たけのこ



### 食育教材等貸出事業

府内市町村教育委員会・学校及び学校給食関係者を対象に食育教材や検査機器、栄養管理ソフトを無償で貸出しします。

貸出品につきましては、当給食会ホームページ (<http://oskz.com>) →食育教材等貸出→貸出可能な教材一覧にてご覧いただけます。



### 大阪府学校給食事務連絡会

大阪府学校給食会の平成26年度の事業内容報告や、平成27年度の事業計画の説明を行います。5月29日(金)に開催予定です。



#### 食育推進助成事業



府内の食育事業を実施している団体（学校やPTAなどの任意団体）が行う親子料理講習会・食に関する講演、その他地場農作物を使用した行事などに対し、助成金を交付します。

### バケツ稲作りもみ種の配布

関係市町村・学校へバケツ稲づくりのためのもみ種の配布を行います。

バケツの中に小さな田んぼを作り、もみ種から稲を育てお米を収穫します。米作りを体験することにより、生産者の苦勞を知り、感謝の心を育てる事を目的としています。



今年度も上記事業を実施予定です。

募集のご案内はメールもしくは、給食会ホームページの**普及充実・食育**に掲載します。

お問合せは食育・安全課（TEL 06-6942-3839）までお願いします。





## 平成 27 年度「年間行事予定」

| 月                | 行事名                           | 月                     | 行事名                     |                             |
|------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 4月               | 上旬 第44号「おおさかの学校給食だより」発行       | 9月                    | 上旬 物資運営委員会 第1回開発選定委員会   |                             |
|                  | 上旬 パン・炊飯指定工場事務連絡会             | 10月                   | 上旬 第46号「おおさかの学校給食だより」発行 |                             |
|                  | 下旬～10月末 「おおさか学校給食献立コンテスト」募集   |                       | 中旬 精米(新米)試食会            |                             |
| 29日 大阪府学校給食事務連絡会 | 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              | 下旬 物資運営委員会 第2回開発選定委員会 | 11月                     | 上旬 安全衛生講習会(工場等の関係先対象)       |
|                  | 6月 中旬～下旬 製粉工場巡回調査(パン用小麦粉)     | 中旬 パン品質審査会            |                         |                             |
| 7月               | 上旬 第45号「おおさかの学校給食だより」発行       | 下旬 第2回物資運営委員会         | 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 |
|                  | 下旬 第1回物資運営委員会                 | 1月                    |                         | 上旬 第47号「おおさかの学校給食だより」発行     |
|                  | 23日 「第69回大阪府学校給食大会」(大阪市中央公会堂) |                       | 下旬 物資運営委員会 品質小委員会       |                             |
| 28日 学校給食展示・試食会   | 5日 学校給食献立講習会                  |                       |                         |                             |
| 8月               | 上旬 パン実技講習会(2日間)               | 2月                    | 中旬 物資運営委員会 第3回開発選定委員会   |                             |
|                  | 上旬 「おおさか食育フェスタ2015」出展         |                       | 下旬 第3回物資運営委員会           |                             |
|                  | 中旬 学校給食管理システム講習会(2日間)         | 3月                    |                         |                             |

※栄養教諭支援セミナー、出前パン作り教室を年間通して実施します。

## 学校給食パンに関するQ&A

**Q.** コッペパンの品質審査方法はどのような基準で採点されているのですか？

**A.** 簡易品質審査(給食会方式)によって採点(30点満点)しています。  
採点基準は大きく分けて2つあります。

### 1. 外観(10点)

#### ・表皮色・・・5点

採点ポイント：パンの表面が均一に黄金褐色に焼けた「むら」のないものが良い

#### ・表皮質、焼上均等、形の均整・・・5点

採点ポイント：外皮は薄く、柔らかく、形は均整のとれた形が良い。

### 2. 内相(20点)

#### ・すだち・・・5点

採点ポイント：パンのタイプによって異なるが、いずれも均一で気泡膜の薄いものが良い。

#### ・色相・・・5点

採点ポイント：クリーム色で「艶」のあるものが良い。

#### ・触感・・・5点

採点ポイント：指で押して柔らかい弾力があり、滑らかな感じのするものが良い。

#### ・食感、味、香り・・・5点

採点ポイント：薄い塩味を感じ、食べたときに味の出るものが良い。

醗酵の香りと、よく焼かれた芳香を持つものが良い。

以上の基準を採点表に基づき、5=非常に良い、4=良い、3=普通、2=悪い、1=非常に悪い、の5点方式で採点しています。

この採点方法は、毎年夏休みに実施しているパン実技講習会で評価についての実習を行っています。

すだち



◀ 平成26年度パン実技講習会での審査実習



## ■ 新選定商品紹介

### 1 和紙手巻き海苔 (品番 B150 ~ B155)

### 2 味付け海苔 (品番 B156)

#### 規格

- ①「和紙手巻き海苔」1/4カット×3枚、1/4カット×4枚、1/5カット×5枚入り、の3規格。それぞれ、品質(収穫時期)によって2種類ずつあります。  
②「味付け海苔」10切×4枚入りの1規格です。

#### 製品ポイント

紙パッケージに、ご希望のイラスト(市のキャラクター等)や文字を印刷することができます。

デザインラフスケッチ受付から納品まで約1か月かかります。受注生産商品で、各市、各学校人数に対応します。

#### 製造メーカー

岡田海苔株式会社

#### 賞味期限等

賞味期限…300日、保存方法…常温

#### 売渡価格(税込)/袋

- ① 約17円~29円  
② センター…9円48銭  
単 独 校…9円50銭

(①和紙手巻き海苔は、「入り数」「品質(収穫時期)」「センター・単独校」によって異なります。詳しくは売渡価格表をご参照頂るか、給食会までお問い合わせください。)

#### 配合割合

##### 1 和紙手巻き海苔

|    |      |
|----|------|
| のり | 100% |
|----|------|

#### アレルゲン

27品目不使用。

(原材料の海苔「かに」「えび」の生息する海域で採取しております。)

##### 2 味付け海苔

|     |        |             |       |             |         |
|-----|--------|-------------|-------|-------------|---------|
| のり  | 70.00% | 昆布          | 0.37% | 椎茸          | 0.12%   |
| 砂糖  | 9.86%  | 酵母エキス       | 0.50% | 香辛料抽出物(赤唐子) | 0.01%   |
| 食塩  | 3.25%  | かつお削り節      | 0.25% | 水           | 12.49%  |
| みりん | 2.90%  | いりこ(カクチイワシ) | 0.25% | 合計          | 100.00% |

#### <パッケージ例>



### 大豆の華 (品番 A131 ~ A133)

#### 規格

500g「フレーク」「フレーク大」「繊維」の3種類

#### 製品ポイント

給食で摂りにくい食材のひとつである「大豆」をそのまま加工した食材で、夏の展示会でも大変好評でした。栄養成分は大豆とほぼ同じで、無添加、無着色です。クセがなく、色々な食材とよくなじみ、和・洋・中どんな献立にも活用することが可能です。加熱調理済なのでそのまま食べることもできます。

#### 製造メーカー

旭松食品株式会社

#### 賞味期限等

賞味期限…6ヶ月、保存方法…常温

#### 売渡価格(税込)/袋

3種類とも センター…397円 単独校…399円

#### 配合割合

|    |      |
|----|------|
| 大豆 | 100% |
|----|------|

#### アレルゲン

大豆

#### 使用例

ふりかけ



#### ■材料<1人分>

大豆の華(繊維) 1.3g、しらす干し 1g、刻み昆布 0.1g、だし汁 2.5g  
うす口しょうゆ・みりん・酒各 0.3g、砂糖 0.15g

#### ■作り方

- ①しらす干しは湯通ししてざるにあげておく。
- ②刻み昆布をだし汁で煮て、やわらかくなったら①と大豆の華を入れ軽く煮る。
- ③②に調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。



# 食の豆知識シリーズ

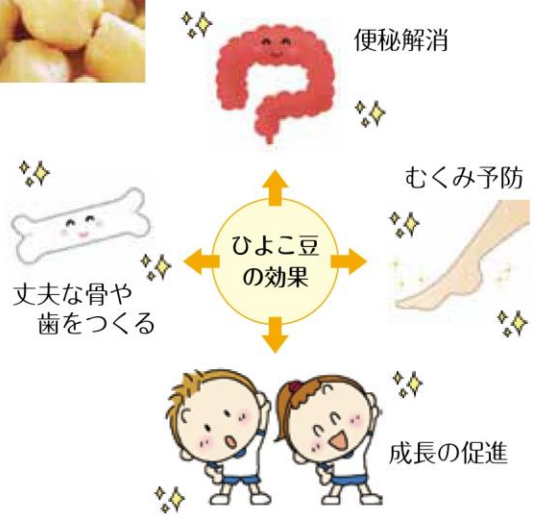
## 【ひよこ豆】



ひよこ豆はあまり馴染みがないかもしれませんが、便秘を解消してくれる**食物繊維**、体内の水分の流れを調節し、むくみを予防してくれる**カリウム**、骨を丈夫にし筋肉をスムーズに動かすために欠かせない**カルシウム**や**マグネシウム**、体の成長や傷の回復を助ける**亜鉛**が豊富に含まれています。

成長期の子ども達にオススメです。

当給食会ではひよこ豆の**水煮**(1kg入り)を取り扱っています。  
カレーやスープ、サラダの食材として是非ご活用ください。



## 食育講座 「うなぎ豆腐」

### なにわの郷土料理

船場では、うなぎのかば焼きをしたとき、うなぎの頭を「半助」と言い、ざるに盛られて売られていた。

語源は、昔、1円のことを円助と言い、その半分だから50銭。うなぎの頭はざる1杯「半助」の50銭であることからでた名前である。また、「うすら」とも言った。

半助は、焼き豆腐や青葱と一緒にグツグツ煮て食べたり、三つ葉を入れて卵とじをして食べるなど、うなぎの頭を捨てずに生かした大阪人の知恵が生きている。

「うなぎ豆腐」は、「半助豆腐」のアレンジ料理である。



### 材料(4人分)

- ・うなぎ蒲焼 … 1/2尾
- ・焼き豆腐 …… 1丁
- A だし汁 …… 150ml
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ2
- ・柚子 … 1片 ・わさび … 少々

### 参考 半助豆腐(土鍋で作る)

- ・焼き豆腐…1丁
- ・半助…100g
- ・青葱…30g
- ・だし汁…1カップ
- ・砂糖…大さじ1.5
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・酒…大さじ1

### 作り方

- ① 焼き豆腐は3×4cmの長方形に切る。
- ② 深めの器に①を入れ、うなぎを上のにのせて10分蒸す。
- ③ 別の鍋にAを入れ、水溶き片栗を加えてあんを作る。
- ④ ②にあんをかけて、柚子とわさびを添える。

郷土料理研究会より

## 編集後記

平成27年度がスタートしました。

本年度も、当給食会では「学校給食用物資の安全・安心と学校給食の普及充実」と、ますますの「食育の輪」が広がることを目的に、事業を幅広く展開してまいります。これからもよろしくお願いたします。

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。