

豊かな心 健康なからだ
育てよう学校給食で!

にいがた 学校給食だより



平成30年3月2日

Vol.15 INDEX

新潟県学校給食会 理事からのあいさつP1	生産農家さんの紹介(岩崎食品)P6
五泉市の学校給食(新潟県の学校給食14)P2	平成29年度 学校給食用米粉めん品質評価会議P6
第36回 学校給食記念週間 食育授業・給食試食会の様子P3	食の豆知識Q&AP7
第12回 全国学校給食甲子園決勝大会に出場してP4	我が校のおすすめメニューP8
新潟県学校給食会 物資委員会からP5	東新潟特別支援学校の取り組み紹介P8

（編集・発行）
公益財団法人 新潟県学校給食会

●〒950-1101 新潟市西区山田2310番地21 ●TEL.025-267-4126 ●FAX.025-267-4130

●URL <http://www.n-kenkyu.or.jp> ●E-mail soumuka@n-kenkyu.or.jp

米粉のまち たいない

公益財団法人 新潟県学校給食会 理事
(胎内市教育委員会教育長) 小谷 太一郎

今では「米粉のまち」として知られるようになってきた胎内市ですが、約20年前の先進的な考え方や取組をきっかけとして、発展してきました。

当時、食の欧米化や人口減少、高齢化などの影響により、米の消費が少なくなることは新潟県全体の課題でもありました。「余るから作るなというマイナスの施策ではなく、時代の流れやニーズに沿ったプラスの施策を」という伊藤孝二郎旧黒川村長の強い思いから県食品研究センターの特許技術を生かした「新潟製粉」が設立されました。従来の米粉よりも微細でなめらかに製粉する技術により、さまざまな料理に合い、「ふんわり」「しっとり」「さくさく」おいしい新食感の米粉料理ができるようになりました。

このように平成10年11月17日に日本で初めて微細米粉専用工場が竣工し、米粉の製造・普及にいち早く取り組んできたことから、胎内市は「微細米粉発祥の地」として、市民一体となって誇りや郷土愛を育み、活力ある胎内市の創造を目指すとしました。平成29年7月、「胎内市米粉の普及促進に関する条例」が制定され、毎月4日を「米粉の日」として米粉の普及促進に努めています。学校給食においても、毎月4日には米粉を取り入れた献立(米粉カレーや米粉のクリームスープ、揚げ物等に使用)

を市内栄養教諭が考案し、提供しております。特にJA胎内市で作られた米粉カレーライスと、季節の食材をふんだんに使用して作られる「胎内米粉カレーライス」は毎月1回登場し、子ども達からも人気のメニューです。

学校における食育の面でも米粉を通じた取組が行われています。昨年度、市内小学校5年生の総合的な学習の時間では、米粉について学び、実際に米粉スイーツを考え市内の菓子店の協力で作ったスイーツを試食する、1日限定の米粉カフェを開く実践が行われました。「わたしの自慢は何より胎内市の活性化のためにがんばっている地域の人たちです。わたしたちはたくさんの地域の人に支えられています。いつも感謝の気持ちを持って過ごしたいです。わたしも地域のために何かできがあれば、これからもやっていきたいし、胎内市の役に立てる人になりたいです。」といった子どもの感想があつたことをうれしく思います。

今後も米粉食品を積極的に取り入れ、「米粉のまち たいない」を学校給食からも盛り上げていきたいと考えております。



＼五泉市の学校給食／



I 五泉市の学校給食の特徴

■自校方式による学校給食の提供

五泉市では、より地場農産物を取り入れた、温かくておいしい学校給食を提供するため、学校の施設整備を行い、センター方式から自校方式へと順次転換を実施しました。整備が完了した平成27年3月に給食センターを廃止し、同年4月からは、市内の全小・中学校および公立幼稚園において自校方式となりました。

- 自校方式:小学校8校・中学校3校
- 親子方式:小学校1校(中学校1校へ受配)
(うち調理業務委託…小学校6校、中学校3校で実施。
平成30年度から新たに小学校2校、中学校1校を追加予定)

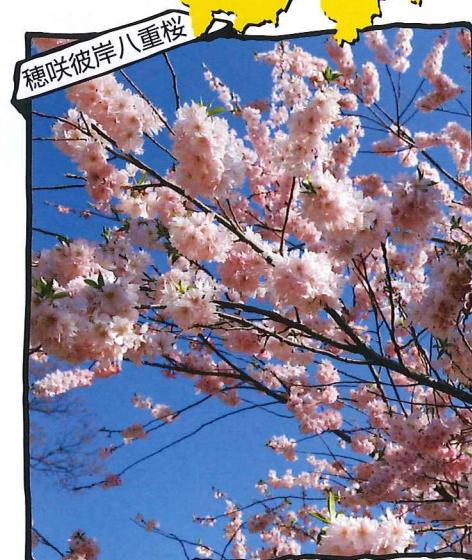
■完全米飯給食

学校給食米は、五泉市産コシヒカリを100%使用しています。その他にも、米粉麺や米粉パンをメニューに取り入れ、完全米飯給食を実施しています。

■統一献立の実施

栄養教諭等が、旬の地場農産物を使用した献立を考案し、毎月19日の「食育の日」に合わせて市内全小・中学校および公立幼稚園で統一献立の学校給食を実施しています。

また、統一献立の献立レシピを掲載した「給食だより」を児童・生徒を通して各家庭に配布することにより、地場農産物を使用した給食献立を各家庭の食卓にも取り入れられるようにするなど、食育の推進を図っています。



村松公園は、「日本さくら名所100選」に選ばれています。この地で見発された穂咲彼岸八重桜は、初冬にも開花します。



五泉市食育推進キャラクター
「いもっち」「くりっち」



五泉市の特産物さといも、れんこんを使用した10月統一献立

- さといもご飯 ●さんまの磯辺揚げ
- 大根と打ち豆のみそ汁
- かきあえなます ●牛乳 ●国産和梨ゼリー

II 地産地消の推進

学校給食で使用する農産物は、地元生産者から直接購入し、地場農産物を多く使用した学校給食を児童・生徒に提供しています。

特に五泉市の特産物である「さといも」については、平成28年度では約3.5t使用しました。市内の小学校では、給食残渣を肥料に「さといも」を栽培し、収穫したものを学校給食で提供しており、資源の循環を学ぶことで、食物への感謝の念を深める機会となっています。



五泉市産のさといもで、郷土料理のつべの作り方を学びます。

III 伝統的な食文化の継承

学校給食には、地域に伝わる郷土料理を積極的に取り入れたり、小・中学生を対象に郷土料理講習会を実施する等、伝統的な食文化を次世代に伝える取り組みをしています。



五泉市チューリップまつり

第36回学校給食記念週間 食育授業・給食試食会の様子

十日町市立松代小学校 校長 池田 一三

11月22日(水)、「第36回学校給食記念週間、食育授業・給食試食会」(主催:新潟県学校栄養士協議会)を県教育委員会石井教育次長様、十日町市教育委員会蔵品教育長をはじめ23名のご来賓をお迎えして、松代小学校で開催いたしました。



授業の様子

当校では、食育全体計画の中で、「生涯にわたって健康な生活を送るための望ましい食習慣を身につける」「食に関する基本的な知識、食事マナーを身につける」「楽しい食事や給食活動を通して、好ましい人間関係を育てる」ことを目標に食育を進めています。学校では、児童の実態を把握し、担任と連携した食育授業を行い、家庭では、学校で習得した食に関する知識を家庭で継続して実践するための「すこやかチェック」を行っています。また、地域と連携した地元野菜の給食での使用や2年生の食農体験活動を行っています。

今回の食育授業では、5年生担任と栄養教諭のTTTで、学級活動「しっかり食べよう朝ごはん」



試食会の様子



協議会の様子

を公開しました。事前に朝食の摂取状況について実態把握を行いました。この結果から朝食を食べることの大切さは理解していますが、成長のためにバランスのよい朝食をとる児童が少ないことがわかりました。授業では、これらの問題点の原因と解決策を自分のこととして意識して取り組めるような授業を行いました。また、栄養教諭による「バランスのよい朝食の必要性」について食に関する専門家の助言をもらうことで、児童は朝食の栄養バランスの大切さを意識して問題解決策を考えました。

試食会では地産地消にこだわり野菜の約8割は、松代・松之山地区で収穫されたものを使用しました。十日町産の「魚沼こしひかり」十日町のブランド豚「妻有ポークのみそだれかけ」「糸瓜のごまネーズ和え」「いちょうっぱ汁」をご来賓の皆さんと一緒に食べることができました。



地産地消にこだわった献立

今回の食育授業・給食試食会を通して、学校給食を教材とした食育の重要性を改めて確認しました。今後も食育を通じて松代小教育目標である「なかよく かしこく たくましく」を実現できるように取り組んで参りたいと思います。

一食入魂

第12回全国学校給食甲子園 決勝大会に出場して

新潟市立女池小学校 金永 雅美

平成29年12月2日(土)3日(日)、女子栄養大学を会場に行われた「第12回全国学校給食甲子園決勝大会」に出場しました。応募献立は下記の通りです。



- 大根菜めし
- にいがた流ちょい塩打ち豆のすり流し
- 越後もち豚のごまみそあえ ●のり酢あえ
- ぽっぽいも ●牛乳

献立のテーマとして『秋の新潟・減塩大作戦』と設定しました。

新潟県民や新潟市民の食生活で、長年の課題となっているのが「塩分の取り過ぎ」です。

旬の地場産物や新潟の伝統食材「打ち豆」を活用し、「『ちょい塩』(減塩)に関心をもち、子どもの頃から塩分を取り過ぎないように意識してほしい」と願いを込めて献立を作成しました。

決勝大会進出の話を受け、今大会から実施される給食時間中の食育指導『応募献立食育コンテスト』の準備をしつつ、通常業務終了後に調理の練習を行いました。

「衛生管理マニュアル」を見直して作業工程や作業動線を変更したり、「大量調理マニュアル」を見直して野菜の切り方やだしの取り方、加熱方法などを何回も調整しました。



はじめは制限時間を20分以上超過していましたが、練習を重ね、大会数日前でやっと時間内に終了できるようになりました。

準備は想像以上に大変でしたが、学校内外の先生方や調理員の皆様、保護者や地域の皆様、教育委員会の皆様、仲間の栄養教諭・栄養職員の皆様からアドバイスや激励の言葉をかけていただきました。子どもたちは「女池小学校の給食はおいしいです。だから頑張ってきてください。」と胸が熱くなるような言葉で背中を押してくれました。

また、当日は新井秀和校長先生や新潟県学校栄養士協議会顧問の渡邊英里先生から応援に来ていただき、奮起して挑みました。

本当にたくさんの方々に支えられました。この場をお借りして感謝申し上げます。

今回、特にうまく地場の食材を活用していたとして「優秀賞」をいただくことができ、本当に嬉しいですが、半面、心残りや悔しさもあります。

それは、全国の給食を知ることで、「新潟県の代表として新潟県の地場産食材や新潟県の給食の素晴らしさを伝えきることが出来たのだろうか…」と感じたからです。

給食は栄養教諭・栄養職員等が考えた、ねらいをもった献立だけで成立するのではなく、おいしくて安全な食材を活用し、いかに時間内に衛生的に調理するか、いかにおいしく出来上がるよう配慮しているかが大事だということ、またその大変さを再認識しました。改めて、日々給食を作っている調理員の皆様に尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。

今大会で得た経験を生かし、これからも子どもたちが「給食時間が楽しい! 地場産の食べ物ってすごい! おいしい! もっと食べ物のことを知りたい!」と思うような、給食作りと食育指導に励みたいと思います。

最後に、一緒に頑張ってくださった石塚恵海調理員さん、本当にありがとうございます!!

新潟県学校給食会 物資委員会から

「にいがたパックン2017」にご期待ください。

物資委員会 副委員長（上越市立吉川中学校 栄養教諭）西山 和代

平成29年度物資委員会作成の「にいがたパックン2017」は、「郷土料理で日本一周 東日本編」のタイトルでお届けする予定です。各都道府県の郷土料理やご当地グルメ、特徴のある農産物を取り上げた都道府県情報ページ、レシピやクイズのページと盛り沢山の構成になっています。情報集めに大変苦労しましたが、各都道府県の給食会にご協力をいただきながらまとめあげました。給食週間や食育の日等の献立作成や食育資料に「にいがたパックン2017」をご活用いただければ幸いです。

任期を終えられる委員の中から4名の方の声を紹介します。



委員会の様子

長岡市立江陽中学校 戸田 理絵子

2年間の物資委員会の活動で、さまざまな体験をさせていただきました。県内各地域の米粉パンを食べ比べたり、普段、給食で使用している物資の工場を見学したりと、給食を支えてくださっている業者の方々の努力や苦労を知ることができました。特に、エスビー食品へ見学に行った時、アレルゲンを含まない製品を作る時は、丸一日かけて機械や部屋を洗浄してから作っていると知り、驚きました。それだけ安全な製品を出荷できるよう、努力されているのだと感じました。

また、活動の中心である「にいがたパックン」の編集は、資料の作成や取りまとめに苦労しましたが、いつもの業務とは違う内容で、新鮮な気持ちで作業することができました。特に今年度のパックンは、各都道府県の給食会から実際の給食で出されている郷土料理のレシピを送ってもらったり、各県の詳しい農産物や郷土料理の情報が載っていましたと、個人では調べられない量の情報が載っています。そして編集も各委員の先生方のアイディアが詰まった冊子になっています。ぜひ、献立作成や食育資料に活用していただければ幸いです。

魚沼市立湯之谷小学校 長谷川 奈津子

毎年魅力あるテーマで作成されている「にいがたパックン」を、給食週間や委員会等、様々な場面で活用しています。物資委員としてその編集作業に携わり、私自身が勉強になることも多く、また、冊子を作り上げる

大変さも実感しました。

今年度の「にいがたパックン」では東日本の郷土料理やご当地グルメなどを取り上げています。実際に他県の給食で提供されているレシピも載っており、皆様のお役に立てる一冊になっています。来年度作成される西日本編とあわせて、皆様にご活用いただければ幸いです。

五泉市立五泉南小学校 佐久間 卓恵

物資委員を務めさせていただいた中で、いろいろな方の想いを強く感じることができました。今年度の「にいがたパックン」は各都道府県の給食会や栄養教諭などの各県関係者の皆様のご協力のもと作成しました。また、工場見学や米粉パン審査会では、製品に対する

熱意や衛生管理、食物アレルギー対応などを実際に見ることができ、よい経験をさせていただきました。

この作り手の想いを子どもたちに伝えるために、「にいがたパックン」を活用していただけることを願っています。

携わってくださった皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

新潟市立東青山小学校 佐久間 美奈

何か良いアイディアないかな…と思った時に手に取る「にいがたパックン」。その編集に2年間関わることを通して、活動を共にした委員の皆様から沢山刺激をいただき、とても良い経験をさせていただきました。検討を重ねた「食物アレルギー対応(2016)」「地産地消(2016)」「郷土料理(2017)」は、私自身、どれも日常

業務の中で困ったな、どうしようかなと立ち止まってしまうことのあるテーマもありました。多くの皆様から資料を提供していただき、「困った時の「にいがたパックン」が完成した」と言える内容の冊子となっています。日頃の業務がより良いものとなる情報が沢山盛り込まれていますので、ご活用いただければ幸いです。

物資委員の皆様、学校給食会の皆様、2年間ありがとうございました。

当会の取引している生産農家さんのご紹介

岩崎食品

新潟市 西蒲区松野尾地区

新潟県学校給食会に8月～10月ごろにかけて
サラダごぼうを供給しています。

ごぼうはキク科ごぼう属の作物で生育適温
は20～25℃、耐暑性が強く30℃以上でも
生育し、逆に根は耐寒性が強く-20℃でも越冬
する強い野菜です。しかし、同じ畑で連續何年
も作るとごぼうに障害があるので連續して作る
ことが難しく(連作障害)、1度作ったら4～5年は
他の科の作物を作る必要があります。

サラダごぼうは普通のごぼうに比べ長さは短く、
アクが少なく、皮が薄いので生食もできる品種
です。

私は就農して7年ですが、まだまだ理想の形にな
れず試行錯誤の日々です。少しでもおいしい
野菜を安心して児童、生徒の皆さんに食べて
いただけないように頑張っています。

自家栽培している大根で作った切干大根は、
地元の学校給食でも使ってもらっています。

栽培・ 加工品目

- 大根、人参、ごぼう、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、
さつまいも、茄子
- 潬物(ピリ辛からし巻)、切干大根



岩崎食品 岩崎 修 様



平成29年度学校給食用米粉めん品質評価会議

新潟県農林水産部食品・流通課及び新潟県
学校給食麺協同組合と連携し、学校給食用
米粉めんの品質確認及び一層の品質向上を図る
ことを目的として、平成29年12月19日(火)に開催
しました。

当日は、学校給食関係者12名でめん委託加工
工場が製造した米粉めんを外観、食感、食味の

3項目について評価を行ないました。

評価結果については、全9工場がA評価で、
昨年同様に高い評価を得ることができました。

今後も、米粉めんのより一層の品質向上に
ついて努めてまいります。

(*詳細は当会ホームページで案内しております)



評価用米粉めん



会議の様子



評価の様子

食の豆知識

Trivia of a food Question and Answer

Q & A



食べ物のテクスチャー(texture)について

Q

「テクスチャー」という言葉をよく聞きますが、どんな意味があるので
しょうか？

A

食べ物を咀嚼して嚥下するまでの過程で、口腔内で感じる食感(口ざわり)を「テクスチャー(texture)」と呼んでいます。

語源は「織りなす(textile)」という意味のラテン語で、皮膚や布地のきめや手触りを表す用語として使われることが多かったようです。

Q

食べ物のおいしさとテクスチャーにはどのような関連があるのですか？

A

テクスチャーは、食べ物の口腔内での咀嚼によって変化した性質を評価するもので、表のように大きく3つに分けられます。噛んだ時の硬さ、凝集性(まとまりやすさ)、付着性、粘性(粘り)、弾性などの力学的特性と、舌やのどに接触した時のなめらかさ、ざらざらといった食べ物の粒子や組織構造に関連した幾何学的特性と、みずみずしさ、油っぽさなどの表面特性です。

おいしさには、味や香り、色だけではなく、噛みごたえ、口どけ、舌触りなどといったテクスチャーの要素が大きな影響を与えますので、おいしさの決め手としてテクスチャーは密接に関わっているといえます。



表 テクスチャー特性の分類

	一次特性	二次特性	一般用語
力学的特性	硬さ		軟らかさ・歯ごたえのある・硬い
	凝集性	もろさ	ポロポロ・ガリガリ・もろい
		咀嚼性	軟らかい・強靭な
		ガム性	崩れやすい・粉状・糊状・ゴム状
	粘性		サラサラした・粘っこい
	弾性		塑性のある・弾力のある
幾何学的特性	付着性		ネバネバする・粘着性の・ベタベタする
	粒子の大きさと形		砂状・粉状・粗粒状
	粒子の大きさと会合状態		繊維状・細胞状・結晶状
表面特性	水分含量		乾いた・湿った・水気のある・水気の多い
	水分含量	油状	油っこい
		グリース状	脂っこい

川端晶子編著「食品とテクスチャー」光琳選書(2003年)より引用作成

[新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科]



我が校のおすすめメニュー

新発田市立紫雲寺中学校（紫雲寺共同調理場）

栄養教諭

五十嵐 美香

新発田の郷土料理 小煮物

新発田市の学校給食では、毎月19日の食育の日に合わせて、郷土料理の「小煮物（こにもん）」を提供しています。小煮物は、冠婚葬祭など人が集まるときのおもてなし料理として欠かせないものです。地域によってホタテだしや煮干だしを使うこともあります、切り方や道具の数も異なります。冬の小煮物には里芋が入りますが、春はふきが入ったり、夏になればオクラを入れたりと、季節の移り変わりを楽しむことができる一品です。

【材料 1人分】

鶏もも肉	10g	れんこん	15g
たけのこ	15g	塩	0.5g
かつおだしパック	3g	干ししいたけ	1g
酒	1g	ぜんまい水煮	8g
かまぼこ	8g	しょうゆ	4g
酒	2g	つきこんにゃく	15g
ごぼう	10g	長もやし	4g
さといも	25g	三温糖	0.6g
みりん	1g	冷凍さやえんどう	5g
にんじん	10g		

【栄養価 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
85kcal	7.2g	0.7g	55mg	0.9mg	64μg	0.03mg	0.05mg	6mg	1.2g	3.5g	26mg	0.7mg



【作り方】

- 干ししいたけは水で戻す。鶏もも肉は酒で下味をつける。
つきこんにゃくは下ゆです。
- 冷凍さやえんどうは、解凍して千切りにし、下ゆです。
- ごぼうはささがき、にんじん、たけのこ、かまぼこ、さといも、
れんこんは短冊切りにする。
- かつおだしパックでだしをとり、干ししいたけの戻し汁を入れ、
道具を煮る。
- 調味料を加えて味を整え、
下ゆでしたさやえんどうを入れる。

【献立例】

- ごはん ●牛乳
- サバのみそ煮
- キャベツのおひたし
- 小煮物



こにもんファミリー

新潟県立東新潟特別支援学校の取り組み

県立東新潟特別支援学校 栄養教諭 岡 裕美子

東新潟特別支援学校は、小・中・高等部の児童生徒88名、教職員111名の給食と寄宿舎の朝・夕の食事を提供しています。給食時間は大切な学習の場であり、また、楽しい食事はコミュニケーションの力を伸ばす場でもあり、何よりも大切な命を育む場であると位置づけ、全職員が児童生徒の摂食指導に取り組んでいます。

様々な障害をもっている児童生徒がいるため、食形態は普通食・特別食(普通食の刻み・やわらか食・ミキサー食など)があります。また、主食も、おかゆや軟飯、めんも柔らかく煮るなどして提供しています。



研修会の様子

給食室では、普通食とやわらか食を調理し、野菜などは長時間煮る、肉や魚などのかたまりのものはひき肉を使った調理に変える、市販のムースなど使う、揚げ物などはその食材を使って煮るなど、献立によって多様な対応を行い、教職員が児童生徒一人一人に合わせた摂食指導を行っています。

今年度は、給食部で職員を対象に「特別食の実について」研修会を実施しました。職員は、普通食を食べているため、やわらか食やミキサー食を食べたことのない人が多くいました。ミキサーにかけたときの食感や味の変化などを体験し、児童生徒への摂食指導に生かすためです。また、給食室での調理の工夫やミキサーにかけるときのコツや苦労などを共有でき、児童生徒への食育にも繋げられたと思います。

児童生徒が健やかに生きるための大切な基盤を整えるために、給食でも地道な努力を重ねたいと思います。



研修会の様子