



あいち給食だより

編集・発行／公益財団法人愛知県学校給食会
豊明市阿野町惣作87番地の1 TEL. 0562-92-3161

第
230
号

2018.5.1

わあーい給食だ



もくじ

2-3 特集 あいちの食材を追って
～れんこん～

- 4 新規取扱物資の紹介
- 5 シリーズ食育
- 6 平成30年度事業計画
- 7 平成30年度行事予定
- 8 献立紹介



せんせいも ともだちも きゅうしょくも だいすき!

江南市立藤里小学校



愛知県は、豊かな水と温暖な気候で全国8位(平成28年度)の農業県であり、15品目以上の野菜や果物の収穫量が全国トップ10に入っています。

そこで、今回、収穫量が全国4位のれんこんを紹介します。

愛知のれんこんは、主に海拔0mの低湿地に位置する愛西市で栽培されており、愛西市内のハス田の面積は、約270ha(東京ドーム57個分)で、見渡すかぎりハス田が広がっています。愛知のれんこんは、変色を防ぐことと新鮮さを保つために、泥付きのまま出荷されています。

【歴史について】

れんこんの歴史は古く、日本には縄文時代以前から自生していたと言われており、木曾川に隣接した愛西市では、江戸時代かられんこんの栽培が行われています。

【種類について】

愛西市では、主に「ロータスホワイト」と「備中(びっちゅう)」が栽培されていますが、最近では、「金澄(かなすみ)」という品種も栽培されるようになりました。

ロータスホワイトは、早生品種で少し硬めで歯ごたえがあるのが特徴で、備中は、晩生品種で節が長く、比較的柔らかいのが特徴です。

金澄は、主に関東地方で栽培されている品種で、比較的浅めに植え付けるため、成長が早く、丸みがあり、みずみずしくサクサクした食感が特徴です。

れんこんの旬は秋から冬ですが、収穫は8月上旬から始まり翌年5月ごろまで続き、ハウス栽培を含めると一年中出荷されています。

花の色は、品種によって違い6月下旬から8月にかけて、とてもきれいな花が咲きます。

【収穫について】

平成28年度愛知県のれんこん収穫量は、3,740tで全国4位です。

れんこん掘りは、灌水したハス田でジェットポンプを使用し、手探りで掘り起こす水圧掘りが多いが、愛知県でのれんこん掘りの多くは、落水後、パワーシャベルで表面の土を除き、手作業で土を掘りながら、一つずつれんこんを掘っていくクワ掘りが主流です。そのため、泥付きのまま出荷されるのです。



ロータスホワイト・金澄の花(白)



備中の花(ピンク)

れんこんの主な産地と収穫量

全国順位	都道府県名	収穫量(t)
1	茨城県	28,000
2	徳島県	7,210
3	佐賀県	5,920
4	愛知県	3,740
5	山口県	3,410

平成28年産野菜生産出荷統計より



親子食育体験教室

【れんこんの穴について】

れんこんの穴は、いくつあるでしょうか？それは、品種によって数が決まっており、ロータスホワイトと備中は、どちらも10個だそうです。

れんこんは、泥田で育つため、空気がありません。れんこんの穴は、水面上の葉から穴を通して地面の下の茎に空気を届けるための通り道なのです。

また、れんこんの穴は、「先を見通す」として縁起の良い食品と知られ、お正月や慶事に使用します。

【保存方法について】

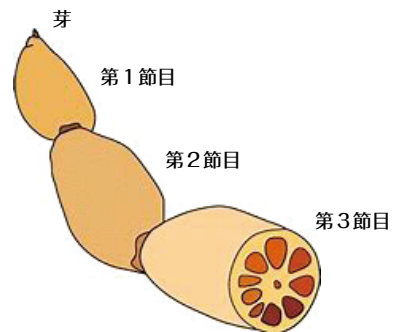
- ・洗ったれんこんは、水切りせずに新聞紙等で包み、ビニール袋に入れて湿気が飛ばないようにして冷蔵庫で保存します。
- ・節の途中で切れているれんこんは、穴の中に空気が通らないようにラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存します。
- ・泥付きれんこんは、直ぐに洗い、水を入れたボウルに入れて冷蔵庫で保存します。

【料理方法について】

1節目は、芽がついている先っぽの小さな節で、シャキシャキ感があります。繊維が細かく柔らかいため、サラダや酢の物、炒め物に向いています。

2・3節目は、丸くてふっくらしている真ん中の節で、シャキシャキとモチモチ感の両方の食感が味わえ、煮物や揚げ物に向いています。

4節目は、形が長めで寸胴、れんこんの中で一番硬く繊維が豊富で加熱するとモチモチ感があります。水分が少なめで、でんぷんが多いため粘りがあり、すりおろしてハンバーグに入れたり、かば焼きに向いています。



【当財団の取組】

当財団では、地場産物を使用した物資の開発に取り組んでおり、今回、取材させていただいた清水食品(株)のれんこんを使用した「れんこんサンドフライ」や「れんこんハンバーグ」を取り扱っています。

また、当財団主催の“親子食育体験教室”においても清水食品(株)の協力のもと、れんこん掘り体験を開催しています。



当財団取扱物資(平成14年度開発)「れんこんサンドフライ」



当財団取扱物資(平成16年度開発)「れんこんハンバーグ」



れんこん掘り体験

新規取扱物資 の紹介



【愛知しそ入り鶏春巻の紹介】

平成28年度から物資開発検討委員会にて協議を重ね、平成29年度3学期から取り扱うこととなりました「愛知しそ入り鶏春巻」です。特に「しそ」の配合割合やアレルギーの配慮とおいしさのバランスをとることを重要な点として協議をしてきました。肉は鶏肉を使用、愛知県産の刻み青しそと青しそピューレを加え、ごま油を使用せず和風の献立にも合うさっぱりとした味付けにしています。



【愛知県産大豆と豆腐のフライの紹介】

「愛知県産大豆と豆腐のフライ」は地場産物利用促進物資として平成30年度1学期から取り扱いを開始することとなりました。魚肉すり身に豆腐と野菜を練り込み、ふんわりとしたはんぺんのような生地の中に大豆を入れ、コロケ風仕上げました。油調済みであるため、焼き調理が可能なおことも本製品の特徴です。衣にはアオサを使用しているため風味も良く変わった食感を楽しむことができます。



【いわし銀紙巻き(みそカレー味)の紹介】

「いわし銀紙巻き(みそカレー味)」の主原料であるいわしの漁獲量は、他魚種に比べ落ち着いており、安定して供給可能とのことから平成30年度1学期から取り扱いを開始することになりました。本製品は国産のまいわしを高圧処理した後にホイル巻きにしています。特製味噌タレにカレー粉を加え、隠し味に蒲郡みかん果汁を加えました。



その他取扱物資については右表「平成30年度新規取扱物資」を参照していただき、献立作成の際にご活用くださいますようお願いいたします。

平成30年度新規取扱物資(一般物資)

冷凍物資		
品名	規格	県産原材料
いわし銀紙巻き	50g × 10・60g × 10	みかん果汁
愛知県産大豆と豆腐のフライ	50g・60g	大豆・豆乳
いかねぎ焼き	50g・60g	-

「食」の大切さに気付き、よりよい食生活を送ろうとする 子どもの育成をめざして

— 学校給食を生かした食育の取組を通して —



豊田市立加納小学校
栄養教諭
高田 久美

はじめに

本校は、豊かな自然に恵まれ、桃や梨の栽培が盛んな地域です。給食で豊田市の農産物が出されていることを好意的に感じ、残さず食べたいと答える子どもが多い一方で、給食の終了時間になると苦手なものや時間内に食べられなかったものを平気で残す姿が見られました。そこで、学校給食を通して栄養バランスのよい食事の大切さに気付き、給食に関わる人々への感謝の気持ちを深めることで、よりよい食生活を送ろうとする意欲を高めたいと考え実践した取組を紹介します。

給食週間の取組

給食委員会で年2回残食調査を行っています。調査中は残さず食べようとはしますが、その後継続しないことから、学校給食のよさを知ることで、自分の健康のために残さず食べようとする意欲を高める活動を行いました。

一つめは、「給食ウォークラリー」です。先生の好きな給食や食に関するクイズを校内に掲示し、問題を解いていくことで給食への興味・関心を高めることにしました。放課になると、クイズの前に立ち止まり真剣に考える姿や友達と一緒に楽しみながらウォークラリーに取り組む子どもの姿が多く見られました。

二つめは、学校給食が栄養バランスのよい食事であることを知らせるため、「赤・黄・緑食べたかな チェックカード」と給食に使われている食品を三つのグループに分類した表を作りました。各クラスに配布し、表を見ながら給食を食べることで、三つのグループをより意識して食べられるようにしま



した。1週間の取組を通して「3色がけんこうにしてくれるので、バランスのいいきゅうしょくをのこしたくないです。」など学校給食が栄養バランスのよい食事であることを意識する子どもが増え、給食のよさを知ることができました。

地元の生産者との交流

本校の3年生は、毎年総合的な学習の時間で地域の桃について学習しています。地域の生産者から桃の栽培について教えてもらいながら、自分たちで栽培を行っています。

桃を教材とした学習を通して、「初めてやったふくろがけでふくろが落ちてしまって大変でした。桃は、たくさんの方が心をこめて作っているのが大切にしたいなと思いました。」という思いをもつことができました。また、実際に自分たちが桃の栽培を行ったことで生産者の苦勞を知り、「鳥とかに食べられた桃も食べられるところは食べる。」のように食べ物を大切に食べようという気持ちも高めることができました。

桃の栽培体験は、生産者の苦勞や思いを知ることができ、感謝の気持ちをもって残さず食べようとする意欲を高めるのに効果的だったと感じています。

おわりに

学校給食は、子どもたちにとって身近なものであり生きた食育の教材です。学校給食を引き続き活用し、各教科との関わりをもちながら、子どもたちが自らの健康を考えて食事をとることができるように取り組んでいきたいと思ひます。



給食ウォークラリー



赤・黄・緑を説明する様子



赤・黄・緑 食べたかなチェックカード



生産者との交流

I 学校給食用物資の安定供給に関する事業

1. 学校給食用物資の供給

主食をはじめ副食の材料を、安全・安心な学校給食用物資として全ての学校等に同一価格で供給するなど、安定供給に努めています。

2. 学校給食用物資の研究開発

校長、栄養教諭・学校栄養職員、市町村職員等関係者を委員とする「基本物資検討委員会」及び「物資開発検討委員会」において、意見等をいただきながら地産地消の推進に向けた取組や食物アレルギー対応物資の拡充など魅力ある学校給食を目指していきます。



II 学校給食用物資の安全確保と衛生管理に関する事業

1. 学校給食用物資の検査

当財団が取り扱っている物資は安全管理の徹底を図るため、仕入ごとに自主検査を実施していきます。また、「検査事業委員会」において外部の有識者の意見等をいただきながら、より適正な検査業務を実施していきます。

2. 食品衛生管理支援

食品衛生管理の啓発を図るため、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「食品検査技術講習会」の開催や、学校給食現場からの各種問い合わせや相談に応じ、衛生管理業務の支援を行います。



III 学校給食の普及啓発と食育の推進に関する事業

1. 普及啓発事業

愛知県教育委員会をはじめ、愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会や愛知県栄養士会等の学校給食関係団体と協力して学校給食における普及啓発事業を開催します。また、「普及啓発事業委員会」を開催し、各種事業を適正かつ円滑に遂行していきます。

2. 食育推進支援事業

地産地消の推進と地産産物の知識を高めるため、栄養教諭・学校栄養職員や県内の小学生親子を対象とした事業等を実施し、学校給食への充実や食育活動の支援を行います。



NEW

食育教材「なんの花かな？クイズカード」

野菜や果物の花の写真から何の野菜や果物かを当てるクイズカードです。新たに20種類のクイズカードを追加し、53種類が揃いました。詳しくは、当財団HP「食育の推進と支援」のページをご覧ください。

<http://www.aigaku.org/fukyuu/kashidashi/4-kyouzai.html>



使用例として、給食掲示板でも活用できます。



人事異動

退職(3月31日付)	主任(基本物資)	横山 義郎
採用(4月1日付)	技師(検査普及)	山田 志穂
	主事(一般物資)	植田 絢子
異動(4月1日付)	係長(総務)	大久保智恵美
	主任(渉外)	加藤 史雄
	主任(経理)	長谷川敬昌
	主事(一般物資)	溝口 達也
	主事(基本物資)	松本 和也

平成30年度 学校給食関係行事予定

(注)日程については予定です。開催案内等によりご確認ください。

開催日	行 事 名	場 所	対 象 者	主 催
4月20日	センター連協総会	県学校給食総合センター	給食センター所長	センター連協
5月21日	市町村教育委員会学校給食主管課長会議	県自治研修所	市町村主管課長	県教育委員会
5月23日	栄養協研修会・総会	ウィルあいち	栄養教諭・学校栄養職員	栄養協
6月1日	東海北陸近畿ブロック学校給食研究会	富山県	学校給食関係者	県教育委員会 県給食会
6月23日～24日	食育推進全国大会	大分県	食育関係者	内閣府 大分県
6月中旬	定時理事会	ルブラ王山	県給食会理事	県給食会
6月下旬	定時評議員会	ルブラ王山	県給食会評議員	県給食会
7月7日	親子工場見学会	豊橋市	小学生と保護者	県給食会
7月23日～24日	センター連協衛生栄養講習会	県学校給食総合センター	市町村調理員	センター連協
7月24日	学校給食衛生管理等研修会	ウィルあいち	栄養教諭・学校栄養職員	県教育委員会
7月25日～27日	センター連協調理員技術講習会	県学校給食総合センター	市町村調理員	センター連協
7月30日	学校食育推進研修会	ウィルあいち	栄養教諭・学校栄養職員	県教育委員会
7月30日	センター連協事務職員研修会	県学校給食総合センター	市町村事務職員	センター連協
8月1日	親子食育料理教室	県学校給食総合センター	小学生と保護者	県栄養士会
8月2日～3日	全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	広島県	栄養教諭・学校栄養職員	文部科学省他
8月8日	地場産物料理講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭・学校栄養職員	県給食会
8月予定	パン製造技術講習会	中部パン技術センター	栄養教諭・学校栄養職員	パン協
8月16日	親子食育体験教室 ～ウインナー作りと八丁味噌の工場見学～	豊田市、岡崎市	小学生と保護者	県給食会
8月17日	食品検査技術講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭・学校栄養職員	県給食会
8月21日	学校給食調理員等衛生管理研修会	豊田市民文化会館	市町村調理員等	県教育委員会
8月28日	栄養協研究大会	ウィルあいち	栄養教諭・学校栄養職員	栄養協
10月26日	センター連協学校給食研究会	県学校給食総合センター	給食センター所長	センター連協
10月28日	朝ごはんコンテスト	東海学園大学 名古屋キャンパス	小学生(小学部)5・6年生	県教育委員会
11月6・7・13・14日	学校給食教室	県学校給食総合センター	小中学校の保護者	県給食会
11月10日	親子食育体験教室 ～れんこん掘り体験とれんこん料理を作ろう～	愛西市	小学生と保護者	県給食会
11月予定	親子食育体験教室 ～みかん狩りとみかんを使った料理を作ろう～	蒲郡市	小学生と保護者	県給食会
11月29日～30日	全国学校給食研究協議大会	兵庫県	学校給食関係者	文部科学省他
12月26日	郷土料理講習会	県学校給食総合センター	栄養教諭・学校栄養職員	県給食会
1月23日	愛知県学校給食研究大会	ウィルあいち	学校給食関係者	県教育委員会 県給食会
3月予定	親子パン作り体験教室	中部パン技術センター	県内親子	パン協
3月中旬	定時理事会	ルブラ王山	県給食会理事	県給食会
3月下旬	臨時評議員会	ルブラ王山	県給食会評議員	県給食会

- 県教育委員会 = 愛知県教育委員会 ● 県給食会 = 公益財団法人愛知県学校給食会
- センター連協 = 愛知県学校給食センター連絡協議会 ● 栄養協 = 愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会
- 県栄養士会 = 公益社団法人愛知県栄養士会 ● パン協 = 一般社団法人愛知県学校給食パン米飯協会



<http://aigaku.org/>

献立紹介



名古屋市立東白壁小学校
栄養教諭
志水 一幸

献立名

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・だいこん汁



主な献立の作り方

〈名古屋風手巻き〉

えびの天ぷら	3個 / 37.5g
油	5g
豚肉(ミンチ)	20g
にんじん	5g
たまねぎ	15g
砂糖	7g
みそ	10g
でん粉	1g
水	10g
のり	1袋6枚 / 3g

調理手順

- ① えびの天ぷらは油で揚げ1人3個とする。
- ② にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ③ みそは微温湯で溶く。
- ④ 豚肉をいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎをいためる。
- ⑤ 砂糖・みそを加えさらにいためる。
- ⑥ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 児童が、のりにごはんを①または⑥を巻く。

名古屋市の小学校給食は、全校自校調理方式です。全市統一献立で、市内を五つのブロックに分けて実施しています。

「名古屋風手巻き」は、名古屋名物の一つである「天むす」をイメージした献立です。児童がのりにごはんを載せ、小えびの天ぷらや甘辛く煮た肉みそを添えて手巻きにして食べます。

名古屋市では、「ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう」として、愛知県や名古屋で親しまれている料理や特産物を用いた料理を「ふるさと献立」として実施しています。

今回紹介した名古屋風手巻きのほかに、どて煮をごはんにかけて食べる「どてどんぶり」や、みそ煮込みうどんをきしめんにかえた「みそ煮込みきしめん」、豆みそを使用した「みそカツ」や「みそおでん」、「えびフライ」なども子どもたちに人気があります。

また、ふきを使用した「五目ませごはん」、青じそを使用した「ちくわのかおり揚げ」、とうがんを使用した「とうがん汁」など、愛知県で多く生産されている食材を使用した献立を取り入れ紹介することで、郷土に対する理解を深め、この地域に受け継がれる食文化に対する関心を高める取組をしています。

VOICE

子どもたちが自分でのりにごはんや具を載せて巻いて食べます。教室では「次はどっちの具にしようかな。」「ごはんを載せ過ぎちゃった。」などの声が聞かれ、楽しみながら食べている様子がうかがえます。



献立名	エネルギー kcal	たん白質		脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
		総量 g	動物性 g							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
ごはん	287	4.9	0.0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
名古屋風手巻き	211	10.5	7.4	10.6	730	43	29	1.3	0.9	108	0.22	0.21	7	2.5	1.9
だいこん汁	28	1.5	0.0	1.0	428	37	12	0.5	0.2	98	0.03	0.30	9	1.1	1.1
合計	664	23.7	14.2	20.1	1243	311	80	2.4	3.0	284	0.68	0.85	18	4.0	3.2

(1人分の栄養価)