



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
241
号

2021.1.1

わあーい給食だ



もくじ

2-3 新年あいさつ

4-5 特集

あいちの味覚たっぷり

わが家の愛であ朝ごはんコンテスト
優良賞

6 シリーズ食育

7 お知らせ

8 献立紹介



私のアイデアがメニューになった！
～スクールランチ賞受賞～

名古屋市立汐路中学校

年頭のごあいさつ

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 中島 幸一



あけましておめでとうございます。

本年も、学校給食会の事業につきまして、格別のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染の拡大を受け、激動の1年でありました。学校現場におきましても、長期にわたる休校、様変わりした給食の時間など、その影響は甚大で、新しい生活様式への対応について関係者の皆様のご尽力に深く敬意を表します。

今年もこのコロナの影響は避けられないと思われませんが、児童生徒の皆さんに、栄養のあるおいしい給食を食べしてほしい、給食の時間を楽しんで過ごしてもらいたい、こうした思いは学校給食関係者共通の願いであります。

当財団といたしましても、当財団の使命である「安心・安全な給食用物資の安定供給」はもとより、給食現場のご要望をお聞きしながら、県産食材の使用やアレルギーに配慮した対応物資の開発、さらには多様な食材の確保などにより供給物資を充実していくことで、子どもたちに喜んでもらえる献立づくりに少しでもお役に立ちたいと思っています。

また、財団事業のもう一つの柱である「食育の推進」にあっても、新しい時代に即した事業展開に向けた検討を進めるとともに、栄養教諭の皆さんの活動支援の充実にも努めてまいりたいと考えております。

今後とも、学校給食の発展に向け、学校給食に関わる皆様と緊密に連携しながら、財団としての責任をしっかりと果たしてまいりたいと考えておりますので、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新春を迎えて

愛知県知事
大村 秀章



あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立に取り組むとともに、ジブリパークの工事着手や、スタートアップ支援拠点「ステーションA i」の事業開始など、ウィズコロナ・アフターコロナを見据え、「愛知」を「新起動」させる年となりました。

世界は、新型コロナウイルスの感染拡大、グローバル化やデジタル化の加速度的な進展などにより、刻々と変化しています。愛知県が日本の成長エンジンとして、我が国の発展をリードし続けるためには、変化に的確に対応し、新たな付加価値を生み出していかなければなりません。

今年も、国内外から最先端の技術・サービス・人材を取り込みながら、モノづくり産業と融合した愛知独自のスタートアップ・エコシステムを推進し、新たな付加価値を創出する「愛知発イノベーション」の実現を目指します。

あわせて、ジブリパークの整備など、愛知の魅力を高める取組を進め、国内外でのプレゼンス向上を図ります。

また、リニア開業を見据えた社会基盤整備、農林水産業の振興、教育、女性の活躍、医療・福祉、環境、雇用、多文化共生、防災・交通安全、東三河地域の振興など、県民生活と社会福祉の向上にも取り組むとともに、今年開催予定のロボカップアジアパシフィック大会・ワールドロボットサミット、世界ラリー選手権などのビッグイベントも万全の準備を整え、愛知の魅力を世界中に発信してまいります。

「暮らし・経済・環境が調和した輝くあいち」の実現に向けて、全力で取り組んでまいりますので、一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

学校給食に携わる皆様へ

愛知県教育委員会
教育長 長谷川 洋



新年、明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から3月から5月まで多くの学校で臨時休業措置が実施されました。当たり前のように給食を食べていた子どもたちは、その間学校給食から離れた生活を余儀なくされました。学校が再開された時に仲間に会えた喜びはもちろんのこと、仲間と一緒に食べるおいしい給食の時間は待ち遠しかったはずです。

学校給食の役割は、育ち盛りの子どもたちへの栄養面でのバランスの良い食事提供はもちろんのこと、地元の食材や行事食などを取り入れた食文化を伝える役割があります。また、仲間とともに会食する楽しさ、好き嫌いを残さず食べること、食事のマナーを守ることなど食育としての役割も担っています。改めて学校が休みの期間、いつも当たり前のように提供されていた学校給食の良さが見直された時期でした。

学校再開後は感染予防の観点から、調理・配膳に関して十分な安全対策を考え、しばらくは配膳を伴わないパン・牛乳等の簡易給食を出さざるを得ない状況の学校がありました。今はその状況は改善されつつあります。ただ、まだ向かい合って仲間と楽しく会食する状況にはいたっておりません。そんな中でも給食放送において、献立の魅力を以前よりもいっそう詳しく伝えたり、分かりやすく楽しくクイズ形式にして伝えたりして魅力ある給食の時間となるよう工夫している学校もあり、学校給食に携わる皆様の御努力に大変感謝申し上げます。

今後も厳しい状況を乗り越え、安心・安全で魅力ある学校給食を提供していただけますよう、お願いして年頭のあいさついたします。

ウィズコロナの時代に

愛知県栄養教諭研究協議会
会長 小田 敦子



あけましておめでとうございます。

昨年は、社会全体が新型コロナウイルス感染症拡大という大きな困難に直面しました。3月からの臨時休業により、学校教育に多大な影響が出たことは言うまでもありませんが、家で過ごす時間が長くなったことから、運動不足や食生活の乱れ、ストレスからくる心の問題など、子どもたちの健全な発育が懸念されました。6月の学校再開と同時に開始された給食は、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、教室の消毒、配食・配膳のリスク軽減、会食体形の工夫など、さまざまな検討が重ねられての再開となりました。

このような中、私たち栄養教諭・学校栄養職員の役割は、安全でおいしい給食を提供することはもちろんのこと、教育活動全体を見通しながら、子どもたちが安心して学べる、過ごせる、健やかに成長できる環境づくりを、「食」の立場から支えていくことではないかと考えています。

給食は子どもたちの健全な育ちを支えるかけがえのないものです。不安の多い今だからこそ、「栄養教諭・学校栄養職員がいてよかった」との信頼を得られるよう、今年も会員一同、研鑽を積んで参ります。

本年もご支援を賜りますようお願い申し上げます。

(<http://www.aichi-ek.com/>)



あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテスト優良賞

「あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」は、愛知県内の小学5・6年生を対象に愛知県教育委員会主催、公益財団法人愛知県学校給食会および東海学園大学の共催により毎年開催しています。

このコンテストは、地元の食材や郷土料理を取り入れながら、家族で朝ごはんの献立づくりに取り組み、家族の絆を深めることを目的とし、本年度も「地元の食材や郷土料理を取り入れた家族の愛を感じる愛であ朝ごはん」をテーマに募集しました。

本年度については新型コロナウイルス感染拡大防止のため、11月1日(日)に予定していた本選はやむなく中止となりましたが、4,233点の応募の中から予選(書類)審査において、優良賞10点と佳作90点の献立を選出しました。

優良賞 ※順不同



あま市立甚目寺西小学校 6年 松浦 心幹さん

「地元の方に恩返しごはん」

地元もりもりごはん、血液さらさら! 鮭と豆腐クリームのホイル蒸し、朝からシャッキリもずくあえ、相性nice! チーズナス、サッパリさわやかサラダ、和の味! レンコンもちのお吸い物、おなかすっきりスムージー

【考えた点・工夫した点】

いろいろな味が楽しめるものを作りました。栄養バランスや配色を考えたり、地元の食材を多く使ったりしました。



稲沢市立小正小学校 6年 玉井 希明さん

「愛知の幸de幸せモリモリ朝ご飯」

しじみしぐれご飯、腸活おからナゲット、もみもみにんじんサラダ、野菜ゴロゴロミルクカレーみそ汁、白桃はちみつヨーグルト

【考えた点・工夫した点】

おじいちゃんたちとしじみをとったことがあるので、しじみを料理に使えないか考えました。おじいちゃんの畑でとれた野菜をいろいろな味付けの料理になるようにしました。シラスや干しえびを使ってカルシウムをとるようにしました。



稲沢市立小正小学校 6年 天池 虹遥さん

「愛知の夏をいただきます! カラフル・パワフル朝ごはん」

とうもろこしと枝豆のつつやご飯、ピーマンの愛知づめ、トマトととうふのフワフワオムレツ、愛知いっぱい豆乳スープ、完熟トマトゼリー

【考えた点・工夫した点】

みそ汁に豆乳を使ったため、ふきこぼれそうになり、火かげんを少し弱めにし、よくかきまぜるようにしました。また、汁の具材も火が通りやすいように小さめにうすく切りました。収穫したピーマンは皮が薄く、種を取り除くことが大変でしたが、火の通りがよく、食べる時も一口サイズだったので時間のない朝にちょうど良いと思いました。



稲沢市立六輪小学校 5年 坂井かりんさん

「栄養満点! 野菜たっぷり朝ごはん」

ひつまぶし風とりめし、カラフル豆ぶぎょうざ、とろとろスープあま酒みそスープ、あま酒バナナスムージー

【考えた点・工夫した点】

ごはんを見たときにうれしい気持ちや楽しみになるように、食べやすさや見た目もかわいいメニューを考えました。ぎょうざは、つつみやすく、かわいく見えるつつみ方を工夫しました。



春日井市立高森台小学校 5年 森 千咲さん

「エネルギーあっぷっぷ朝ごはん」

病気知らず丼、なすの筋肉みそかけ、ネバナネババーギブアップ、熱中症予防!!ピーマンの塩こんぶあえ、ブルーベリー愛ヨーグルト、お父がんばる汁

【考えた点・工夫した点】

肉・魚・野菜を全部使って、バランスのよいメニューを考えました。なすのみそかけは、みそを多めに入れ、濃いめの味がおいしくなるコツです。おばあちゃんが、よく作ってくれる料理も入れました。



飛島村立飛島学園 6年 鈴木 誠伍さん

「合戦むすび今日も出陣朝ごはん」

合戦むすび、ほうれん草の目玉焼き、きゅうりとじゃこのおかかあえ、吸い物、みかんヨーグルト

【考えた点・工夫した点】

徳川家康が戦に持っていったおにぎりを焼いてみました。ほうれん草の目玉焼きは、ほうれん草の輪をくずさないように注意しました。簡単な調理法で作りました。



東浦町立石浜西小学校 6年 兼松 和叶さん

「免疫力アップ!腸活朝ごはん」

ビタミンと食物繊維がたっぷり玄米とさつまいも入りごはん、レンジで簡単ヤマモ入りオムレツのたこあんかけ、レンコンとインゲンの梅肉あえ、おからでヘルシーの花汁、小豆ボールのきなこかけ

【考えた点・工夫した点】

玄米は、食物繊維をふくんでいて白米より固く、よく噛むことで血液の流れもよくなり、脳も活発になります。苦手な子でも食べられるように、さつまいもを入れました。



刈谷市立小高原小学校 5年 西尾 花暖さん

「元気いっぱい!愛いっぱい!地元いっぱい朝ご飯」

大根菜飯のおにぎり、豚しゃぶサラダの梅肉ソースがけ、だし巻き玉子、きゅうりとなすびの浅漬け、きんぴらごぼう、とうがんの煮物、れんこんとひじきと大葉のサラダ、具だくさん味噌汁、いちじく

【考えた点・工夫した点】

愛知の特産品をたくさん使いたいと思ったので、よく調べました。バランスのよいメニューになるように、いくつもレシピを考えた中から選んで組み合わせました。朝から元気いっぱいになれるメニューになったと思います。



豊田市立野見小学校 5年 岩野 太芽さん

「愛知もりもりモーニング」

菜めし五平もち、つまき、カリカリ油揚げの酢の物、きしめんチュー

【考えた点・工夫した点】

あいちの郷土料理の「菜めし」と「五平もち」を合わせました。菜めしを大根の葉で作ったら、固くてつぶしたごはんに混ぜりにくかったので、小松菜にかえました。



岡崎市立根石小学校 5年 加藤佳奈枝さん

「『岡崎愛たっぷり』みんなにとどけ!!」

アレンジなめしごはん、いろいろでんがく風、ゴロゴロさつまいも汁、ネバナバスター

【考えた点・工夫した点】

ネバナバスターは、ネバナバしたものを集めて完全にネバナバにしました。ゴロゴロさつまいも汁は、さつまいもが感じられるようになるべく大きくしました。

食事のマナーや食事の環境を整え、 食べることを大事にできる子の育成



碧南市立大浜小学校
栄養教諭
早川 直美



はじめに

本校の児童は、給食の時間を心待ちにしており、楽しく給食を食べる子が多く見られます。しかし、食べる姿を観察すると箸を正しく持てる子が少ないことに気がつきました。正しく箸を持てないと、食べる姿勢が崩れるなどよくないマナーが身につく原因になります。その悪循環を起こさないためにも箸の正しい持ち方を身につける必要があると考え、学習を計画しました。

授業「はしの正しいもち方を知ろう」

箸の正しい持ち方は、早い段階で身につける必要があると考え、発達段階を踏まえて対象学年を2年生としました。この授業の一番のめあてとなる箸の持ち方については、持ち方の写真を準備し、どの指で箸を支えるのかなどを一つ一つ丁寧に確認しながら進めました。子ども一人一人によって箸の持ち方が異なる点が問題となるため、学級担任と協力して机間指導を行い、一人一人の持ち方を確認しました。子どもたちの中には、自己流の持ち方を変えることに抵抗のある子や手が思い通りに動かない子が多くおり、授業を進めるのに苦労しました。しかし、学級担任と粘り強く机間指導を行った結果、正しい持ち方に近づく子が増えていきました。

実践の場「給食の時間」

箸の学習を考える上で大切にしたいのが、授業で学習したことを給食の時間へつなげ、実践の場を設けることです。授業で学んだことが実際の食事でもできたという達成感は、実生活でも継続して取り組む意欲につながると考えました。箸を正しく持って使うことを楽しめるように、触感や形の違う食材

を記した「はしマスターチェックシート」を準備しました。正しく持つことを意識しながら、難易度の違う食材をつかもうと一生懸命取り組む姿が見られました。食べる時間とはけじめをつけ、給食をおいしく食べた後も箸を閉じたり開いたりする姿が見られ、よい実践の場になったことが感じられました。

箸への興味関心を継続させる取組

箸の正しい持ち方を定着するためには、授業後も箸への興味関心を持続させ、正しく持つことを意識する必要があります。そこで、放課に箸の持ち方を楽しく練習できるように、自作の「豆つかみゲーム」を教室に置くことにしました。正しい持ち方を書いたリーフレットも準備し、ゲームの前に持ち方を確認できるように工夫しました。子どもたちの中には、ゲームの順番を心待ちにしている子もおり、箸への興味関心を持続させる手立てとなったようです。

おわりに

箸の正しい持ち方を定着させることは、単発の授業などでは難しく、継続した声かけや給食指導が必要です。まだまだ、正しい持ち方は定着できておらず、自己流で持っている子が見られます。箸を正しく持つことは、和食のよいマナーを身につけることだけに留まらず、日本の食文化を次世代へ本来の姿のまま伝えることにつながります。今後も、子どもたちが箸の学習を意欲的に取り組めるように、効果的な学習内容や教材の研究を続けていきたいと考えています。



お知らせ

令和3年度共同購入物資決定

令和3年度愛知県学校給食センター連絡協議会の共同購入物資が決定しました。

この共同購入物資事業は、安全で良質な物資を安い価格で確保し、併せて学校給食の充実を図るために毎年実施しています。今年も、尾東・尾西・知多・西三・東三の5ブロックで選定された希望物資の中から12月2日に開催した学校給食物資選定会において季節感、揚げ物が重ならない等の配慮をして、下表のとおり18品目が選定されました。

年間の献立予定の中に取り入れていただき、ご利用くださいますようお願いいたします。

令和3年度 共同購入物資一覧表

月別	物資名	規格	備考
4月	白身魚フリッター	20g×50個	卵・乳なし、できればオキアミなし、薄味、愛知のアオサ入り、できれば小麦なし
5月	えびカツ	40g・50g・60g	卵・乳なし、えび40%以上、えびの食感あり、薄くて面積が広くパンに挟んで食べやすいもの、えびの形のあるもの
	愛知県産食材入りぎょうざ	20g	卵・乳なし、愛知県産野菜2種類以上使用、豚肉もできるだけ愛知県産
6月	たこの唐揚げ	1kg	小麦なし、打ち粉付き、薄味、国産真だこ使用、1個5～10g程度、くつつきにくいもの
	めひかりフライ	約15g	卵・乳なし、1匹15g前後、大きさのそろったもの、愛知県産、頭なし、衣は全体の40%以下
7月	枝豆コロッケ	40g・50g・60g	卵・乳なし、枝豆の形のあるもの、薄味、国産枝豆、枝豆40%程度、丸型か小判型
9月	里芋コロッケ	40g・50g・60g	卵・乳なし、芋は里芋のみ、国産里芋40%以上、薄味、パンクしにくいもの
	ささみ大葉梅肉フライ	40g・50g・60g	卵・乳なし、愛知県産梅肉・青しそ・ささみ使用
10月	愛知県産食材入り肉団子	20g×40個	卵・乳なし、たれ付き、愛知県産豚・鶏肉、野菜使用、できればつなぎは小麦抜き
	蒸栗カット(栗水煮含む)	1kg	1/4～1/8カット、国産、水煮カライトシロップ、甘すぎないもの、砂糖よりも栗の甘みを感じられるもの、できれば無漂白
11月	さつまいもコロッケ	40g・50g・60g	卵・乳なし、薄味、芋はさつまいものみ、国産さつまいも40%以上、破裂しないもの
	さば味噌煮(八丁みそ)	40g・50g・60g	小麦なし、愛知県産八丁みそ使用、無添加、さば7:みそ3
12月	わかさぎ唐揚げ	1kg	1匹8～10g、薄味、打ち粉付き(澱粉・できれば米粉)、大きさのそろったもの
1月	にぎすフライ	40g・50g・60g	卵・乳なし、頭なし、開き、愛知県産にぎす使用
	愛知県産野菜入りコロッケ	40g・50g・60g	卵・乳なし、愛知県産野菜2種類以上使用(れんこん含む)、野菜の存在がわかるもの
2月	いわし開き(打ち粉付き)	30g・40g・50g	卵・乳・小麦なし、打ち粉付き(澱粉・できれば米粉)、国産真いわし使用、タレを付けてもくつつきにくいもの
	愛知のれんこん入りつくね	20g×40個	卵・乳・小麦なし、愛知県産、和風のたれ付き、れんこんの食感のあるもの
3月	愛知の野菜入り春巻	40g・50g・60g	卵・乳なし、愛知県産豚肉・野菜使用、野菜は2種類以上使用、できれば愛知県産きのこ使用、揚げりがよいもの



受賞おめでとうございます!!

令和2年度学校給食文部科学大臣表彰校(愛知県内)

名古屋市立大磯小学校

豊橋市南部学校給食共同調理場

学校給食の普及と充実を図るため、その実施に関して優秀な成果をあげた学校及び共同調理場に対して学校給食文部科学大臣賞が授与されました。

献立紹介



津島市立神守中学校
栄養教諭
小川 幸子



献立名 ごはん・牛乳・野菜たっぷり!! 黒酢の酢豚・きゅうりの香り漬け・冷凍みかん

主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

〈野菜たっぷり!! 黒酢の酢豚〉

A	豚角切り肉	40 g	ねぎ	5 g
	おろしにんにく	0.2 g	植物油	0.5 g
	おろししょうが	0.2 g	中華だしの素	0.8 g
	酒	1 g	上白糖	4 g
	しょうゆ	1.5 g	黒酢	3.5 g
	塩	0.02 g	しょうゆ	5 g
	こしょう	0.01 g	酒	1 g
	でんぶん	5 g		
	米白絞油	4.5 g		
	玉ねぎ	35 g		
にんじん	15 g			
れんこん	15 g			
たけのこ	15 g			
ピーマン	5 g			

調理手順

- ① 豚角切り肉にAの材料を加え、よく揉み込み下味をつける。でんぶんをつけ、170℃の米白絞油で揚げる。
- ② 玉ねぎはくし切り、にんじん、たけのこは4mm幅のいちょう切り、ピーマンは乱切り、ねぎは小口切りにする。れんこんは8mm幅のいちょう切りにし、下ゆでをする。
- ③ 釜に植物油をひき、にんじん、玉ねぎを炒める。途中で酒を加えて炒め、にんにくに火が通ったられんこん、たけのこを加えて炒める。
- ④ 中華だし、上白糖を加え、馴染んだらピーマン、ねぎを加えて混ぜる。黒酢、しょうゆで味を調える。
- ⑤ ④に揚げた豚肉を加え、よく炒め合わせたら完成!

津島市では、児童生徒が家族と一緒に給食の献立を考えることで、望ましい食事について考える機会をもち、給食への関心が高まると考え、平成27年度より『給食献立コンクール』を実施しています。

昨年度は、「野菜たっぷり我が家の自慢料理」をテーマに家庭でよく食べられている料理を募集したところ、660点とたくさんの作品が応募されました。どの作品も、愛知県で生産されている野菜を使ってあり、野菜が苦手な人でも美味しく食べられるよう、味付けや切り方、調理方法などに工夫が凝らされていました。その中から、特徴ある12作品を選出し、給食献立として提供しました。

「野菜たっぷり!! 黒酢の酢豚」は、海部地域の特産品であるレンコンやねぎなどの野菜を揚げた豚肉と一緒に炒め、甘酸っぱい味付けにした料理です。穀物酢よりもよやかな風味と香りの黒酢を使ってあるのが特徴で、酸味が苦手な子も「酢

豚なのに酸っぱくない」「さっぱりして美味しい」と食べていました。

今年度も給食献立コンクールを実施し、アイデア満載のメニューを給食で提供しています。入賞者から、「おばあちゃんと一緒に考えたの!」という声を聞くことができました。これからも、子どもたちだけでなく、ご家庭の方にも給食に興味をもってもらえるような取り組みを続けていきたいと思えます。

VOICE

黒酢を使っているので、揚げた豚肉もさっぱりと食べることができます。また、ピーマンやにんじんなどの野菜もたっぷり使い、れんこんのシャキシャキした歯ごたえを楽しんで食べました。

献立名	栄養価 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
ごはん	215	3.7	0.0	0.5	1	3	14	0.5	0.8	0	0.26	0.02	0	0.3	0.0
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2
野菜たっぷり!! 黒酢の酢豚	203	12.7	10.2	8.5	566	25	27	0.7	1.3	112	0.51	0.14	17	1.8	1.4
きゅうりの香り漬け	21	0.7	0.3	0.7	115	11	9	0.1	0.1	11	0.02	0.01	6	0.5	0.3
冷凍みかん	23	0.7	0.4	0.1	1	11	6	0.1	0.1	42	0.04	0.02	16	0.5	0.0
合計	600	24.6	17.7	17.6	767	277	77	1.4	3.1	245	0.91	0.50	41	3.1	1.9

(1人分の栄養価)