



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

# わあーい給食だ

第  
252  
号

2023.10.1

もくじ

- 1-2 特集「愛知県学校給食会の  
事業について」
- 3-4 みんなで学ぼう学校給食用めん
- 5 みんなの声
- 6 シリーズ食育
- 7 献立紹介

「きちんと消毒しています」  
津島市立天王中学校



## 愛知県学校給食関連物資展示会

令和5年8月23日（水）、大府市の愛三文化会館において、県内の栄養教諭の方を対象に愛知県学校給食物資流通協同組合との共催で「愛知県学校給食関連物資展示会」を開催しました。

この展示会は、当財団が取り扱う物資だけでなく、広く給食関連物資の情報を提供し、その情報共有を通じて学校給食の充実発展に資することを目的として、毎年8月に開催しています。

例年は、愛知県栄養教諭研究大会の休憩時間を利用して開催していますが、今年度は、大会開始前の午前10時から12時までの時間で開催することとなり、来場者の減少の懸念の中、250名もの多くの栄養教諭の方々にご来場いただけました。

また、本年度は、試食できる展示品も多くなり、試食会場が満員になるなど、以前の活気ある展示会に戻りつつあることを感じられたとともに、栄養教諭の方々の物資への関心の高さ等を改めて肌で感じられる有意義な展示会となりました。



会場



出展ブース



愛知県学校給食会出展ブース



主催者あいさつ

## パン製造技術講習会

令和5年8月9日（水）、県内の栄養教諭及び学校栄養職員を対象に、一般社団法人愛知県学校給食パン米飯協会との共催で、パン製造技術講習会を開催しました。この講習会は、実技実習や講義を通して、学校給食の主食であるパンについて理解を深めていただくことを目的として開催しています。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、4年ぶりの開催となり、30名の参加がありました。学校給食で実際に使われている愛知県産小麦の「ゆめあかり」を配合した生地を使って、減塩ロールパンと乳抜きツイストパンの成形・発酵・焼成までの作業を体験しました。

講義では、パン製造における食塩の役割についての解説を聞き、無塩スライスパンと学校給食用スライスパン（食パン）の試食を行いました。パンの製造において、塩分はパンの味を決めるだけでなく、生地のコシを強くするなど重要な原材料であるため、減塩により生地の扱いがとて難しくなること、学校給食用パンのように、機械を使った製造では生地の管理がさらに難しくなることなどを学びました。

学校給食に供給されているパンは、委託加工工場の技術と工夫のもと、日々製造されていることを実感できる会となりました。



乳抜きのツイストパン



分割・丸目・成形

## イラスト素材

愛知県学校給食会では、学校給食関係者等が作成する献立表や食育指導の教材作りを支援する目的で、無料で使用できるイラストを掲載しています。

本年度、新たなイラストを作成する予定ですので、ぜひご利用ください!!



【URL】 <http://aigaku.org/fukyuu/illust/index.html>

### イラスト例



### さしすせそ



「さとう」「しお」「す」「しょうゆ」「みそ」



# みんなで学ぼう学校給食用めん

## 使用する小麦粉

給食だより250号の掲載記事「愛知の小麦」でもご紹介しましたが、学校給食用めんに使用する小麦粉は県産小麦の使用割合を徐々に高めてきており、現在では、下表のとおり、めんの種類に最も適した小麦粉を使用することで、それぞれの風味・食感を生かすようにしています。

品名	硬質		軟質
	ゆめあかり	外国産小麦	きぬあかり
ソフトスパゲティ式めん	50%	50%	—
白玉うどん・きしめん	—	—	100%
中華めん(ラーメン)	50%	—	50%

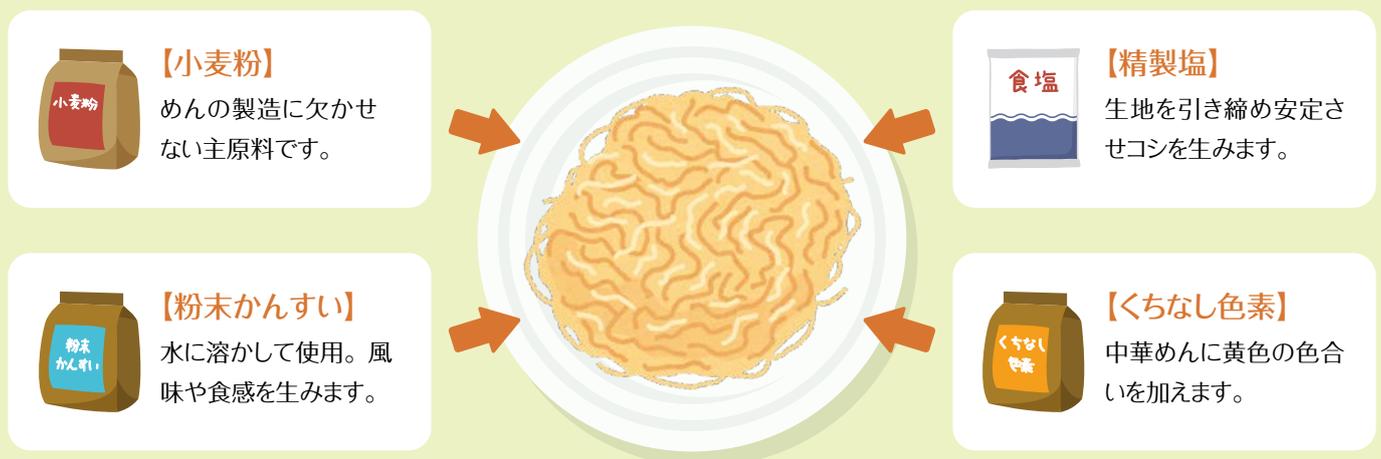
## 給食会の取り扱うめん

給食会の取り扱うめんは、現在4種類あり、学校給食定番の「ソフトスパゲティ式めん」だけでなく、時代のニーズに合わせて取り扱う種類を増やしてきました。

品名	取扱年度	基本配合	その他配合
ソフトスパゲティ式めん	昭和41	小麦粉・精製塩	—
白玉うどん	平成13		とうもろこし澱粉
中華めん(ラーメン)	平成15		くちなし色素・粉末かんすい
きしめん	平成24		とうもろこし澱粉

## 中華めん(ラーメン)と「かんすい」の関係

中華めん(ラーメン)には、うどんやきしめんに使用する軟質小麦粉よりグルテンが形成されやすい硬質小麦粉を多く配合し、その小麦粉に精製塩、くちなし色素、かんすいを加えて作られます。かんすいが加わることでグルテンの弾力性が増し、中華めん特有のシコシコした歯ごたえが生まれます。中華めんは、「小麦粉にかんすいを加えて練り合わせた後、製めんしたもの」と定義されており、中華めん独特の風味、食感には「かんすい」が欠かせないものとなります。

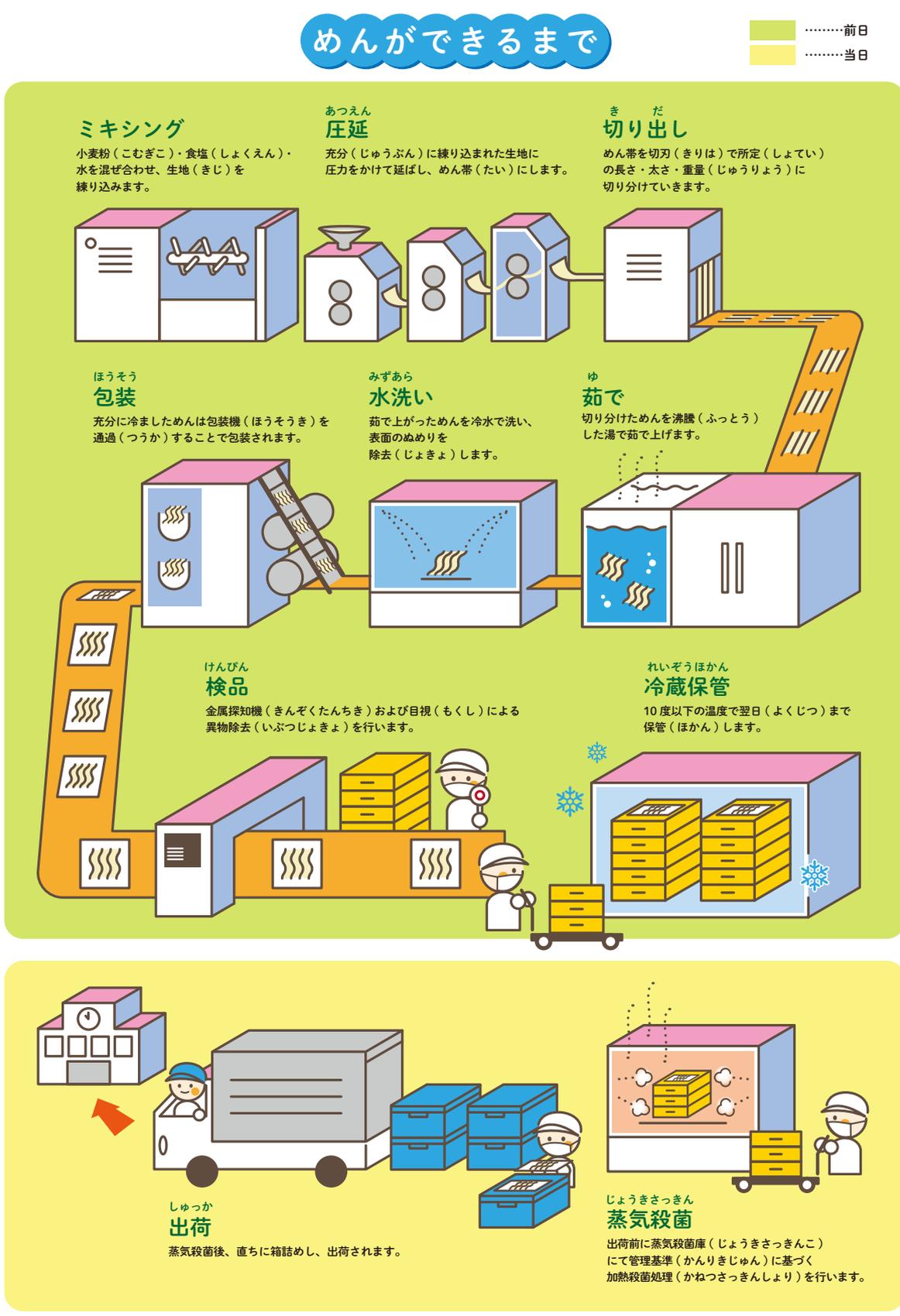


## これって大丈夫？

中華めん(ラーメン)は蒸気殺菌による加熱や保温容器に数時間保管されることで、「かんすい」由来の独特の臭気を発する場合があります。場合によってはアンモニア臭のようなツンとくるニオイを感じることがありますが品質に問題なく、時間経過によりおいは解消されます。

また、中華めんに熱が加わることにより、本来黄色いめんが茶色に変色する現象を「かんすい焼け」と呼びますが、品質に問題はありません。

めんへの供給は、財団が指定する12のめん工場が担っています。下図のとおり、複数の工程を経て、おいしいめんを届けています。



### めん工場の工夫

めん工場では、製造日の気温や湿度はもちろん、ミキシング時の水量や資材投入のタイミングを調整するなど、出来上がりが均一になるよう工夫しています。上の図のように複雑な工程を経て製造されるめんには、工夫と努力が詰まっています。



## 学びある給食

名古屋市立野立小学校  
PTA副会長 若林 愛美

皆さんは給食で、何が一番印象に残っていますか?私は献立ではエビフライやカレーうどん、デザートで冷凍みかんが印象に残っています。他にはおかわりじゃんけんをしたことや、苦手な食べ物にテンションが下がってしまったことなど、大人になっても“給食”の思い出は小学校時代を語るのに絶対に欠かせないものです。

そして給食の時間はとても学びの多い時間でもあります。食事を準備する時間や会話を楽しみながら時間内に食べ、片付けしやすいように食器をまとめて教室を整える。これは周りとのコミュニケーションをとらなければならないことです。また給食は、地域によって内容にも特徴があり、自分の住んでいる地域がどのような食べ物があるのか、実際に食べて味を知ることできる、食育そのものです。

ですが、コロナ禍の大変さを経験した今の小学生にとって給食はどのような思い出になるのでしょうか。制限の厳しい期間では“一人で食べることが普通”になってしまい、“本来の給食としての姿”から離れてしまっていると感じていました。ですが、その制限も徐々に解禁され、子どもたちの学び場が戻ってきていると感じています。

人生で決して長くはない給食の時間はとても貴重です。保護者の方は子どもたちに給食の感想を聞くことで、その貴重な時間をぜひ子どもたちと共感してもらえればと思います。

そして、子どもたちには、友達と一緒に経験できる食育の場を大事に大切に過ごしてほしいです。大人になって振り返った時に、“給食の時間”が楽しい思い出になっていることを願っています。

## 時代が変わってもおいしい給食を

安城市北部学校給食共同調理場 調理員 辻田 栞

みなさん、こんにちは。子どもの頃は当たり前食べていた給食に栄養士、調理員、操作手、運転手などの多くの人が関わっていることを作る側になってはじめて知りました。

そして、私は今年度調理員2年目を迎えましたが、はじめて調理場に入った昨年4月に見た業務開始から終了まで全員が真摯に学校給食に向き合う姿に感銘を受け、私もそうであり続けなければいけないと調理の仕事に日々奮闘しています。

安城市では、市内3か所のセンターで学校や保育園などの給食に対応しております。センターでの調理はなかなか子どもたちと触れ合える機会が少ないなか、昨年度より「夏休み!ワクワク調理場探検」が開始されました。

市内の小学3年生から小学6年生の希望者を対象とした行事であり、昨年度は15名の小学生が参加してくれました。実際に調理員が日々行う業務の一部である衛生面の確認(服装チェックや手洗いなど)や野菜洗い、釜での作業など様々なことを一緒に体験しました。体験の合間には、子どもたちから「私はこのメニューがすき」「給食おいしいよ」などの言葉を聞くことができ、とても嬉しい出来事でした。今年はどうな子どもたちが参加してくれるのかなと、今からとても楽しみにしています。

私も経験があることですが、家では食べたくない野菜なども学校で友達と食べるとなぜか食べることができてしまう。そんな不思議なすごい力が学校給食にはあると思います。

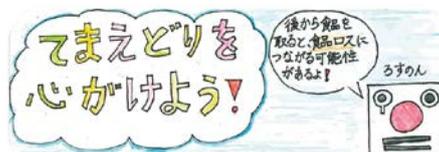
何十年も続いてきた安全安心でおいしい学校給食を、これからも届けるために頑張っていきたいと思います。

# 生涯にわたって健康に過ごすことができる 児童の育成

—環境と調和のとれた食について考える活動を通して—



名古屋市立平針小学校  
栄養教諭  
藤井 百香



〈児童が作成したポップとポスター〉

## はじめに

前任校の5年生の児童は、給食をよく食べる児童が多く、健康に過ごすためには、好き嫌いせずに、食べ物をバランスよく食べることの大切さを理解している児童が多くいました。一方で、食べ物が手に入ることを当たり前と感じている児童、食品ロス問題を知らない児童も多数いました。

そこで、環境と調和のとれた食について考える活動を通して、生涯にわたって健康に過ごすことができる児童を育成していきたいと考えました。児童がこの先も健康に過ごし、持続可能な食を支えていくために、どうしたらよいかということを考え、環境という観点にも配慮した食生活を送ろうと意識できるようになることが大切だと思います。

## コンビニエンスストアで行われている

### 食品ロス対策を知ろう

食品ロスが発生する原因をグループで話し合わせたところ、給食の様子を振り返りながら「苦手なものを残してしまうから」「食べる時間が短い



〈ゲストティーチャーの話聞く様子〉

から」などと考える姿が見られました。また、「農家の人やお店の人が作り過ぎてしまい、売れ残りが発生するのではないかと生産場面に注目するグループもありました。そこで、学区にあるコンビニエンスストア（以下、コンビニ）で働く方をゲストティーチャーとして招き、コンビニで発生する食品ロスの原因や、食品ロスを減らす対策を教えてもらうことにしました。「天気によってお店に来る人数が変わるから、毎日注文する量を考えるのは大変だ」「並んでいる商品を手前から取る『てまえどり』は自分たちにも協力できそう」などと、コンビニで働く人の工夫や努力、自分たちにも協力できる点があることに気付くことができました。授業の終わりに、ゲストティー

チャーからコンビニの食品ロスをさらに減らしていくために、お店に掲示する食品ロス削減を啓発するポスターや「てまえどり」をお願いするポップの作成依頼があり、多くの児童が休み時間や放課後に作成する様子が見られました。

## 食品ロスを減らすために

### 自分たちでできることを考えよう

「食品ロスを減らすために、頑張るのはお店だけでよいのだろうか」と問い掛けると、「自分たちも取り組んでいく必要があると思う」という発



〈タブレットPCを使って対策を話し合う様子〉

言がありました。そこで、コンビニでは様々な食品ロス対策が行われていたことを確認し、学校でできる食品ロス対策を考える活動を行いました。「その料理のよさを伝えるのはどうだろう」「おなかをすかせるために休み時間に外で遊ぶのはどうかな」などとグループで話し合い、学級全体で共有しました。児童は食品ロス対策を考えていく中で、「自分にはどのようなことができるか」と自分事として捉えていくことができるようになりました。そして、家では「賞味期限や消費期限の近いものから食べよう」「野菜は皮を薄くむくようにしよう」などと学校以外でできる対策も考えていくことができました。

## おわりに

今回の実践では、環境に配慮した食生活について考えるきっかけにはなりましたが、児童が「食生活に生かされた」と実感するところまではいたりませんでした。それは、児童が考案した食生活は、学校だけでなく、家庭で実践する内容も多かったからだと考えます。今後は、家庭と綿密に連携して、学んだことを食生活に生かすことができる児童を育成していきたいです。

# 献立紹介



刈谷市立刈谷南中学校  
栄養教諭  
小澤 南都子



**献立名** ご飯・牛乳・ほくほくバランスかき揚げ  
夏野菜のみそ汁・まめまめサラダ

## 主となる献立の作り方

材料(1人分)

### 〈ほくほくバランスかき揚げ〉

里芋	4g	オクラ	2g
玉ねぎ	9g	にんじん	8g
りんご	2g	しらす干し	2g
むきえび	2g	チーズ	2g
小麦粉	8g	ベーキングパウダー	0.4g
食塩	0.1g	水	7g
揚げ油	適量		

### 調理手順

- ①里芋、にんじん、玉ねぎは幅5mmの細切り、オクラは幅5mmのたて切り、りんごは幅5mmにスライスにする。
- ②ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水を入れ、衣を作る。
- ③ボウルに①、しらす干し、むきえび、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④鍋に揚げ油を入れ180℃に熱し、③をおたまですくった後、落とし入れる。
- ⑤上下を返しながらかき揚げがきつね色になるまで揚げる。

刈谷市は、温暖な気候と肥沃な土壌に恵まれていたため、古くは農業が盛んに行われていました。現在でも、市の北部や南部では地域の特色を生かしながら、農産物が作られています。学校給食では農政課やJAと協力し、年間を通じて地域の産物を積極的に取り入れています。また、地場産物の消費推進と親子で食生活について考える機会を作る目的で、料理コンテストを行っています。「ほくほくバランスかき揚げ」は、昨年度行った「家族でほっこり里芋さん家の絶品レシピ～食まる5人をそろえよう～」のグランプリに選ばれた料理です。募集時期に合わせて、7月の給食で提供しました。

その他にも、愛知の産物を使った「我が家の自まん料理」を、小学5、6年生を対象に募集しています。毎年、入賞した料理をまとめたレシピ集を作成し、入賞者と学校に配付しています。入賞した料理は、毎月の給食に取り入れ、応募した児童の声を紹介しています。今年も4月の「新玉とわかめのじゃこボン酢あえ」、6月の「夏パワーたっぷり！！豚キムチ」など、家庭の工夫が詰まったレシピを給食で味わってもらうことができました。

今後も学校給食を通じて、地産地消の啓発や地場産物の活用促進につながる取組を行っていきたく考えています。



〈調理状況〉

## VOICE

「ほくほくバランスかき揚げ」は、りんごを大きめに切って甘みを出し、子どもたちが食べやすい味になります。調理では、かき揚げは焦げやすいため注意が必要です。カラッと揚げるために調理員が温度調整に細心の注意を払っています。

(栄養価、1人分の材料)

献立名	栄養価 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		
ご飯	250	4.2	0.0	0.6	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	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
ほくほくバランスかき揚げ	108	1.7	1.0	8.6	84	24	5	0.1	0.0	40	0.07	0.01	2	0.5	0.2
夏野菜のみそ汁	77	7.8	3.9	3.6	433	54	39	1.0	0.4	3	0.05	0.04	12	1.6	1.1
まめまめサラダ	51	2.1	0.0	2.8	118	19	16	0.4	0.2	37	0.03	0.02	10	1.8	0.3
合計	624	22.6	11.7	23.4	719	327	97	2.1	2.3	160	0.54	0.41	26	4.2	1.8