

とうきょうとの 学校給食

No.467

令和6年10月号

次代を担う子供たちの心と健康に貢献する東京都学校給食会

2P・・学校紹介

調布市立深大寺小学校

4P・・食育の取組紹介

北区立赤羽小学校

6P・・産地報告

「ひとめぼれ」のふるさとへ

7P・・令和6年度学校給食用

パン抜取調査結果

8P・・食の起源（ルーツ）

もしも〇〇〇がなかったら



公益財団法人

東京都学校給食会

TOKYO SCHOOL LUNCH ASSOCIATION

〒113-0021 東京都文京区本駒込 5丁目 66-2 TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099



給食は楽しく食べて学べる『食育の授業時間』です。

調布市立深大寺小学校
 校長 清水 吏亨
 学校栄養職員 安齋 亨

- 本校の概要

本校は、昨年度150周年を迎えた歴史のある小学校です。近隣には都立神代植物公園や古刹深大寺があります。深大寺は約20軒のおそば屋さんが軒を連ねるそば処でもあり、各地から多くの人を訪れます。都心からそう遠くない距離にあるため、近年ではマンションや戸建ての建設が進んでいます。一方、住宅街にも農地が残り、畑の横に直売所が設けられていたり、近隣のスーパーで売られていたり、農業を身近に感じることができる地域です。

- 学校・地域の特色を活かした取り組み

・ 深大寺そば学習

昭和63年からそば学習が始まりました。深大寺そば組合と神代植物公園の皆様のご協力で、畑づくり・種まき・雑草取り・刈り取り・脱穀・石臼挽・手打ち・実食を経験します。その間、深大寺そばの歴史・食文化・栄養など様々な観点で調べます。深大寺地域で育つ子どもたちの郷土愛と誇りをはぐくむ体験学習になっています。



そば学習（手打ち）



そば学習（雑草取り）

・ 米づくり体験



米作り体験（田植え）

学校の前にある神代水生植物園の田んぼをお借りして、田植え、稲刈り、脱穀などを経て、できたお米は一部給食でも使用します。地元の

皆様のご協力で貴重な体験ができています。

・ 御神楽の伝承

昭和63年から続く本校の伝統の一つです。御神楽は、手に持つ扇が稲穂で、鋤杖が鎌で、稲作を表しているといわれています。6年生の師匠が5年生の弟子に踊り以前の礼儀や感謝の気持ちの表し方を指導します。



御神楽の伝承

- 食育の基本理念

本校の食育の基本理念は、「食事を楽しみ、豊かな人生を笑顔で過ごす」です。小学校を卒業してから、おおざっぱに計算して生涯で7万回以上食事をするようになります。給食時間を食育の授業時間とし、子どもたちを笑顔にするという基本理念からぶれることなく、食育推進委員会が中心となり学校全体で食育を推進しています。

- 「話食」を目指した給食の時間

本校では、4時間目終了と同時に教員が給食メモを各教室のスクリーンに投影しています。給食メモの情報は6つの食育の視点から一つに焦点を当て、旬の食材や郷土料理、食事マナーや調理の工夫など、その日の給食時間の教材となります。これを毎日いただきますの挨拶の直前に全教室で教員がもれなく子どもたちに読んで聞かせています。



食育の授業時間



パシャパシャタイムの様子

話食とは本校が考えた造語です。食について教職員が話す、子どもたちが友達同士で話す、家に帰って家族と話することを「話食」と名付け、日々実践しています。話食の取り組みの一つに「パシャパシャタイム」があります。その日の給食の配膳時と喫食後の自分の給食の写真を撮り、おうちに帰って保護者に見せながら食について話すという取り組みです。この日はワークシートも配布し全校で取り組む宿題にしています。ワークシートがあることで、子どもたちが給食の時間に学んだことを家でどんなふうに話しているのか、また、保護者がそれを聞いてどう思ったのかも把握することができます。



パシャパシャタイムワークシート (例)

-保護者からの反応

- ・家ではあまり食べてくれないひじきを学校ではおいしく食べていることに驚きました。
- ・家に帰ってきて「ただいま」、「おかえり」の次に出る話題が給食の話です。普段学校のことは自分から話してくれないので、給食の話は私と息子の大事なコミュニケーションツールだったりもします。
- ・二人とも偏食持ちですが、だからこそ完食が嬉しく、給食の写真を見せてくれたり、今日は完食ができたか等、いつも話をしてくれます。(パシャ

パシャタイムの)写真のおかげで、前から息子が作ってほしいと言っていた「青のり大豆」がどんな料理かよくわかりました。以前、イメージで作ったら「違う!」とダメ出しされました。レシピも欲しいです。

-おわりに

今後も家庭や地域に話食の輪が広がり、子どもたちが将来、豊かな人生を笑顔で過ごすことができるよう願っています。

-レシピ紹介

本校で箸の持ち方の指導をする時に、よく提供する料理です。カリッカリになるまで揚げることで豆が苦手な児童も食べやすいようです。大豆は水煮ではなく乾物をご使用ください。

「青のり大豆」

材料 (中学年一人分)	
大豆 (乾燥)	15g
片栗粉	3g
揚げ油	適量
青のり	0.5g
塩	0.15g

作り方

- ① 乾燥大豆を約1時間浸水させる。
- ② ①を約1時間茹でる。
- ③ ②の水を切り、冷めないうちに表面に片栗粉をまぶす。
- ④ ③を焦げないように一定の温度で約15分揚げ、カリッカリの食感にする。
- ⑤ ④に青のりと塩をまぶして完成。



(上) 青のり大豆
(左下) うめしらす茶漬け・(右下) がめ煮

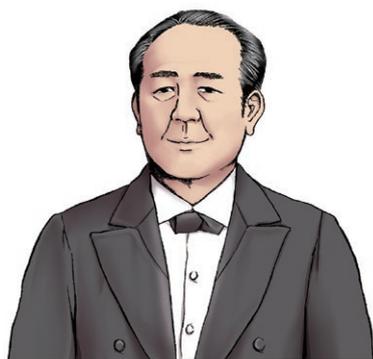
「渋沢給食」を通じた自分の考えを 広げ深める食育の可能性



東京都北区立赤羽小学校
校長 淵脇 泰夫
学校栄養職員 猪瀬 成美

1. 北区と渋沢栄一について

2024年7月3日（水）に、北区ゆかりの偉人である渋沢栄一を肖像とする新紙幣が発行されました。渋沢は北区王子を抄紙会社（しょうしがいしゃ）の工場地として選定し、1879年に工場を見晴らす飛鳥山の地に別荘を構えてから、およそ50年間、北区を近代日本社会の創造及び生活の拠点としていました。



新紙幣の発行を記念し、北区の区立学校では、子どもたちに「渋沢栄一給食」を提供しました。このあと、区立赤羽小学校の取組みを紹介します。

2. 「渋沢給食」献立紹介（令和6年7月3日提供）

新一万円札が発行される7月3日（水）に、赤羽小学校では「渋沢栄一給食」を提供しました。近代日本経済の父として称される渋沢栄一は、オートミールやなす、ジャガイモを好んで食べていたこともあり、今回の献立はこれらの食材を使った給食献立を考案しました。この日の献立は、オートミールやなす、トマトを使ったスパゲッティ、お札を型取ったジャガイモを使った春巻き、そして青淵（せいえん）フルーツポンチの三品です。「青淵」とは渋沢栄一の雅号で、当時渋沢の自宅の裏側にあった淵（ふち）にちなんで名付けられたものです。淵とは、河川の流水が緩やかで深みのある場所を指し、子どもたちにとっても印象に残る給食となるよう、川をイメージした青色の食材を入れたフルーツポンチを提供しました。北区ゆかりの偉人、渋沢栄一を題材とし

【青淵（せいえん）フルーツポンチレシピ紹介】

作り方

- ① 水を沸かし熱湯でバターフライピーを煮出し青液を作る。【A】
- ② 粉寒天、水を鍋に入れ沸騰させ、完全に煮溶かし砂糖、Aを加える。【B】
- ③ 型に流し入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら角切りにする。
- ④ フルーツと缶汁に分ける。
- ⑤ 水、上白糖、缶汁【C】をあわせて加熱し冷まし冷蔵する。
- ⑥ ③、フルーツ、⑤をあわせ完成。



材料（小学生一人分g）	
みかん缶	20g
パイナップル缶	20g
もも缶	20g
バターフライピー*	0.08g
水	10g
粉寒天	0.3g
水	10g
上白糖	1g
水	10g
上白糖	5g
缶汁	30g

*東南アジア原産のマメ科植物で和名を蝶豆（ちょうまめ）、花に多くのアントシアニンを含む



青淵（せいえん）フルーツポンチ



【渋沢栄一給食献立】

- ・ なすとトマトのオートミールスパゲッティ
- ・ お札ポテト春巻き
- ・ 青淵^{せいえん}フルーツポンチ ・ 牛乳

た給食提供を通して、使われている食材に関心をもたせるとともに、今も昔も食べることの楽しさは変わらずに続いてきていることについて、子どもたちにも実感してもらいたいと考えました。

4. 「渋沢給食」を通じた今後の展望

「渋沢給食」を提供してみて、食材やメニューに着目して給食のおいしさを味わう児童に加え、「渋沢栄一の好きな食材についてもっと知りたい」、「渋沢栄一の功績についてさらに調べてみたい」と考える児童も多く見受けられたことが、とても印象的でした。給食提供を通して、「食べることの楽しさ」「使う食材のよさ」に着目した食育を推進していきたいと日頃から考えております。今回の渋沢栄一給食のように、給食と教科や領域の学習とを関連付けて自分の考えを広げたり深めたりしようとする児童の姿に、本校が目指す食育における新たな可能性を感じました。

今後も、児童に食べることの楽しさを味わわせる給食提供を軸として、教科や領域の学習との関連を図りながら、児童一人一人の考えを広げたり深めたりすることのできる給食の可能性を見いだしていきたいと思えます。

3. 子どもたちからの反響



スパゲッティがとてもおいしかったです。渋沢栄一が好きなメニューを知り、渋沢栄一についてももう少し調べてみたいと思いました。

今日の食材がどれも渋沢栄一に関係していることが分かり、渋沢栄一が好きだったものが分かりました。とてもおいしかったです。

私は、なすとトマトのオートミールスパゲッティが心に残りました。渋沢栄一が好んで食べていた、なすやトマトがおいしかったです。

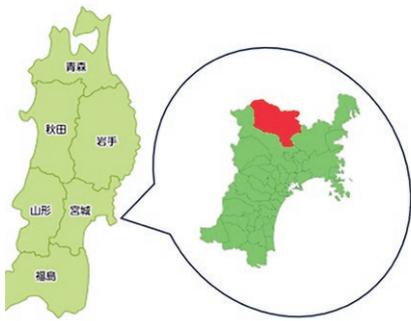
渋沢栄一にちなんだ給食を食べたことで、渋沢栄一のことをよく知ることができました。またこういう機会があるとうれしいです。

《特別栽培米(環境保全米)》

「ひとめぼれ」のふるさとへ

本会では令和5年産の新米から《特別栽培米宮城県産ひとめぼれ》を取扱っています。

令和6年8月29日に本会職員が「ひとめぼれ」の産地、宮城県栗原市を訪問しJA関係者や生産者から生育状況、圃場を確認しましたので紹介いたします。



【JA新みやぎ】～令和6年産のお米について～

今年は順調に生育が進んでおり、昨年と比べて作況が良くなる見込みです。

昨年は気温の高い日が続き、稲が成長する7月から8月にかけて高温障害となり米が白色になる比率が高くなりましたが、今年は極端に気温が高い日が少なく夜の気温も低かったので順調に生育が進んでいます。



(令和6年産特別栽培米ひとめぼれ)



(生産者の長谷川 守行様)



(学校給食用米の看板の建てられた圃場)

【食味・特徴】

JA新みやぎで収穫される「ひとめぼれ」は、適度な粘りでサッパリとした口当たり、粘り、つや、うま味、香りのトータルバランスが良く、どんな料理にも合うお米です。

全農みやぎ、およびJA新みやぎ、ならびに生産者の方々は、田んぼに看板を立て東京都の児童・生徒の皆さんに届けるためのお米を作ってくださいました。今後、お米作りについて児童・生徒の皆さんの質問等にもお答えいただけます。

【特別栽培米の要件】

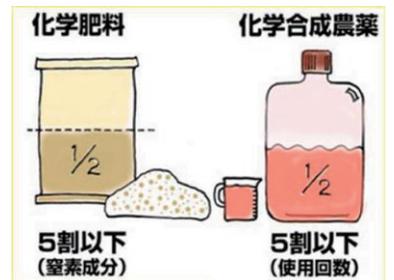
生産された地域の慣行レベル（各地域の慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況）に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培されたお米です。

【環境保全米の果たす役割・取り組み】

環境保全米とは、赤とんぼやホタルが乱舞する豊かな自然環境を復活させ、カエル、クモ、ドジョウやメダカがたくさん住む田んぼで大切に育てられるお米です。

SDGsと親和性があり、持続可能な社会の実現に繋がっています。

宮城県のJAが一体となり、豊かな水と土を美しく保ちながら、自然豊かな環境を守るためのお米作りをしています。令和4年産では作付け面積の約3割が環境保全米であり、先進的な取り組みです。また、食育の題材としても取り上げやすいお米となっています。



令和6年度学校給食用パン抜取調査結果

今年度も東京都の学校給食パン加工委託工場を対象に、パン抜取調査を実施しました。

調査の結果、官能審査における75点未満の工場（技術指導を要する工場）及び乾物量（注1）の許容誤差範囲（注2）を超えた工場はありませんでした。詳細は表1～表3のとおりです。

本会ではこの結果に基づき、東京都学校給食パン協同組合に対し、各加工委託工場に対する指導の徹底を要請しました。

- 1 調査日 令和6年6月19日（水）
- 2 調査内容 (1) 内相・外観の官能審査 (2) 乾物量検査
- 3 調査担当 (1) 官能審査

一般社団法人日本パン技術研究所製パン技術教育事業部	並木利文
東京都学校給食パン協同組合 理事長	宮崎宗一郎
東京都学校給食パン協同組合 専務理事兼技術部長	立谷昌弘
東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課課長代理（給食指導担当）	瀧口智子
千代田区教育委員会子ども部 学務課	落合宏之
大田区教育委員会教育総務部 学務課	宇佐見智子
八王子市教育委員会学校教育部 学校給食課	若松博美
公益財団法人東京都学校給食会 事務局長兼業務課長	山内紀美代
(2) 乾物量検査	本会職員 外 ^(注3)

(注1) 乾物量 製品から水分を除いた重量

(注2) 許容誤差範囲 基準乾物量に対して、食パン形で±10%以内、コッペ及びその他の形で±5%以内

(注3) 乾物量については、（一財）日本食品分析センターによる水分量検査の結果に基づいて算出しています

パンの種類	件数	評点			評点別分類			基準乾物量に対する過不足率(%)					
		最高点	最低点	平均点	70.00~74.99	75.00~79.99	80.00以上	-10.1以上	-10.0~-5.1	-5.0~-0.1	0.0~5.0	5.1~10.0	10.1以上
食パン	10(8)	82.90(82.00)	79.80(79.80)	81.59(81.43)	0(0)	1(1)	9(7)	0(0)	2(0)	6(5)	1(2)	1(1)	0(0)
コッペパン	6(8)	82.20(82.00)	79.00(79.85)	80.98(81.10)	0(0)	2(1)	4(7)	0(0)	0(1)	3(3)	3(4)	0(0)	0(0)
食パン (国内産小麦粉使用)	0(1)	0.00(82.00)	0.00(82.00)	0.00(82.00)	0(0)	0(0)	0(1)	0(0)	0(0)	0(0)	0(1)	0(0)	0(0)
全体	16(17)	82.90(82.00)	79.00(79.80)	81.36(81.31)	0(0)	3(2)	13(15)	0(0)	2(1)	9(8)	4(7)	1(1)	0(0)

注（ ）内の数値は、前年度の抜取調査結果

パン工場名	評点	乾物量(%)
(有)タケベーカリー	82.00	0.0
(有)アイグラン	81.70	△2.2
福屋製パン(株)	82.30	△0.6
(株)三好屋食品工業	82.90	△6.9
(有)フレンドベーカリー	79.80	△3.0
(有)セントラル村田商店	80.40	△4.8
三和製パン(株)	81.70	△5.9
(株)大森製パン	82.00	5.5
竹島製パン(株)大森工場	81.10	△2.7
(株)イチマツ食品	82.00	△2.0

パン工場名	評点	乾物量(%)
(株)東和パン	81.90	△0.6
東武食品工業(株)	81.10	1.3
荒川製パン(株)	79.70	3.0
不動製パン(株)	82.00	△4.8
(株)イチマツ食品瑞穂工場	82.20	△2.2
竹島製パン(株)八王子工場	79.00	4.6

官能審査判定基準

判定	点数	判定	点数
優	80.00~85.00	可	70.00~74.99
良	75.00~79.99	不可	69.99以下

品質向上を目的に判定基準「可」以下の工場に対し、技術指導を実施しています。

・表2～表3の乾物量の欄の値は、基準乾物量に対する過不足率



もしも〇〇〇がなかったら

BIZEN 中南米美術館 館長 森下 矢須之

もしも〇〇〇がなかったら、多くの女性が2月14日に向けて準備する食べ物は饅頭か羊羹か、はたまたプレーンクッキーだったかも知れません。さて〇〇〇とは何でしょう。もうお分かりですね。でもそこでチョコレートと答えると、残念ながら得点は50点。100



クリオーリョ種カカオ (駐日エクアドル共和国大使館提供)

点満点の解答は、そう！カカオです。

植物としての天然カカオの故郷は、アマゾン川上流域だと考えられています。そしてカカオの木はカヌーに乗せられ北に運ばれて栽培され、古代マヤ文明の人たちが4千年ほど前に外殻を割り、中にあるカカオ豆を発酵・乾燥させた後に食し始めたと考えられていました。北の国とは、今で言えばメキシコ及びその南東諸国です。

ところが2018年、現在のエクアドルの高地アマゾンで新たな遺跡が見つかりました。そしてそこで発掘

された5千3百年前の飲料用土器の内部からカカオの残滓が見つかったため、いまではそれが最古のチョコレート文化とされています。その後それがメキシコ周辺にも広がったのです。



世界最古のチョコレートボトル (駐日エクアドル大使館提供)

これまでの研究で古代中南米でのチョコレートは飲料、さらに菓子ではなく薬だったことが分かっています。当初は歯痛、腹痛等に効く薬として使用され、後のマヤ文明やアステカ王国では王の長生きの薬として飲まれていました(世界の平均寿命が30歳台だった3~10世紀、毎日浴びるように抗酸化物質ポリフェノール豊富なノンシュガー・チョコレート飲料を飲んでいたマヤの王たちの寿命は、なんと60~90歳台だったことがマヤ文字の解読で分かっています)。

しかし征服者であるスペイン人に長生きの秘密は知らされず、彼らは香ばしいカカオ飲料に砂糖とミルクをたっぷり入れ美味しい甘味飲料として母国に伝えました。それが後に固形化され世界中に広がったのが、いまのチョコレートなのです。中南米の多くの国では、いまでもレストランでチョコレート(チョコレート)を注文するとホットチョコレートが出て来ます。さらにメキシコ料理にはヨーロッパには伝えられなかった、香ばしく甘みも少ない鶏肉のチョコレートソース煮も残っています。



王のチョコレートカップ (マヤ古典期、BIZEN 中南米美術館蔵)

さらにメキシコ料理にはヨーロッパには伝えられなかった、香ばしく甘みも少ない鶏肉のチョコレートソース煮も残っています。

チョコレートメーカー各社は健康効果を打ち出したハイカカオ製品を競って世に送り出していますが、時代がやっとならぬ古代中南米に追いついたということでしょうか。



カカオの推定原産地図 (BIZEN 中南米美術館展示資料)