

とうきょうとの 学校給食

No.440

平成29年
9月20日

編集・発行/公益財団法人東京都学校給食会

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

<http://www.togakkyu.or.jp>

2P 取組紹介 八王子市市制100周年記念事業
八王子市内全小・中学校の学校給食で
「海外友好交流都市献立～ドイツの料理～」が
提供されました！

3P 真昆布の産地調査

4P 食品豆知識(その11) 砂糖について

6P 第58回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会

7P 第12回食育推進全国大会 in おかやま
平成29年度学校給食パン講習会 実施報告

8P 給食会だより

(食育講演会、調理講習会
味めぐりカフェ第1回報告
味めぐりカフェ第2回のお知らせ 他)

給食会物資は安全第一を心がけています

八王子市市制100周年記念事業

八王子市内全小・中学校の学校給食で

「海外友好交流都市献立」ドイツの料理」が提供されました！

平成29年7月10日、八王子市の学校給食で特別メニューが提供されると伺ったので、八王子市立第三小学校を訪問して取材させていただきました。

今から70年ほど前、同市出身の医師、肥沼信次(※)博士が、ドイツ・ヴリーツェン市において命がけで伝染病治療に尽くしたという縁により、この日、八王子市とヴリーツェン市が友好交流協定を結びました。これを記念し、改めて肥沼博士の功績を知るとともに、「人の役に立つことの大切さを理解すること」「身近な給食を通じドイツの

食文化に触れること」を目的として、八王子市内の全小・中学校の学校給食で「ドイツの料理」が提供されました。

献立開発は、学校栄養士で構成された献立作成班が行いました。この日のメニューには、市産のたまねぎ、トマト、にんにくを使用。ザワークラウトには、少量の赤キャベツを加え、肥沼博士が好んだ日本の桜をイメージした薄いピンク色に仕上げるとともに、各校アレンジもされています。子どもたちからは「日本の料理がおいしい」と思っていたけれど、外国(ドイツ)の料理もおいしいことが分かった」などの感想が聞かれ、とても好評でした。



【清水校長先生のお話】

清水俊幸校長先生から、八王子とドイツとの繋がりについてお話を伺います。「誰かのために生きてこそ、人生には価値がある」肥沼博士が尊敬したアインシュタインの言葉を聴き、人の役に立つことの大切さを考えました。

こえぬまのぶつぐ
※肥沼信次
(1908～1946)

八王子市出身。
第二次世界大戦後、
ドイツ・ヴリーツェン市で
伝染病(チフス)で苦しむ人の多くの命を
救った医師。自分の命の危険もかえりみず、
休むことなく患者の治療にあたりました。
この功績は、ヴリーツェン市で今も語り継が
れています。



【ドイツ料理献立】

アイントップフ(ソーセージと野菜を煮込んだスープ)、カレーヴルスト(ソーセージにケチャップソースとカレー粉をまぶしたもの)、クヌーデル(潰したジャガイモに片栗粉・小麦粉・塩を混ぜて団子にし、茹でたもの)、ザワークラウト(キャベツを乳酸発酵させてできた漬物)

八王子市ではこの他にも、全校で一
定水準以上の食育を実施することを目
的に、食育教材の全校共有を行っている
ます。教材は学校
栄養士で構成され
た食育推進班によ
って作成され、ど
の学校でも活用で
きるように公開さ
れています。

7月 日 しょいくメモ

市制100周年を記念して、ドイツ・ヴリーツェン市と
海外友好交流都市になりました！

★ 夫々のドイツ人を救った日本人がいました ★

八王子市の肥沼信次博士、無名小学校を卒業し、
伝染病の専門家として、第二次世界大戦後、ドイツ
・ヴリーツェン市で伝染病(チフス)で苦しむ
多くのドイツ人の命を救った医師です。
休むことなく患者の治療にあたりました。
この功績は、ヴリーツェン市で今も語り継が
れています。

肥沼博士の功績を共に語り継ぎ、海外の交流を
深めるため7月に海外友好交流都市になりました。

アイントップフ ドイツ産の「アインジューツ」の「トッピング」
という調味料で、肉と野菜と一緒に煮込んだスープです。「肥沼のスープ」とも呼ば
れています。

カレーヴルスト ベルリン製法で、煮込んだソーセージにケチャ
ップソースとカレー粉をまぶした入りの料理で
す。ヴルストは、ソーセージのことです。

ザワークラウト キャベツを乳酸発酵させた漬物で、「酸っぱ
いキャベツ」といいます。フィッシュソー
スというザワークラウト専用のソーセージがあ
ります。ドイツの輸入品は少ないです。

クヌーデル 潰かしたじゃがいもを炒めて、片栗粉を
まぶして茹でたもの、お湯で茹で、じゃがいもに
こります。

「しょいくメモ」

る

みんなてづくり
カレーやグラタン

は

おいしい野菜が
とれる町

はちおうじ

おいしい野菜が
とれる町

あ

朝ごはん
食べれば1日
元気な子!

ひとつぎに
八十八の
手間かかる

はちおうじ
もりもり食べて 大きくなあれ!

学校給食レシピ

「学校給食レシピ集」

ひとつぎに
八十八の
手間かかる

八十八米

朝ごはん
食べれば1日
元気な子!

「はちおうじ しょいくかるた」

真昆布の産地調査



本会は平成27年度4月より真昆布の取扱いを開始いたしました。真昆布は、身が厚く上品な甘みと清澄な出汁がとれるのが特徴です。昆布漁の最盛期を迎えた8月上旬に、本会職員が生産現場と一次加工場の調査等を行いましたので、ご紹介いたします。

本会取扱いの昆布は、北海道函館市南茅部（みなみかやべ）地区（旧南茅部町）にて収穫された真昆布を使用しています。南茅部地区は、津軽海峡で折



【収穫の様子】

訪問した日は、天候が良好で波も穏やかだったため、加工場だけでなく漁船に乗船し昆布の収穫に同行することができました。昆布漁は早いところでは夜明け前の午前0時頃から行われ

り返す対馬海流と北からの千島海流（親潮）が交わり合い、昆布の生育に適した水温となっています。また、栄養豊富な山のミネラルなどが川から海へと流れ、遠浅で太陽の光を十分に浴びることができるため上質な昆布が育ちます。江戸時代には、松前藩が朝廷や将軍家に献上したことから「献上昆布」とも呼ばれています。昭和41年に日本で初めて昆布の養殖に成功し、現在では収穫量のおよそ3割が天然、7割が養殖となっています。



【のし作業】

専用の機械でローラーに巻きつけ昆布を平らに伸ばす作業のことです。こうすることで、

ます。暗い中、船の灯を頼りに昆布は専用の機材で巻き上げられ、後の工程で均等に乾燥させるため船上ですべて同じ長さにかットされます。水揚げされた昆布は、昆布専用の洗浄機と人手によって、付着している稚貝や他の海藻などが丁寧に落とされ、乾燥室にて1枚ずつ竿に干して乾燥されます。漁師さんによると、収穫時期は収穫から洗浄、乾燥準備の作業に追われるため、乾燥時間中のわずかな合間にしか休憩が取れないとのこと。乾燥後の昆布は、一次加工場に運ばれ本会取扱いの昆布の特徴でもある『のし作業』を行います。のしとは、既に乾燥



【乾燥中の昆布】



【昆布の洗浄】

る日もあるとのこと。それでも限られた収穫期は、休むことなく漁に出かけなければならないということで、とても過酷な作業だと感じました。収穫後も丁寧な手作業に加え、品質の良い昆布を出荷するため、妥協することなく手間をかけてうま味を出し、最終加工場へ出荷されていることを確認できた産地調査となりました。



【本会取扱いの真昆布】

出汁がとりやすい昆布となります。その後、専用倉庫にて秋口頃まで時間をかけてじっくり熟成を行い、うま味を引き出した後、最終加工場となる埼玉県さいたま市の（株）都平昆布海藻へ出荷されます。

砂糖について

三井製糖株式会社 東部営業部 商品戦略課 平手実香

砂糖の歴史

紀元前327年にインドに遠征したアレクサンダー大王が、ガンジス川流域でさとうきびを発見しました。英語の「Sugar」の語源がサンスクリット語でさとうきびを意味する「sarkara」であり、インドの仏教典に砂糖に関する記述があることから、インドが砂糖発祥の地といわれています。インドから世界中に広がり、16〜19世紀には、ヨーロッパ諸国が南米やアフリカ大陸で大規模なさとうきび畑の開発、砂糖の大量生産を行い、現在さとうきびの生産量はブラジルが世界一となっています。

日本へは、8世紀の奈良時代に中国から運ばれてきたといわれています。15世紀には、茶の湯の流行に相まって和菓子が発達し、16世紀に入り南蛮貿易が盛んになると、カステラなどの西洋菓子とともに砂糖が多くもたらされるようになりました。18世紀以降、江戸幕府により国内産糖の奨励策がとられ全国各地に製糖業が広まり、そして明治時代には、一般庶民も砂糖が楽しめるようになりました。

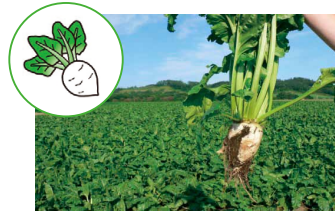
砂糖の原料

砂糖の原料は「さとうきび」と「てん菜」です。

さとうきびはイネ科の植物で、茎の高さが3〜5メートルにもなります。高温多湿を好み、沖縄県や鹿児島県のような温かい地域で栽培されています。てん菜は、形は大根に似ているものの



さとうきび
(別名:甘シヨ)



てん菜
(別名:サトウダイコン、ビート)

ほうれん草と同じアカザ科の植物です。温帯の冷涼な地域に育ち、日本では北海道で主に栽培されています。

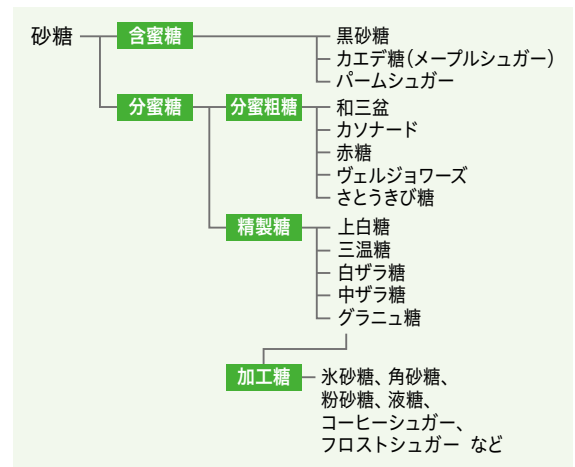
植物は光合成により糖質をつくり蓄えますが、さとうきび、てん菜はその糖質を「シヨ糖」として蓄えます。砂糖の成分はほとんどが「シヨ糖」であるため、この2種の植物が砂糖に適するといわれます。

砂糖の種類

日本の砂糖は、形、風味、色など様々な種類があります。世界中を見ても、日本のように砂糖の種類が豊富な国はありません。日本の砂糖がバラエティ豊富なのは、豊かな日本の食文化の賜物といえるでしょう。代表的な砂糖を3つ紹介します。

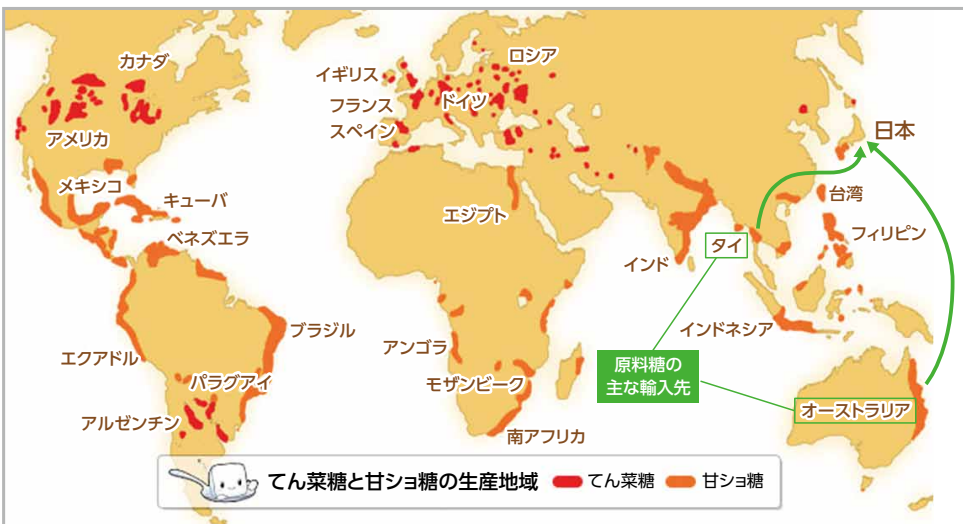
- **上白糖** 日本の家庭で最もよく使われる砂糖。しっとりしていて何にでも使いやすい。
- **グラニュー糖** お菓子作り、飲み物によく使われる砂糖。サラサラとしていて上白糖よりも純度が高くクセのない甘さ。世界中でよく使われている。

ほろろとした口当たりが特徴です。茶褐色のしっとりとした砂糖。砂糖の製造工程で加熱を繰り返すことにより、砂糖の一部が分解され茶色に色づく。蜜の風味が加わって甘さを強く感じられ、煮物などに使うと強い甘さやコクが出る。



【主な砂糖の分類】

- **三温糖** 茶褐色のしっとりとした砂糖。砂糖の製造工程で加熱を繰り返すことにより、砂糖の一部が分解され茶色に色づく。蜜の風味が加わって甘さを強く感じられ、煮物などに使うと強い甘さやコクが出る。
- **白ザラ糖** 大きな結晶で、純度が高く高級な砂糖。高級な和菓子に使われることが多い。
- **中ザラ糖** 白ザラ糖同様に結晶の大きな砂糖。三温糖と同様に茶色く色づいていて、独特のまろやかな風味を持ち佃煮や煮物によく合う。
- **黒砂糖** 独特の強い風味を持つ。原料のしぼり汁を煮詰めて固めたもの。精製をしていないためシヨ糖以外の不純物を多く含み、甘みだけでなく苦みや塩味、えぐみも感じられる。
- **「さとうきび糖」や「ブラウンシュガー」と呼ばれる茶色い砂糖** 原料の搾り汁を煮詰めたものを結晶化させ、その結晶を取り出し固めたもの。さらに糖蜜を加えるなど、各商品により製法



【世界の砂糖生産国と日本の主な輸入先】

砂糖の生産国

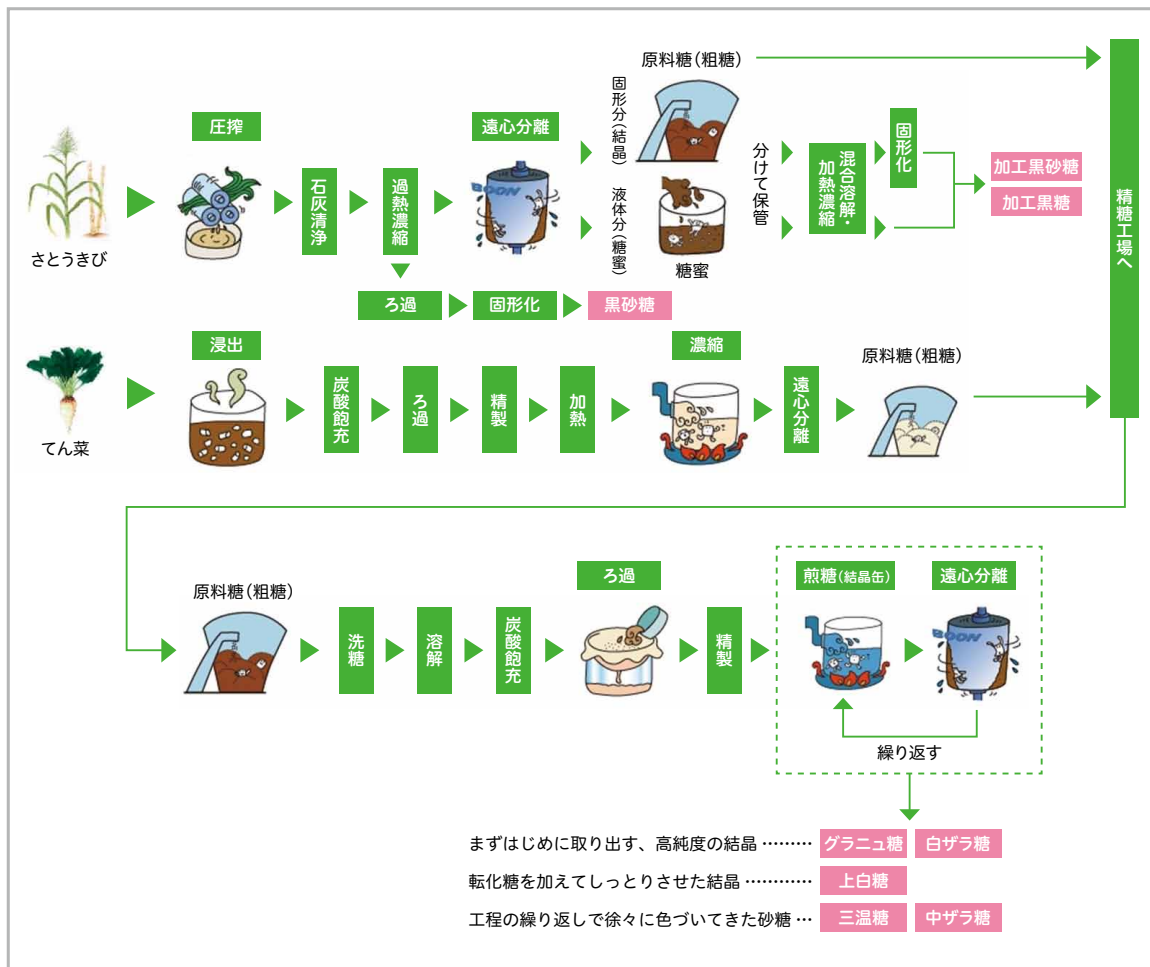
が異なり味わいも様々。原料由来の成分が残っているため、独特の風味や甘みを持つ。

- **和三盆糖** 古くから徳島県と香川県の特産として有名。日本の伝統的な製法で作る黄褐色の砂糖。粒子が非常に小さく口どけが良いのが特徴。

現在、世界中で生産されている砂糖の7割がさとうきびから作られており、主

な産地は中南米とアジアです。世界の2大砂糖生産国はブラジルとインド、その他主な生産国としては米国、中国、オーストラリア、タイなどがあげられます。てん菜から作られる砂糖は主にヨーロッパで生産されます。日本で消費される砂

糖のうち、国産の原料から生産されているのは全体の3分の1ほどです。残りは、さとうきびから作られる原料糖を輸入し、国内で原料糖を精製し砂糖を生産しています。原料糖の主な輸入先は、タイやオーストラリアです。



まずはじめに取り出す、高純度の結晶……………グラニュー糖 白ザラ糖
 転化糖を加えてしっとりさせた結晶……………上白糖
 工程の繰り返しで徐々に色づいてきた砂糖…三温糖 中ザラ糖

砂糖の効能

● 脳とからだのエネルギー源

脳のエネルギー源となるのは、シヨ糖が分解されてできるぶどう糖です。ぶどう糖が不足するとイライラしたり集中力が低下したりしてしまいます。

● 疲労回復に効果的

砂糖は他の糖質よりも素早く消化吸収されるので、疲労回復に即効性のあるエネルギー源です。

● 脳のリラックス

精神を安定させる神経伝達物質のセロトニンをつくるためにはトリプトファンを脳内に取り込む必要があります。それにはぶどう糖が必要です。さらに砂糖の甘さは快感中枢を刺激し、脳内で人の心をくつらげるホルモンのエンドルフィンを分泌させます。

砂糖の調理効果

● お肉を柔らかくする

肉は加熱すると固くなる性質を持っていますが、砂糖がたんぱく質(コラーゲン)と水分を結びつけ肉が固くなるのを防止します。

● カビや腐敗を防ぐ

砂糖はカビや細菌が繁殖するために必要な水分を吸収します。ジャムやようかんなど、砂糖がたくさん入っている食品は、腐敗から守られています。

● おいしそうな焼き色をつける

砂糖はお菓子などを焼くときにアミノ酸(たんぱく質)と反応し、褐色色素と香気成分をつくり出します(メイラード反応)。パンやどらやきなどに、おいしそうな焼き色と香りをつけることができます。

● パンをふっくら膨らませる

パンが膨らむのは酵母(イースト)の働きによるものです。酵母は糖分を栄養源

としていますが、充分発酵させるには小麦粉中の糖分だけでは足りなく、砂糖を加えることにより、酵母が発酵を促進してパンはふっくらと膨らみます。

● ジャムをゼリー化させる

砂糖には果物に含まれるペクチン(食物繊維の一種)をゼリー化(ゲル化)させる働きがあります。ジャムなどにとろみを出すのを助けます。

● デンプン食品の柔らかさを保つ

砂糖がデンプンの水分と結びつき、パサつきにくくさせます。時間が経ったり冷蔵庫に入れたりしても、すし飯・カステラ・もち菓子などが硬くなるのを防ぎます。

知って得する砂糖の豆知識

● 砂糖の賞味期限

上白糖、三温糖、グラニュー糖などの砂糖は、長期保存しても変質することのない食品なので賞味期限がありません。そのため、湿気で溶けだすような状態になっていたり、部分的に変色していたりしなければ、何年でも使えます。

購入後は、容器で密閉しての保管がおすすめです。また、砂糖はにおいを吸着しやすいため、石鹸や化粧品などの近くには置かないよう気を付けてください。

● 砂糖が固まったら

砂糖が固まってしまうのは主に乾燥が原因なので、湿気を与えることでほぐしやすくなります。お勧めの方法は、チャック付の密閉できる袋に、固まった砂糖と食パンあるいは濡らして硬く絞ったキッチンペーパーを一緒に入れておくこと。そうして一晩おくと、食パン・キッチンペーパーの水分が砂糖に移り、砂糖がほぐれるようになります。袋ごと固まってしまった場合は、絞ったタオルで一晩くるものも効果的です。

平成29年8月3日(木)、4日(金) 石川県金沢市において、『栄養教諭を中核とした学校における食育の推進』～笑顔かがやき心つながる食育 いしかわから広げよう～を主題として研究大会が開催されました。



会場案内

◆ 文部科学省説明

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長 三谷卓也氏から「学校における食育の推進と栄養教諭の役割」と題し、食育は生涯を通じての取組が必要であり、学校給食は「多様な食生活への対応」「食の循環や環境に対する意識」「食文化の継承」について一定期間まとまって学べる良い機会である



文部科学省説明

との話があった。また、平成29年3月に公示された新学習指導要領(平成30年度より移行措置)から、子供の食に関する自己管理能力の育成は、地域の外部の資源も含めた活用、教育目標の明確化、教科に囚われない横断的な視点、学校段階等の接続、カリキュラムマネジメントを常に見直しながら行うことが重要であると述べた。これらの一助として、編集可能なワード形式で「小学生用食育教材」たのしい食事つながる食育』を文部科学省のホームページからダウンロードが可能であることが紹介された。最後に「何のための食育なのか」「そのために何をするのか」を思索し、目的と手段を取り違えないようにと問いかけがあった。

◆ 記念講演

石川県観光大使で俳優の篠井英介氏が「私の名前は『ささい』で、『しい』と呼ぶ人は、本当のファンかそうでないかを見極める踏絵のような名前です。」と会場を笑いに包み、自身の学校給食の思い出の他、47都道府県全てを回り色々なものを食べてきたが、空腹を満たすための食事ではなく、仲間と笑顔で食べる食事が心と体の栄養となり、その中でも学校給食は、特に大切であると語られた。途中、会場からの質問を受け付けるなど盛況のうち講演は終了した。

◆ シンポジウム

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課食育調査官 横嶋剛氏をコーディネーターに、今年文部科学省から各学校に配付された冊子「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」チーム学校で取り組む食育推進のPDCA」について解説等が行われた。この冊子は、全教諭を対象に記載されており、学校としての食育推進体制を組織化するためにも、その組織のメンバーは全員が読み込む必要があるとし、栄養教諭・学校

栄養職員一人のできる事は限られるとまとめた。

◆ 2日目

各研究主題に基づき、8分科会に分かれて活発な意見交換・協議が行われました。



いしかわのめぐみ弁当

◆ 大会を通じて

食育は栄養教諭・学校栄養職員だけが実施するものではなく、校長をはじめとした管理職が牽引し、各学級担任、教科担任が指導を行う「チーム学校」として取り組むべき内容であるという共通認識が持たれたようです。

なお、今回の全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会は、広島県で平成30年8月2日(木)、3日(金)に開催を予定しています。

第12回 食育推進全国大会 in おかやま



テーマ 食育は人づくり！みんなでええ『食』を次世代へ
～桃太郎のまち岡山から 未来へつなげる食と健康～

日時：平成29年6月30日(金)・7月1日(土)

場所：岡山県岡山市 岡山コンベンションセンター／ジップアリーナ岡山

主催：農林水産省、岡山市、第12回食育推進全国大会岡山市実行委員会

オープニングイベントは、昔話「桃太郎」の基になったといわれる「温羅(うら)伝説」をモチーフにつくられた「岡山うらじゃ演舞」で観客も一緒に踊り、会場が大いに盛り上がりました。

開会式で細田健一農林水産大臣政務官、大森雅夫岡山市長から挨拶があり、その後、平成29年度第1回食育活動表彰式(ポランティア部門、教育関係者・事業者部門)が行われました。

講演会・セミナー・シンポジウムでは、さかなクンによる特別講演、土井善晴氏による記念講演などが行われ、北京オリンピックメダリスト 朝原宣治氏の基調講演「おいしい食で体をつくろう」子供に食体験・農林漁業体験を！」では、「トップアスリート」という子供頃から高タンパク質・低脂肪の特別な食事や、プロテインを摂ってきたと思われがちだが、普通の家庭料理を食べて育ってきた。大切な事は、自分自身の体調によって何を食べたら良いのか選択する力を付ける事だと思おう。その力の礎となるのが、米作りや調理体験など、幼い頃から食に親しむ経験であると感じている。」とお話されました。また、関連イベントとして玄米和食を中心とした福岡市にある高取保

育園の春夏秋冬に密着したドキュメンタリー映画「いただきます」が上映されました。給食で使用するみそを楽しみながら仕込む様子や、毎日「いただきます」の後、食物を作ってくれた人、調理してくれた人、そして、いのちをいただくことに感謝しながら「一口目のごはん(約80粒)」を、お箸を置いて100回噛みつぶして飲み込む習慣など食べる喜び・感謝を感じて育っていき子供達の姿に感動しました。

展示会場では、約150の団体によるブース展示や体験コーナー、岡山県の特産物を使用した飲食コーナーなど多彩な催しが行われ、家族連れや学生など2日間で約21,200人が来場し、賑わっていました。

次年度は、大分県で平成30年6月23日(土)・6月24日(日)に開催を予定しています。



平成29年度 学校給食パン講習会 実施報告

8月7日(月)、8日(火)



「普段はあまり話ができないパン屋さん」と交流ができて良かった。「学校給食パンの歴史について学び、とても勉強になった。「パンが小麦粉からどのように作られるかを知り、それを食育として児童・生徒へ伝えたい。」という感想が寄せられました。学校給食パンの製パン工程を理解し、品質審査等を学ぶことで、学校給食用パンへの理解をより深めることができた講習会となりました。

一般社団法人 日本パン技術研究所 研究調査部チーフ 並木利文先生を講師に「パンのルーツ、学校給食におけるパンの歴史」「学校給食パンの製パン法及び製パン実習」「パンの良否の見分け方」など、学校給食用パンに関して学ぶことができる講習会を行いました。

受講生からは「グルテンの特性など理論も学べる製パン実習で勉強になった。」その日の気温や湿度によってパンの仕上がりが変わるため、加える水分量を調整することを知り、パン作りの繊細さが分かった。」



食育講演会報告

日時：平成29年5月12日(金)

場所：東京都学校給食会館

講師：文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課 食育調査官 横嶋剛先生

演題：「学校全体で取り組む食育」

まず始めに国の動向として、食を取り巻く社会環境の変化に伴い、食習慣の乱れなど食に関する多くの課題があがっていると話がありました。この課題を解決できる子供を育てるために、「学校では教科の垣根を越えて連携を図ること」、「地域・家庭とも連携、協働した実施体制を確保すること」が重要であり、国として課題解決のために、食育基本法、第3次食育推進基本計画、つながる食育推進事業など、法整備や事業を執り行っている。これらを活用してもらいたい、必ずしも目標値(数字)だけに囚われ過ぎずに、子供たちにとって教育的価値があるかどうかの判断基準をもって各校進めていくことが大切であると話されました。

次に、学校全体で食育に取り組むには、栄養教諭の果たすべき役割は大きいとして、学校の食育を円滑に進めるための栄養教諭の役割を示した「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育(文部科学省H.P.で閲覧可能)」の紹介がありました。

3つ目に、食に関する指導の充実について「授業参画」、「個別指導の



流れ」、「衛生管理」、「食育の評価」の解説がありました。授業参画においては、指導計画に基づいた担任との事前打ち合わせを行うこと。特に子供の行動変容の確認が疎かになりがちだが、これがとても大切である。また、授業参画とは必ずしも授業を行うことではない。授業に必要な教材等の作成・支援などで関わっても授業参画である。それぞれ学校の実情に合わせて実践すること。食育

の評価については、活動指標(アウトプット)と成果指標(アウトカム)の2指標(回数的なこと・数値的なこと)を設定して総合的な評価となるようにする。「学校評価」の中に食育を位置づけることは、食育に対する教職員の認識を高め、保護者や地域との連携を促進するなど、学校における食育の推進に繋がるのお話がありました。

計画から実施、評価に至るまで、(担任から管理職まで)共通理解の幅や評価をどこまで行うのか、学校内でよく議論することが重要であることが分かりました。

最後に、「栄養教諭には、つながる」ではなく、つなげる「食育のコーディネーター」として活躍してほしい。」と述べられ、講演を締めくくりました。

アンケートでは、参加者全員が参考になったと答えるほど大変好評でした。食育は、栄養教諭、学校栄養職員だけで完成されるものではなく、学校・家庭・地域全体で協働して計画・実施・評価することの重要性がわかる講演会でした。

調理講習会報告

平成29年6月21日(水) 東京都
学校給食会館において、調理講習
会を開催しました。

【調理実習の部】

「学校給食に活用できる和食の
ところを探る」をテーマに、分と
く山総料理長野崎洋光先生を講
師にお招きいたしました。

献立は「ひじきの彩煮」「肉切り
干し大根」「鯖の文化煮」「鶏のパ
リパリ焼き」「キャベツ笹身サラ
ダ」「豆腐と貝割れの吸い物」「白
ご飯」でした。

【肉切り干し大根】



【ひじきの彩煮】



【野崎先生による調理実習】

出汁の取り方、魚の霜降りの仕
方など調理技術の実演をはじめ、
和食とは何を示すのか、出汁を使
うようになった背景など日本の食
事の歴史に至るまで解説をしてい
ただきました。

このなかで「ひじきの彩煮と
「肉切り干し大根」は、出汁は使
用せず食材の配合割合、調味料の
分量を全く同じにして調理を行
いました。「ひじきの彩煮」にはベ
ーコンを、「肉切り干し大根」には
豚バラ肉を使用しました。普段の
組み合わせとは違うタンパク質源
を入れることにより、出汁を入れ
なくてもうま味が出て、おいしく
仕上がることに受講生からは驚き
の声があがっていました。

煮物にパプリカやベーコン、魚
の煮物や和風サラダのドレッシン
グにヨーグルトを使用するなど、
和食の本質を学んだ上で、枠に囚
われずに発想を変えることの大切
さを学びました。

【講義の部】

「和食給食応援団の取り組みと
成果、今後の展望」と題して、和
食給食応援団事務局長・合同会
社五穀豊穰 代表 西居豊先生にお
話をいただきました。

和食給食応援団では、和食料理
人の方と共に年間約60の地域へ訪
問し、講演・和食給食の提供を行
うなど、和食給食の普及に取り組
まれています。和食給食を推進す



【西居先生による講演】

る目的・根底には、農産物ができ
る過程で携わる人の存在や自然の
恵みを知る「自然の尊重」という
考えがあり、食事はそれらによつ
て成り立つことに思いを馳せ、感
謝できる心を育みたいと話されま
した。

西居先生が、学校給食に携わる
中で見えてきた和食給食を提供し
やすくするポイントとして、「①
現状を把握すること ②相手と目
を見て話し、笑顔のある調理場を
目指すこと ③和食献立の情報は
様々なところから得ること ④残
食を恐れない ⑤限界を設けない
(改善に終わりはなし) ⑥コスト
への挑戦 ⑦周りを巻き込む」のフ
つの具体的なアドバイスがありま
した。

最後に、「学校給食は、日本の
食事の最後の砦です。より良い学
校給食とするために、一緒に頑
張っていきましよう」と力強く話
されました。講演を通じて、より
良い学校給食実施のためには学校
栄養職員一人で尽力すればよいの
ではなく、周りの方々と協働する
ことの重要性を改めて認識するこ
とができました。

味めぐりカフェ 第1回報告

「世界の料理を給食に出そう！ Part3 ～東京都の友好都市関係の国の料理～」をテーマに、平成29年6月3日(土)に実施しました。今回取り上げた国は、「インドネシア」「エジプト」「ロシア」です。名前だけでは想像がつかない料理でも、協力しておいしく仕上げることができました。



調理の様子

「給食時間の指導」の情報交換会では、班ごとに自校で行っている指導の内容・対象・実施方法・頻度・良かった点・改善点を発表し合いました。各校とも学校の状況に合わせ、児童・生徒への指導を行っていることがわかりました。

参加者からは、「レシピの出回っていない国の料理を試作・試食することができて良かった」「オリパラ給食や食育の日の献立に是非取り入れたい」「他区市町村での取り組みを知ることができて良かった」との感想がありました。なお、当日のレシピは東京都学校給食会ホームページに掲載しています。



インドネシアの献立

- ・ナシゴレン
- ・サテアヤム
- ・空芯菜の塩炒め
- ・冬瓜のスープ
- ・揚げバナナ

エジプトの献立

- ・セサミパン
- ・フィラハバナ
- ・ひよこ豆のサラダ
- ・モロヘイヤスープ
- ・バスプーサ



ロシアの献立

- ・胚芽パン
- ・ペリメニ
- レモンバターソース
- ・ウハー
- ・キセーリ

平成29年度 学校栄養職員 情報交換会

味めぐりカフェのお知らせ

第2回(10月28日土曜日)の参加者を募集します。

日時 ▶ 平成29年10月28日(土) 10時から14時

場所 ▶ 東京都学校給食会館

内容 ▶ 学校給食のパンを成形してみよう!

(パン屋さんに学校給食のパンについて色々聞きながら、成形から焼き上がりまでを体験しましょう。)

給食時間の指導 給食のパンが学校に届くまで

※内容は変更になることがあります。

※24～29年度採用でない方も
ご相談ください。
(食育・安全推進担当 03-3822-9391)

対象者：平成24～29年度採用学校栄養職員
定員：30名

申込：申込書は東京都学校給食会
ホームページに掲載

締切：平成29年10月13日(金)

応募と同時に参加となりますので、
欠席の際は必ず事前にご連絡ください。

※応募者多数でご参加いただけない場合のみ
10月17日(火)までにご連絡いたします。

今年七月、九州北部の豪雨は福岡、大分両県に甚大な被害をもたらしました。統計学的には8千年に一度とも言われる大雨により、同時多発的に山の斜面が崩壊し、土砂のみならず多くの流木が集落を埋め、多くの人命が失われました。

近年、毎年のように各地で豪雨災害が起きています。昨年は岩手県岩泉で高齢者施設が水没し、一昨年は鬼怒川の堤防が決壊しました。さらに遡れば2014年には広島で大規模な土砂災害が発生し、2013年には伊豆大島で土石流が発生し、それぞれ多くの人命が失われました。これら近年の豪雨災害の特徴は、特定の地域で時間当たり100ミリを超えるような猛烈な雨が長時間降り続くことです。この豪雨は、地球の温暖化が進み、これまで以上に水蒸気量が増えたことに要因があるとされています。そして、この地球温暖化の影響は豪雨災害のみならず、私たちの生活に様々な影響をもたらしています。

北海道産米「ゆめぴりか」の取引価格が、新潟魚沼産米「コシヒカリ」を上回ったというニュースがありました。過去、たびたびの冷夏で作況も悪く食味でも劣ると言われていた北海道産米が、高品質高価格米として有名な魚沼産米を凌駕したのです。これは温暖化のプラス面での表れと言えるかもしれません。

しかし、今夏の日照不足により野菜が高騰したように、食にとっても地球の温暖化は大きなリスクファクターとなってくるでしょう。こんな現状であなたは、トランプ大統領のように「温暖化はでっち上げ」だと言いつつことができますか。