



学校給食だより



ちばっ子給食

第 132 号

令和 5 年 1 月 1 日

—— 編集・発行 ——

(公財) 千葉県学校給食会

〒261-0002 千葉市美浜区新港61番

電話 043-242-8621(代)

FAX 043-247-4901

http://www.cgk.or.jp

地域とともに百五十年



子どもの食体験を
広げる給食



常与寺

流山学校・千葉師範学校発祥の地



流山市立
流山小学校

昨年、創立 150 周年を迎え、千葉県で最も歴史ある学校の一つです。現在、37 学級の大規模校です。

学区は、かつての江戸川の水運、みりん醸造業で栄えた地域で、土蔵、老舗店など歴史ある建造物が点在しています。「流小(りゅうしょう)」と呼ばれ、地域とともに歩んできた学校です。

何の花?



ヒント:根菜 答えは12ページ



創立 150 周年のお祝い給食



児童デザインの
記念キャラクター
ミリュウ



毎月、世界の料理や各地の郷土料理を入れ、「どんな味だろう?」と好奇心が湧くような献立を目指しています。食材にふれる体験として、2年生がグリーンピースさやむぎ、3年生が枝豆もぎ取り体験をします。枝豆は地元農家さんの朝採りで大好評でした。11月は「千産千消月間」として地産地消の指導を行い、6年生が家庭科で考えた献立を取り入れました。今年、流山市発祥のみりんレシピコンテストも実施し、流山とみりんの関わりをPRしています。給食を通して子どもの食への興味関心を高め、食べる楽しさを伝えたいと思います。



「ガーナ料理」給食



「沖縄慰霊の日」給食



児童発案「みりんカップケーキの日」給食



ミリュウ焼き印



地産地消の食育指導



3年生枝豆もぎ取り体験



SDGs 牛乳パックの
ストローレス化

▶ 目次 ◀

○新年のごあいさつ・鶴峯八幡の神楽	2頁
○千葉県教育庁教育振興部保健体育課情報	3頁
○わくわく食育 のびろちばっ子	4・5頁
○おいしい給食 楽しい給食 みんなの広場	6・7頁
○令和4年度 WEB「食育フェア」・調理講習会	8・9頁
○C・G・K NOW「豊かな心・生きる力」の育成を支援する取組	10頁
○おいしい給食 自慢献立 君津地区学校栄養士会	11頁
○千葉県学校給食会の物資を使用したメニューの提案	12頁

◀回覧をお願いします▶



新年のごあいさつ

公益財団法人 千葉県学校給食会
理事長 藤谷 誠

「ちばっ子給食」をお読みの皆様、新年あけましておめでとうございます。

With コロナの中で学校生活も徐々に以前を取り戻しつつあるようですが、食育の授業や関連するイベントをコロナ前のように実施するには、まだまだ時間がかかりそうだという話をお聞きました。

一方、コロナ禍であっても子供たちの食育を支え続けてくれているのは栄養教諭・学校栄養職員の皆様が作る献立表ではないかという話をお聞きます。学校で配布されたり、市町村のホームページに掲載されたりする献立表を子供たちは毎月楽しみにしているそうです。さらに、献立に併せて旬の食材や料理の紹介等、食育の記事が掲載されていると学校だけでなく各家庭においても給食の話題で盛り上がっているとのことでした。

また、給食時には、校内放送で委員会の子供

たちが献立を紹介したり、食育コラムを読んだりするなど、学校独自の取組で黙食中心の給食に彩りを添えてくれているとのこと。献立表にしても給食時の取組にしても子供たちの日常に食育の種が蒔かれていることに感心させられます。そんな種の一つとして、私ども学校給食会から各調理場にお届けしている毎月のおたより「月の行事・食べ物の記念日」「おすすめの食材を使用したレシピ」もご活用いただければ幸いです。

最後に、給食用物資高騰が長期に亘って続いており、栄養教諭・学校栄養職員の皆様は、献立作りに大変ご苦労されていることと思います。学校給食会としましては、物資の価格表を随時提供させていただくことでプライスリーダーとしての役割を果たすとともに幅広い商品の紹介に努めてまいりますので、今年もどうぞよろしくお願いたします。

鶴峯八幡の神楽 (市原市)

千葉県指定無形民俗文化財
(昭和 39 年 4 月 28 日指定)

鶴峯八幡宮は建治 3 年 (1277)、豊前国宇佐八幡宮から勧請したと伝えられ、鎌倉の鶴岡八幡宮、館山の鶴谷八幡宮とともに「関東の三鶴」と称されています。秋の大祭 (10 月第 3 日曜日) には境内の神楽殿において十二座神楽が奉納されますが、これは鶴岡八幡宮より伝えられたものといわれています。そのため、神楽に使われるお囃子は別名「鎌倉ばやし」と呼ばれ、鶴峯八幡宮十二座神楽保存会の皆様により大切に伝承されています。

中高根小学校跡
記念碑が立つ鶴
峯八幡宮



猿田彦の舞 (天狗)

鶴峯八幡宮の神楽殿 (右)



月日の巫女の舞



恵比寿様の舞



稻荷様の舞

神楽の伝承者は舞方と拍子方に分かれており、舞方は曲目によって構成が異なりますが、拍子方は胴長太鼓、大拍子、篠笛、手平鉦と決まった編成となっています。

神楽の演目は、12 演目からなりますが、去年は、コロナ禍のため 5 演目が行われました。神のご加護を手繰り引き寄せ、悪霊を払う「猿田彦の舞 (天狗)」、白扇と幣束の 2 つの舞からなる「月日の巫女の舞」、五穀豊穡を願い稻荷様が子狐とともに種蒔き神事を行う「稻荷様の舞」、最後は、恵比寿様とひょっとこが鯛を釣り上げる「恵比寿様の舞」で子供たちにお菓子を投げて楽しく終わりました。戸田小学校の子供たちが保存会の皆様とともに見事な舞を披露してくれました。

全国研究大会・研究協議大会
千葉県学校健康教育関係顕彰
千葉県教育庁教育振興部
保健体育課 指導主事 水野 雅也



第63回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会
第73回全国学校給食研究協議大会

上記大会が、今年度もオンラインで開催されました。両大会は、学校における食育の推進に向けて、全体会や分科会を通して研究協議し、栄養教諭・学校栄養職員や学校給食関係者のそれぞれの資質の向上を図ることを目的として開催されています。

◆第63回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会◆

〔主題〕

「栄養教諭を中核とした学校における食育の推進」
～大分から全国へ うまい・楽しい・元気な食育～

〔期日〕8月4日（木）・8月5日（金）

〔基調講演〕鈴木 志保子 先生

（公立大学法人

神奈川県立保健福祉大学

保健福祉学部栄養学科長）

「栄養教諭の更なる活躍を

目指した役割」

〔シンポジウム〕

主題「栄養教諭の更なる

活躍を目指した役割の追求」



◆第73回全国学校給食研究協議大会◆

〔主題〕

「次代を担う子どもたちの心身の健康を育むために」
～子どもの具える可能性を高める学校給食の役割～

〔期日〕10月13日（木）・10月14日（金）

〔文部科学大臣表彰〕

〔シンポジウム〕

テーマ「学校における食育推進
のための学校給食の役割」

～学校給食の時間における指導
の在り方～



令和4年度千葉県学校健康教育関係顕彰

心身ともに健康な児童生徒の育成を図るために、健康教育の推進に功労のあった方や学校に対して、「千葉県学校健康教育関係顕彰式」が11月7日に開かれました。受賞者の皆様おめでとうございます。

◆学校給食功労者◆

- ・栄町立安食小学校 校長 澤根 孝之 様
- ・千葉市立さつきが丘東小学校
主任栄養士 高橋 優美 様
- ・八千代市立萱田小学校
栄養教諭 江波戸 史子 様
- ・我孫子市立布佐南小学校
栄養教諭 小林 千恵子 様
- ・白子町立白瀉小学校 栄養教諭 今井 友子 様
- ・大多喜町立西小学校 栄養教諭 成毛 紀子 様

◆学校給食優良学校◆

- ・大多喜町立西小学校
- ・八街市立八街中学校
- ・富里市立富里小学校
- ・鴨川市立鴨川中学校
- ・市原市立市原小学校
- ・市原市立ちはら台南中学校



地域における食育指導推進事業（授業公開）

県内各地で、食育指導推進委員が食育指導推進拠点校で授業公開を実施しました。授業後の研究協議会では、参加者から意見や質問が活発に出され、今後の食育指導の推進につながりました。

◆印西市立いには野小学校での授業公開の様子◆



児童がタブレット端末や食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」を使いながら、元気になる食べ方について考えました。（写真：栄養教諭がT2で指導）



研究協議会を通して、食に関する指導の実践力を更に高めていこうとする参加者の姿を見ることができました。



わくわく食育

千葉県教育委員会指定 高等学校と連携した食育活動支援事業



支援校

「旬」と食育

千葉県立茂原樟陽高等学校
教頭 高山 輝雄



連携校

体験学習から学ぶ農作物の大切さと
食の重要性
～実習田での米作りを通して～

茂原市立茂原小学校
教頭 今村 篤教

本校では、千葉県から「高等学校と連携した食育活動支援事業」の研究指定を受け、茂原小、萩原小の5年生143名を対象として、田植えや稲刈りの補助を農業科2年生が行いました。



田植え

また、茂原小、萩原小の2年生118名には、本校職員が学校を訪問し、野菜の苗の植え付けを指導しました。



稲刈り

さらに、萩原小の2年生81名には、本校でトウモロコシの種まき、除草、収穫も行いました。



トウモロコシの種まき

私は、一連の学習を通じて、子供たちとの会話の中で「旬」が希薄になっていることを感じています。スーパーマーケットに行けば、季節に関係なく、どんな野菜も手に入ります。消費者側のことを考えれば、便利で「ありがたい」反面、子供たちは作物の「旬」や、その時期に食べることでどんな作用が起こり、身体や健康にどんな良い影響があるのかを知りません。例えば、夏野菜のトマトやナスは、水分を多く含み、食べることで体温を下げることができます。「旬」とは、美味しいだけではないのです。



トウモロコシの除草

活動を通して、子供たちが少しでも「旬」を知り、食に興味をもって健康に育つことを願っています。

本校は茂原市の中央部に位置し、農業体験をしたことがない子供たちがほとんどです。

今年度、千葉県の指定を受け、県立茂原樟陽高等学校と連携した食育活動支援事業に取り組んでいます。

5年生は、例年、学校でバケツ稲作りを行っていましたが、農業を専門的に学ぶ高校生に農作物をよりよく育てる工夫等を伺い、実習田での米作りを経験させてもらいました。

5月の田植えでは、泥んこになり、田に足を取られながら手植えの大変さを経験することができました。7月には稲の成長を確認するため、田に入り、自分の体のどの位まで伸びたのかを観察しました。9月には鎌を使い稲刈りを経験し、稲をおだげにし天日干しの方法も学びました。



稲の成長を観察

連携のおかげで、子供たちはかけがえのない貴重な経験をすることができました。



稲刈り後の天日干し

11月には、収穫した米を給食のカレーライスのご飯として全校で味わいました。各学級でたくさんの笑顔を見ることができました。

この後、5年生の調理実習でも、炊飯した米をおにぎりにして食べることも考えています。



収穫したお米の給食
カレーライス

農作物を育てていく苦勞とその先にある食の喜びを感じ人々への感謝の気持ちを持てる児童であってほしいと願っています。



～体験型食育活動の展開～



連携校

食のつながりを意識した体験活動
～高等学校との連携を生かして～

茂原市立萩原小学校
教頭 石川 哲也



さつまいもの苗植え



さつまいも掘り



「甘くておいしい!」

本年度、千葉県から「高等学校と連携した食育活動支援事業」の指定を受け、県立茂原樟陽高等学校から農業の講師を招き、特別支援学級の子供たちがさつまいもの栽培体験を行いました。例年、食育の一環としてさつまいもの栽培は行っているのですが、世話を一生懸命行っても、さつまいもの生育に大きな差があり、子供たちはその結果に一喜一憂していました。

今年度は、土の作り方から指導していただいた結果、例年とは比べものにならないくらい蔓や葉がしげり、収穫を楽しみに、継続した活動を行うことができました。

待ちに待った収穫の日、子供たちはカ一杯、蔓を引っ張り、大きく育ったさつまいもを、手にすることができました。

自分で収穫した甘いさつまいもを食べた際には、たくさんの笑顔がみられました。また、さつまいもが苦手な子供も、食べることができました。

子供たちは本事業を通じて、食べ物を育てることの楽しさや、食べる喜びを感じることができました。

子供たちは本事業を通じて、食べ物を育てることの楽しさや、食べる喜びを感じることができました。

千葉県教育委員会指定 地域における食育指導推進事業



よくかむことの大切さを伝える
～全校へ広がり継続させる工夫～

松戸市立牧野原小学校
栄養教諭 若林 真実

本校の給食時間の様子を見ると、食べている時間は15分程で、栄養教諭が「かむことの大切さ」をお話するとその場の意識は高まりますが、なかなか定着しない現状です。

そこで、給食委員会の児童と啓発動画を作成し、給食時間に各教室で視聴してもらい、標語を俳句形式で募集しました。まず、全員応募してくれた5年1組の標語を給食時間に5句ずつ放送すると、他のクラスからも集まり、最終的には全クラスから300句以上集まりました。かむことは、頭が良くなる、おいしくなる、健康、ダイエットなど興味深い内容ばかりでした。



給食委員会の啓発動画

給食委員会で入賞作品を決定・表彰し、給食日よりやホームページで広く紹介しました。全応募標語を掲示すると多くの児童が興味深く立ち止まって読んでいた様子が見られました。2年生では関連した道徳授業が行われ、児童の反応も良かったです。



給食委員会の表彰



応募標語の全校掲示

1カ月間の取組を通して「よくかむ」意識が向上して、残菜は減りました。給食委員会の児童も皆に認められて誇らしげでした。

今後も、全校に響く取組を、他のテーマでも行っていききたいと思います。



学校給食だより

みんな



いすみ市の有機給食
 ~学校給食を持続可能な農業と食をつなぐ架け橋に~
 いすみ市役所農林課
 主査 鮫田 晋

いすみ市の学校給食は、年間に使用するお米 38t 全量が、市内で農薬・化学肥料を使わずに生産された有機米になっています。

有機米の学校給食利用は、安全な食材を提供したいという農家の想いを発端に 2015 年 4t から始まり、農業振興や食育、魅力づくりの一環で、17 年秋に全量化しました。18 年から有機野菜の利用も始まり、21 年は 8 種類の野菜の 12% で有機野菜を使用しています。本市の有機給食を支えているのは、市一体で進める持続可能なまちづくりにあり、12 年に協議

会を設立しゼロから有機農業を普及しています。

有機給食とともに力を入れているのが、子供たちの教育活動です。現在 4 つの小学校で 5 年生の総合的な学習の時間に、有機米の栽培体験と環境学習、食育を一体としたプログラム「いすみ教育ファーム」を行っており、子供たちや先生、保護者に大変好評で、給食の残菜が減るといった成果を得ています。

気になる予算ですが、本市は、有機農産物の利用に伴って給食費の値上げは行っていません。有機給食には産業振興や食育、移住定住促進など様々な効果があり、保護者に負担増を求めるべきではないとして、市の一般財源で予算化されています。

EU 諸国や韓国など世界では、オーガニック給食が標準となるなか、本市の有機給食は日本の数少ないモデルとして、今、注目されています。



「いすみ教育ファーム」
田植え
稲刈り



おいしい有機米給食



いすみ市の有機水田



**学校と地域が関わり
 子供たちのふるさと愛を育む**
 ~いすみ教育ファームを通して~
 いすみ市立夷隅小学校
 教諭 小関 貴也

本校では、4・5 年生を対象に総合的な学習の時間に、いすみ市役所農林課や地域の農家の方々と連携して有機米や有機野菜づくりを体験する「いすみ教育ファーム」を実施しています。

4 年生では、いすみっこ給食野菜畑で、さつまいもの苗植え、人参と大根の種まき体験を行いました。5 年生では、地域の有機水田で、田植えから稲刈り、脱穀までの体験をし、実際に収穫した

有機米で米炊き体験をしました。

自然溢れる豊かな環境の中で地域の方々と一緒に作業をすることで、農家の方々の工夫や努力、思いに触れることができました。また、みんなで収穫した有機米を食べることで、子供たちの地域の特産物への関心、地産地消への意識も高まってきています。

このように、学校給食に有機米や有機野菜を提供する農家の方々と一緒に農業体験をすることは、本校の子供たちにとって、貴重な経験となっています。学校と地域が連携することで、子供たちが自分の生活を支えている方々の気持ちを共感的に捉え、ふるさと愛を育んでいけるよう推進していきたいです。



「いすみ教育ファーム」 4 年生：さつまいもの苗植え・人参の種まき 5 年生：田植え・脱穀・米炊き体験

「ちばっ子給食」 の広場

(公財)千葉県学校給食会



楽しく学ぶ食育活動を 目指して

匝瑳市学校給食センター
(匝瑳市立椿海小学校)
栄養教諭 林 裕美

当センターでは、子供たちに食を楽しんでもらうことを大切に、日々業務に励んでいます。

例えば、今年度は日本各地を巡る「ぐるっとグルメ」を企画し、毎月、各地の郷土料理等を給食で提供しました。

各学校に大きな白地図を掲示し、給食委員が給食に登場した郷土料理の場所に色を塗ったり、写

真を貼ったりして足跡が残るよう工夫しました。

他にも、「読書週間」に合わせて、絵本や映画などに登場する料理を提供する「おはなし給食」を実施しました。提供した料理が掲載されている書籍を図書室前に陳列したり、その本の紹介資料を掲示したりしました。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症への対応でさまざまな教育活動が制限されているときだからこそ、学校ごとに児童生徒が、食に関して主体的に取り組める活動を企画し実践してみました。

今後も、先生方にご協力をいただきながら子供たちが楽しく食に関心をもてるような指導や環境づくりを心がけていきたいと思ひます。



「ぐるっとグルメ」
・長崎皿うどん
・カップカステラ



給食委員会の掲示活動



「おはなし給食」ごんぎつね
・いわしの生姜煮
・きのこ汁



「おはなし給食」本の紹介

新しい学校給食施設



子供たちの元気と笑顔を支えるおいしい給食

八千代市学校給食センター
東八千代調理場
場長 佐藤 秀子

東八千代調理場は、旧村上調理場及び単独給食校調理室の老朽化に伴い建設され、令和4年9月に開業しました。調理能力は基本食が一日約6,000食、食物アレルギー対応食が一日最大120食で、市立小・中学校と義務教育学校12校に給食を提供しています。また、省エネルギー設備が導入され、環境負荷の低減につながる施設になっています。

整備・運営にはPFI方式を採用し、より効率的な運営を図るとともに、民間が有する食品衛生に関するノウハウを活用することでより安全・安心な学校給食を提供します。

HACCPの概念に基づいて衛生管理を行い、ドライシステムの導入、明確なゾーニングによる交差汚染の防止のほか、エアシャワー・ドックシェルター等の設置により、埃や虫、菌の侵入を防いでいます。また、備蓄倉庫にはアルファ米や緊急災害用煮炊き釜を常備し、災害時の炊き出しにも対応できます。

最新の施設で、子供たちの元気と笑顔を支える安全でおいしい給食をつくります。



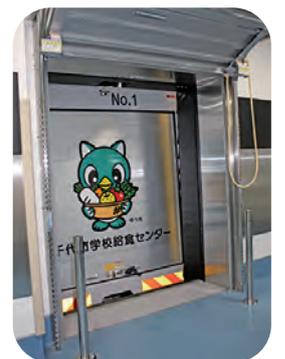
調理場全景



食物アレルギー対応食調理室



煮炊き調理室



ドックシェルター

令和4年度 WEB「食育フェア」～笑顔で食べる千葉の恵み～

「食育フェア」は、食育に関する情報や学校給食に関する知識を深める機会を提供し、学校給食の充実発展を図ることを目的として、開催してまいりました。

今年度は、感染対策を踏まえた実効性のある対応として、また、栄養教諭・学校栄養職員、学校給食関係者の方々とともに、多くの皆様に視聴していただけるよう、ホームページ上でのWEB配信開催といたしました。

配信期間を長く設定しておりますので、是非ご視聴くださいますようお願い申し上げます。

<配信期間>

令和4年10月11日～令和5年3月31日

【視聴方法】

- (1) 千葉県学校給食会ホームページ (<https://www.cgk.or.jp/>) 内にある令和4年度WEB「食育フェア」をクリックする。



- (2) 「食育フェア」のページが開く。



講演会 「からだにも、地球にもやさしい食育」

講師 公立大学法人 神奈川県立保健福祉大学 学長
公益社団法人 日本栄養士会 代表理事・会長
中村 丁次 氏

展示会 当財団の取扱い商品(51業者)を掲載しています。

食育教材 当財団が所有する食育教材を詳しく紹介します。

衛生管理 当財団の衛生管理に関する取り組みを紹介します。

- (3) ご覧になりたいページのGOボタンをクリックする。



令和4年度 千葉県の伝統料理を取り入れた調理講習会

【視聴方法】

- (1) 千葉県学校給食会ホームページ (<https://www.cgk.or.jp/>) 内にある「令和4年度千葉県の伝統料理を取り入れた調理講習会」をクリックする。

令和4年度
千葉県の伝統料理を
取り入れた調理講習会

- (2) ご覧になりたい動画をクリックして視聴する。(4本あります。)



講演会

- 1 SDGs と栄養・食事
 - 2 栄養不良の二重負荷の解決が何よりも重要
 - 3 環境負荷と栄養・食事
- の3部構成による「栄養の力で人々を健康に、幸せにする」ための講話です。

SDGs における栄養の役割

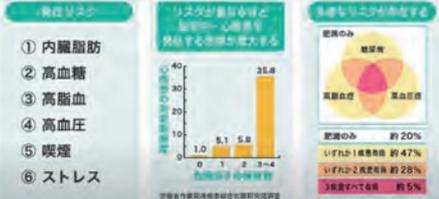


栄養が支える
保健 医療 福祉 教育 経済 労働 ジェンダー 農業 環境 など
複雑かつ多様な形で関係し、ほぼ全ての領域の下支えをしている。



中村丁次氏

MDGs から SDGs へ



展示会

51業者の商品を探しやすいよう、冷凍加工品、素材、調味料、デザート、その他・レシピのカテゴリー表示をしています。興味のある商品を表示して、詳細をご覧ください。

アイウエオ順表示

No.	会社名	カテゴリー
1	(株)アオキ	素材、その他・レシピ
2	旭松食品(株)	素材品、
3	(株)アムズ	冷凍加工
4	アルファー食	素材、そ
5	岩井の胡麻油	素材、レ

クリック

詳細表示へ

詳細表示へ

詳細表示へ

詳細表示へ

詳細表示へ

詳細表示へ

クリック

No.	商品名	概略	リンク
1	ガルバングリッツ		PDFfile: phnYRatu.pdf
2	するりん白花		PDFfile: phnleXBzV.pdf
3	冷凍むすびめ		PDFfile: photoBaxK.pdf

食育教材

貸出の申請方法については、
当財団ホームページの貸出情報
ページをご覧ください。

(<https://www.cgk.or.jp/rental.html>)



献立レプリカ
(昭和50年)



赤・黄・緑基本食品
(32種) 磁石あり



食育紙芝居

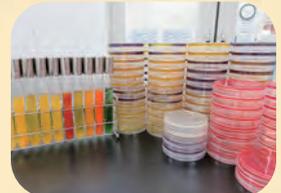


さけ 稚魚

衛生管理

衛生管理に関する取組に
ついて紹介しています。

- 1 物資の品質管理
 - ・物資倉庫の管理
 - ・自主検査
 - ・外部委託検査



- 2 製造工場への衛生指導
 - ・抜き取り検査
 - ・立入調査
 - ・衛生管理研修会
 - ・安全確認書類の管理

- 3 検査機器の貸出
 - ・機器紹介
 - ・出張サポート



職員派遣の
新規事業!

「豊かな心・生きる力」の育成を支援する取組

第18回千葉県中学生創造ものづくり教育フェア
「あなたのためのおべんとう」コンクール
主催：千葉県教育研究会技術・家庭科教育部会

「あなたのためのおべんとう」コンクールは、平成16年から、中学校技術・家庭科で学んだ知識や技能の向上を図り、よりよい食生活を目指そうとする意欲を育てることを目的に開催されています。

今年は、第1次審査のレポート審査を経て、11月12日(土)に第2次審査がオンラインで開催され、6名の審査員によりプレゼンテーション審査が行われました。8名の中学生が、限られた90秒間の中で表現内容を工夫しながらお弁当の特色を熱心に説明していました。どれも心のこもった愛情たっぷりのお弁当で、その美味しさを想像すると笑顔があふれる作品ばかりでした。

千葉県知事賞に輝いた山本咲希さんの作品は、1月に行われる全国大会に県代表として出場します。



千葉県知事賞



「馬力の強い顧問へ贈る。感謝を込めたうまうま弁当」

千葉市立泉谷中学校
2年 山本 咲希 さん

千葉県会長賞



「いざ!受験合格弁当」

千葉市立草野中学校
1年 渡辺 桃 さん

千葉県会長賞



「好きなものたくさん!お弁当」

千葉市立葛城中学校
1年 並木 明日香 さん

千葉県学校給食会
理事長賞



「いっしょに遊ぼうシェアできるハッピー弁当」

千葉市立泉谷中学校
2年 山田 凜 さん

第29回「かむ子・のびる子・元気な子」
料理コンクール ～健康かみかみ弁当～
主催：千葉県歯科衛生士会

「料理コンクール」は、食育推進活動の一環で、平成6年によく噛める食事メニューとして始まり、平成17年からは、健康かみかみ弁当をテーマに開催されています。

千葉県の農水産物を使って600円前後の食材で手軽に作れ、家庭や集団で利用できる、よく噛んで味わえる子供向きのお弁当コンクールです。

今年は、小学生から一般の方々まで224点の応募がありました。第1次審査の書類選考を経て、選ばれた10点の作品を、第2次審査で後援団体の代表者からなる審査員による書面審査をもとに各賞を決定しました。表彰式は11月27日(日)千葉県歯科衛生士大会(オンライン)で行いました。

千葉県知事賞



「苦手なお魚・お野菜もちょっと食べてみようかな弁当」

小谷野 葉子 さん

千葉県
歯科医師会長賞



「彩りカリカリ弁当」

八田 彩花 さん

千葉県
歯科医師会長賞



「彩りカムカム弁当」

竹内 心杏 さん

千葉県学校給食会
理事長賞



「色どり豊かなかみかみ弁当」

大棒 玲奈 さん

衛生管理室の活動

抽出



反応



測定



アレルギー様食中毒の原因となるヒスタミン検査の様子

食品検査状況 令和4年度8月～11月

検査項目	検査件数
細菌検査	186
理化学検査	68

※全て異常のないことを確認しました。



免疫力UP!

おいしい給食 自慢献立 君津地区学校栄養士会



米飯献立

袖ヶ浦市立昭和中学校
(1食単価 357.03円)



献立名

- ・ごはん
- ・手作りひじきふりかけ
- ・さばのみりん干し
- ・炒り鶏
- ・牛乳

実施日

令和4年9月6日

調理場

袖ヶ浦市立学校給食センター

職氏名

専門員 井上 千香子

パン献立

木更津市立祇園小学校
(1食単価 294.34円)



献立名

- ・黒糖パン
- ・タンドリーチキン
- ・ミネストローネ
- ・海藻サラダ
- ・牛乳

実施日

令和4年10月13日

調理場

木更津市立祇園小学校

職氏名

栄養教諭 井之上 恵



手作りひじきふりかけ

材料名	重量g	作り方
・ほしひじき	1.43	①ほしひじきは戻して、Aを合わせた煮汁で汁気が少なくなるまで煮る。
・かつお節	1.04	
・白いりごま	1.95	②かつお節、白いりごまを入れ仕上げます。
・上白糖	1.3	
・こいくちしょうゆ	2.2	
A・本みりん	0.65	
・清酒	1.3	
・水	5.2	



タンドリーチキン

材料名	重量g	作り方
タンドリーチキン		①にんにく、しょうがをみじん切りにする。
・鶏むね切り身	50	
・にんにく	0.4	②①と調味料を合わせ、鶏むね切り身に下味をつける。
・しょうが	0.5	
・塩こうじ	3	③②を鉄板に並べ、スチームコンベクションオーブンで200℃18分程度焼く。
・白こしょう	0.01	
・ヨーグルト	5	
・トマトケチャップ	5	
・カレー粉	0.2	
・ガラムマサラ	0.01	
・レモン果汁	1	

<献立のねらい及び生徒の反応>

免疫力アップ献立ということで、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ、海藻を取り入れた献立にしました。

炒り鶏は、具沢山の食材を大きな釜でじっくり煮ました。

手作りひじきふりかけは、夏場の食欲が落ちる時期にも食べやすく、ひじきが苦手な生徒もごはんをよく食べていました。白いりごまの香ばしい香りとかつお節の旨味で塩分を控えることができ、ごはんがすすむ一品です。新しくチャレンジしたメニューで、家庭に配布したおたよりにも作り方を紹介しました。

袖ヶ浦市では、日頃から市内産の食材を積極的に使用しています。お米は袖ヶ浦産こしひかりを使用しました。学校への放送用資料では地場産物の紹介をしています。

<献立のねらい及び児童の反応>

たんぱく質、ビタミン類、食物繊維などの栄養素がとれ、腸内環境を整える発酵食品も取り入れた「免疫力を高める献立」を作成しました。

タンドリーチキンは、発酵食品の塩こうじやヨーグルト、体を温める効果のあるにんにくやしょうがを使用しました。児童にも人気のあるカレー味の食欲をそそる料理です。

具沢山のミネストローネは、野菜や大豆をバランスよくとることができます。トマトが苦手な児童も食べやすい、酸味を抑えたトマト味のスープです。食缶の盛り残しがゼロになっているクラスも多く、「おいしい」、「また食べたい」と好評です。

野菜と海藻を組み合わせた海藻サラダは、まぐろ油漬と組み合わせることで食べやすい味付けに仕上がりました。野菜や海藻が苦手な児童もよく食べていました。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分相当量
						レチノール当量	B1	B2	C		
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
米飯献立	815	30.7	26.3	332	2.39	317	0.71	0.65	13	6.3	1.89
パン献立	684	31.2	25.9	342	2.7	269	0.36	0.53	28	5.7	2.8

*米飯・パン献立の全てのレシピは、右のQRコード又は千葉県学校給食会ホームページからご覧いただくことができます。



千葉県学校給食会の物資を使用したメニューの提案

VOL.07

献立名 鯖のカレー

ケチャップ焼き



材 料 名	分量 (g)	切り方等	作 り 方
*鯖 切り身	50		①Aをよく混ぜる。 (乾燥おからが水分を吸うので硬いのですが、漬けておくと切り身から水分が出て少し柔らかくなります。) ②切り身に①をぬり、30分以上置く。 (衣が硬めなので、漬け時間が短くても衣を塗り付けて焼けば十分な味付けになります。) ③衣を適度につけながら 230℃ 13分を目安に焼く。
*おろしにんにく	0.8		
*おろししょうが	0.5		
*カレー粉	0.8		
*トマトケチャップ	8		
*料理酒	A-	1.5	
*はちみつ	1		
*レモン果汁	0.3		
*醤油	1.5		
*乾燥おから	1.5		

特定原材料等

大豆・小麦

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
119	10	7.9	14	20	0.9	0.6	20	0.12	0.15	1	0.6	1.1

献立名 チーズカレー



材 料 名	分量 (g)	切り方等	作 り 方
*あつという米	30		①Aをすべて釜に入れ、火をつける。 ②汁が煮立ったらあつという米を一気に加え、釜底からしっかり混ぜながらリゾット状にする。 (この状態ではまだ米は硬さが残っています。) ③②を別の容器にとる。 ④ベーキングトレーに一人分を入れ、チーズをのせて 200℃で 8分～10分程度お好みで焼き上げる。 (この間に米が飯に変化します。) ※米が汁の中で沈むと出来上がりが硬くなってしまいます。 ※米を避けるためにルウの粘度を活用しています。 このレシピでのご飯はドリアではなくカレーピラフ状です。
*ソイミート 粒	20		
たまねぎ	20	粗みじん切り	
*たもぎたけ	7	汁と分ける	
*おろしにんにく	A-	0.3	
*おろししょうが	0.3		
*塩	0.2		
*カレールウ	7		
水	100		
*ピザ用チーズ	15		
*ベーキングトレー丸B			

特定原材料等

乳 ※カレールウは「アレレルゲンフリー (28品目不使用) カレーフレーク」を使用

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
244	10.1	7.9	149	23	0.9	1.3	0	0.15	0.12	2	0.8	2.8

献立名 混ぜてピビンバ

巻いたらキンパの具



材 料 名	分量 (g)	切り方等	作 り 方
*ソイミート 粒	20		①Aをすべて合わせ、炒り煮にして冷ます。 ②野菜は茹でて冷ます。卵も加熱して冷ます。 ③Bを合わせ加熱して冷ます。 ④①、②、③を合わせて混ぜる。 ※米 70g を想定した量です。食缶の大きさに合わせ調節してください。 食べ方としては 1 ご飯の上に具をのせて、各自混ぜてピビンバ 2 1に刻み海苔をかけておいしさアップ 3 手巻きのりでも韓国風焼き海苔でもどちらでものりで巻いてセルフキンパ ご予約に合わせてどうぞ。
*おろししょうが	0.2		
*おろしにんにく	0.2		
コチジャン	A-	0.12	
*三温糖	0.9		
*しょうゆ	1		
*料理酒	2.2		
*錦糸卵又は炒り卵	7		
*人参	10	千切り	
*もやし	35		
*小松菜	15	2sm カット	
*しょうゆ	2.8		
*塩	B	0.1	
*ごま油	2		
*白いりごま	1		
*のり			

特定原材料等

卵・大豆・小麦

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
83	8.3	2.7	79	34	1.8	0.7	192	0.08	0.17	17	0.9	3.6

*は学校給食会取扱い物資です。安全・安心な食材ですので、メニュー作成の際にはご活用ください。

編集後記 卯年は、ウサギが跳ねる姿から「飛躍」の年になる、また卯という字の形は門が開いている様子を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」と言われ、縁起のよい年です。社会情勢や感染状況が好転し、これまでの努力が花開き、私たちの社会や生活が向上する年になってほしいものです。
子供たちは、学校給食を通して「食に関する理解を深め、望ましい食習慣を養う。食に関わる方々の様々な活動に思いを寄せ感謝の心を育む。給食当番等の経験を通して協同の精神や社会性を身につける。」など、多くのことを学んでいます。



人と人の触れ合いを基盤とする学校教育において、仲間とともに楽しく食事をする給食の時間が、豊かな学校生活を彩るものとなるよう、本年も学校給食の普及充実にびび育の推進に努めてまいります。(田辺)

答：ごぼうの花



アザミと同じキク科で紫色の花が咲きます。ごぼうの旬は年2回、冬のごぼうと初夏の新ごぼうです。

画像提供：千葉県立房総のむら

「大浦ごぼう」匝瑳市の指定天然記念物 歴史ある県の伝統野菜で縁起物!

平将門の乱(939年)を鎮めるために、藤原秀郷が戦勝祈願に成田山新勝寺を訪れた際に、「大浦ごぼう」を食して、見事鎮圧したと伝えられる「勝ちごぼう」です。

匝瑳市大浦地区だけで生産され、大きいものは太さ30cm、長さ1m、重さ4～5kgにも及ぶ巨大ごぼうです。成田山新勝寺に毎年奉納されており、全国から参詣に訪れる信徒に出す精進料理の縁起物として使われています。



画像提供：匝瑳市役所