

第7号

2016年2月

# 学校給食会だより

編集発行



公益  
財団法人

栃木県学校給食会

〒321-0113 宇都宮市砂田町669

TEL.028-656-6511 (代)

URL.http://www.tgk.or.jp



給食風景



交流給食



親子給食



さつまいも収穫

(写真) 日光市立鬼怒川小学校

## Contents

特別寄稿 栃木県教育委員会事務局教育次長 金井 正

行事報告

提 言 栃木県学校給食研究会会長 宇都宮市立岡本北小学校長 福田 順一

学校栄養士さんからのメッセージ

宇都宮市立横川東小学校 栄養教諭 澤田 博子

学校給食センター紹介

特 集「学校給食用米穀について」

投 稿

トピック「みそのはなし」

## 「教育」と「食育」

栃木県教育委員会事務局

教育次長 金井 正



「教育」とは何か。教える育てるのであるが、良い教える人が、良い教えられる人に、良い教える内容をもって、良い教育が成立する。「人は、教える育てることによって人になる。」とは、その条件の下であろう。

この文を読んでいる皆さん方も、教える育てられ、今があるものと思う。自分も、これまでに多くの人々に教える育てられてきた。ある時は、親であり祖父母であり、曾祖父でもあった。また、ある時は、学校の先生であり、兄弟であり、家族・友人、同僚、後輩・先輩であった。そして、多くの書籍があった。

「人格の完成」が教育の目的であるから、自己教育力という言葉を考えれば、学び続ける必要性を強く感じるし、そうありたいと願う。

過去の学びから、自分として、身に付けてきた大切な事柄や言葉を上げてみたい。

### ○やる気、根気、陽気。

やるときはやる。やり出したら最後までやる。そして、明るさを忘れない。

自分が、学校の教諭として子どもたちに示してきた言葉であると同時に、自分自身で常に心してきたことでもある。

### ○自分がされていやなことは、他の人にするな。

小学校の時の恩師に、卒業後何年かして教えてもらった言葉である。これは確かにそう思うが、守るのはなかなか簡単ではない。

### ○実るほど頭を垂れる稲穂かな。

これも恩師に教えてもらった言葉である。案外これは自分では守れてきたのではないかと思う。しかし、守りきると心の傷つくときもあり、もっと威張りきってしまえば楽かなと思う場合もある。

### ○教育は「愛」と「優」である。

人間愛、家族愛、夫婦愛、親子愛、師弟愛、母校愛、故郷愛、等々、愛は生き物にとって、遠い昔から遺伝子に刻まれてきているもので

あると感じる。そして、「優」は優しい、優秀、優勝等々人として優れた者が身に付けている徳と思う。

### ○評価は他人がする。

これは、自分自身のことをあれこれ語っていたときに、当時の校長から窘められた言葉である。確かに、その後の人生を振り返ってみると、自己評価は案外厳しい方だと思うが、周りの見る目が優しいのはありがたい。

### ○医食同源。

今さらにそうなるように努力している言葉である。この世には美味しいものが多すぎて、食べてみたいという摂食の欲求が、節食の欲求より勝れてしまう。女房にも何で節食できないのによく言われる。努力しているのに。できない屁理屈を一つ述べる。小中学校当時、クラスに給食の献立を暗記している友達があった。当時、まだ食べるものが豊かでなく、学校給食は最大の楽しみであった。「給食は美味しい」そういう思い出が多くある。当時は、休んだ子がいると、担任の先生が、パンを届けるように近所の子に渡したものであった。家に帰っても、食べるものがご飯と味噌汁ぐらいだった子ども時代を過ごしている。昭和30年代に生きた時を持つ者は共通した思い出ではないだろうか。現在、食が豊かになり、食べ物が身の回りにあふれている。「この際、食べておきたい。」という欲求が強くなり、実行している期間がまだ終了していないということである。そのうち止むと思う。さて、給食については、「美味しい給食」を楽しみにしている子どもたちが現在もたくさんいる。アレルギー対応、異物混入防止、食材の選択等、ハードルが高くなっているが、食における教育の「食育」は子どもたちの人生を変えていける大きな力がある。食べるという行為は、命をよりよく存続させるものであるから、「食育」は大変重い「教育」である。

# とちぎ“食と農”ふれあいフェア

2015年10月24日(土)・25日(日)に開催された「とちぎ“食と農”ふれあいフェア2015」に参加いたしました。

食育エリア(栃木会館)にブースを構え、食育フェアと同様のゲームに加え、学校給食の「揚げパン」の調理の様子を紹介し、揚げたてを試食して頂きました



## 揚げパンコーナー



給食の大人気メニューの揚げパンですが、給食以外ではあまり食べる機会はないかもしれません。2日間で1600個のパンを用意しましたが、終始20組以上の列が出来て途切れることなく、全て配布いたしました。列に並んで頂いた方たちには展示した学校給食の調理室の様子を写真でご覧いただき、本会職員が調理工程を説明しました。同時に電気式のフライヤーで調理し、お好みの粉(きなこorココア)を付けてお渡ししました。大人の方は懐かしそうに、子ども達は給食でおなじみの揚げパンをおいしそうに熱々の内に試食して頂きました。

## 食育ゲームコーナー



# 第10回うつのみや食育フェア

2015年10月4日(日)に開催された「第10回うつのみや食育フェア」に参加いたしました。



宇都宮城址公園内の宮っこ食育応援団エリアにブースを構え、食に関するゲームを2種類用意しました。



## ①お箸で積み上げタワー



自分に合うお箸を選んで、いろいろな形のお麩を制限時間内にいくつ積み上げられるかを競うゲーム。お箸の使い方を学んでもらうことが目的です。

## ②箱の中身は何だベジタブル



箱の中に野菜を入れ、見えない状態で手探りで何の野菜か当てるゲーム。野菜を視覚のみではなく、触覚で知ってもらう事が目的です。

様々な年代の方が給食会のブースを訪れて下さり、ゲームに参加し、箸を上手に使いえば高くお麩を積み上げることも簡単だし、苦手だとほとんど掴めなかったり、箸の使い方の大切さを学んでいただきました。また、野菜そのままを直接触る機会が無い小さなお子さんは、びくびくしながら箱の中身(野菜)を触って、触覚で感じていただきました。

# 提言

## 「学校給食について思うこと」

栃木県学校給食研究会会長  
宇都宮市立岡本北小学校長 福田 順一



今から40数年前、当時私が通っていた小学校は給食がとてもおいしく、給食の時間が来るのが待ち遠しかった。文部大臣(現文部科学大臣)表彰を受賞したことを子ども心に覚えており、「僕の学校の給食はすごい。」ということが自慢であった。もちろん今にして思えば「おいしい」だけでは表彰されたわけではなく様々な取組が認められてのことであったが、小学生の私にとっては「おいしい」ことが給食の全てであり、給食に対する肯定的なイメージができあがった。

しかし現在、学校給食研究会会長、給食実施学校長という立場になって、改めて学校給食を考えると、いろいろな課題が浮かんでくる。

まず、第一に学校給食の安全面での信頼の確保である。昨今、食品への異物混入や使用期限切れの問題等への消費者の関心が高まり、マスコミでも大きく報道されるようになってきた。学校給食に対する保護者の関心も同様で、安全・安心でおいしい給食をわが子に食べさせたいと思っている。

しかし、現実的には程度の差はあれ学校給食でも異物混入は起きている。しかも、連続して起こることが多い。1度でも異物混入が起こると子どもは食べ物に対して敏感になり、配膳されたものに異物が入っていないかどうかを慎重に見極めようとする傾向がある。そして、魚料理に骨があったり、ご飯が焦げていたりするだけでも異物として訴えてくる児童も現れる。こうなってしまうと、子どもにとって学校給食は楽しい時間ではなくなってしまふ。疑いながら給食を食べている姿は見たくないものである。異物混入を完全に無くすことは統計的にも難しいようであるが、生産・流通・調理等それぞれの過程で異物混入を未然に防ぐ対策を再確認す

る必要がある。

学校給食を実施するためにはそれぞれの過程で多くのコストがかかるが、安全面に係るコストだけは削減してほしくない。

次に残菜の問題である。

この1・2年、多くの学校が食材等の値上がりにより、給食費を値上げせざるを得ない状況になっている。保護者の多くは、子どもが楽しみにしている給食の質が維持されることを願い、値上げは仕方がないことと理解してくれている。

各学校でも保護者の期待に添えるよう栄養教諭・学校栄養職員が献立を工夫し、おいしい給食を提供しようと骨身を惜しんで努力している。しかしながら、食べ物の好みは多種多様で、残菜がゼロの日はあまりないのが現実ではないだろうか。

大阪市の中学校で実施した給食の食べ残しが食材費に換算して年間5億円、総額(約20億円)の4分の1に上ったことが新聞で報道されていた。1食300円の自己負担金のうち75円分が廃棄されたことになる。

給食提供の方法が仕出し弁当を届ける「デリバリー方式」で、衛生上の理由からおかずを10度以下にする必要があったため、「冷たい」という理由で残す生徒が多かったという。

給食は保護者から徴収する給食費で成り立っている。給食費の値上げよりも残菜を減らす努力をしてほしいという保護者の声が聞こえてきそうである。

各学校においても残食を少しでも減らすためにはどのようにしたらよいかを、味付けや喫食時間、家庭との連携など様々な視点からの再検討が必要であると思う。

給食関係者の力で、子どもが楽しみにしている給食がより充実することを期待している。

## 献立作りと食育について思うこと

宇都宮市立横川東小学校  
栄養教諭 澤田 博子



私が勤務しております小学校は、市内有数の大規模校です。いつも元気な横川東小学校の子どもたちが、配膳室の前でワゴンを戻す様子を見てみると、子どもから「今日の〇〇おいしかった」とか、「今度は〇〇を作ってください」という声を多くかけられて、とても嬉しく思っています。けれども、時には「今日の〇〇は苦手で一口しか食べられなかったよ。」とか、「〇〇は苦手だから、給食に出さないで。」といった声をかけてくる子どもを見かけることもあります。

どこの学校でも行っていることですが、学校給食では、「献立は食育の教材」という観点から、旬の野菜や果物、魚等を取り入れるとともに、地場産物活用の観点から地元の野菜を使った料理や、日本の伝統食、世界の料理等を積極的に取り入れたりしています。

ある日の献立に、「うの花」を入れたことがありました。子どもたちの様子はどうだろうと思い、担任の先生方に聞いてみたところ、「おからって食べたことがない。」「これ何?」といった悲しい反応だったそうです。その日の残量は2割強と、普段よりもかなり多かったことを覚えています。

世の中には様々な食品が出回り、自分でどんな食べ物も手に入れることができる時代となりましたが、そのような環境で育っている現代の子どもたちは、当然のことながら自分好みの嗜好に走る傾向が強くなっているのは否めない事実です。

また、食生活アンケートで家庭での食事の様子についての調査結果から、朝食をとっていても、食事内容については、栄養バランスのとれた食事をしている子どもが少ない傾向にありました。学校給食では、好評、不評に拘わらず様々な味を体験してもらいたいと思っています。そして給食が、生活習慣病予備軍と言われている子どもたちに、自ら考えて食事をする勉強の資料となってもらえたらと考えています。

そこで、郷土料理や伝統料理、季節の料理等の献立も積極的に給食に取り入れ、子どもの食に対する関心を高めていけたらと思ひ、実施しています。そのために、地域の生産者の方からは朝取りの新鮮な野菜を納めていただいたり、調理員さんには調理方法をいろいろ工夫していただいたりしており、大変感謝しております。また、担任の先生方にもその日の献立内容等を子どもたちに紹介していただき、食に対する関心を高めていただいております。

ささやかな取り組みですが、未来を担う子どもたちが「食育」を通して体験したり経験したりしたことを少しでもよりよく生きていくための知恵として身に付けてもらえたら幸いです。

今年度は、平成17年4月1日に栄養教諭制度に関する法律が施行されてちょうど10年目の節目に当たりますが、私はその前年の平成16年5月14日に、国会においてこの法律が全会一致で可決成立した瞬間を、国会の傍聴席より拝見させていただく機会に恵まれました。その時に思ったことは、私たちにとって永年の宿願であった栄養教諭制度が実現した喜びと共に、未来を担う子どもたちに対する食に関する指導を行うことの重要性和責務を再確認したことでした。

これからも、子どもたちの生き生きとした笑顔のため、全職員と協力しながら、魅力ある献立作りに努めていきたいと思ひます。

# 学校給食センター紹介 足利市学校給食共同調理場

平成28年1月27日に取材

## 調理場の概要

平成26年4月開設

- 敷地面積：5768.37㎡ ● 建築面積：2950.17㎡ ● 構造：鉄骨造2階建
- 延べ床面積 3901.54㎡（1階：2659.37㎡ 2階：1242.17㎡）
- 給食能力 調理：6,500食 炊飯：10,000食 食物アレルギー対応食：80食  
炊飯施設を併設し、足利市内の小中学校16校におかずを、全33校に米飯を供給しています。
- 食器のカゴごと洗浄を採用し、食油・廃油や残飯の自動処理等により作業負担を軽減。
- 災害時に使用できる炊き出し用の自家発電設備を備えています。  
（電気式回転釜2台、おにぎり等1,000食分）
- 調理過程におけるアレルギー原因物質混入防止のため、食物アレルギー対応調理室を設置。

（足利市教育委員会）

- 食物アレルギー対応マニュアルの中で保護者と相談のうえ、次の4つのレベルを基本として対応内容を決定しています。

- レベル1** 詳細な献立表対応…アレルギー成分情報を保護者に提供し、献立の中から児童生徒が取り除いて食べるものや食べない献立を決めてもらいます。
- レベル2** 弁当対応…アレルギーが多く給食が全く食べられない場合に弁当を持参してもらう「完全弁当持参」や「一部弁当持参」があります。
- レベル3** 除去食対応…調理の過程でアレルギーを加えない給食を提供します。
- レベル4** 代替食対応…除去した食材の代替の食材を加えたり、調理方法を変えた完全な献立を提供します。  
このうちのレベル3、レベル4の給食を名前入りの保温食器に配食し、他の給食と完全分離した状態で児童生徒に届けています。

- (1) 他の調理室と明確に区画した専用調理室とし、一般給食との作業導線の交差をなくし、アレルギー混入を防止します。  
(2) アレルギーの種類によって調理ライン(4ライン)を整理し、調理区分を明確にすることで誤調理を防止します。  
コンロ1口ごとに専用の食材置き場を設け、鍋ごとに食材を分離し、原因食品の混入を防止します。  
また、コンロに脱着式の間仕切りを取り付け、調理区分を明確にして誤調理を防止します。

1 卵除去ライン 2 卵・乳除去ライン 3 乳除去ライン 4 エビ・カニ除去ライン

## アレルギー対応食調理の流れ



通常献立の調理ライン



- ① 下処理室から食材を運ぶ。
- ② ラインごとに専用鍋で加熱調理する
- ③ 個別容器に盛り付ける。



- (3) 個別容器の洗浄は専用の洗浄機で行う。



食物アレルギーの対応マニュアルをすでに作成され備えていて、調理場の職員の方のみならず、学校給食関係者の意識を高く持たれており、調理場が新設されたことにより、ソフト+ハード両面で食物アレルギーの生徒児童ごとに細やかに対応出来るようになっている印象でした。



建物外観



職員のみなさん



作業導線図

# 学校給食用米穀について

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（当時）私立忠愛小学校で実施され、これが起源とされております。

その後、昭和29年6月の国会で「学校給食法」が成立され学校給食実施体制が法的に整いました。

学校給食における最初の米の関わりは、「学校給食用米の取扱いについて」として以下のとおり文部省より通達がなされました。

文体給第六五号  
昭和三八年一月一日

文部省体育局長通達

## 学校給食用米の取扱いについて

学校給食に使用する米の取扱いについては、昭和三七年四月二五日付け、文体給第一一八号「学校給食の食事内容について」の記の2の(2)によるほか、下記によりお取り計らい願います。

なお、貴管下、関係機関にもこの旨、周知徹底してください。

記

### 1 使用対象

完全給食における米の使用については、農山漁村等において、地理的、経済的または季節的な理由により、完全給食に必要なパンを入手することが、困難である学校を対象としてその設置者が、あらかじめ、当該都道府県の教育委員会に届け出たうえで実施すること。

(一部抜粋)

あらためて、現在の米飯給食の基礎となったのは、昭和51年に「米飯給食の実施について」と以下の通達内容によるもので、本県でも同年4月から学校給食への米飯が導入されました。

文体給第九〇号  
昭和五一年三月五日

各都道府県教育委員会教育長・各都道府県知事・附属学校を置く各国立大学長・国立久里浜養護学校長・日本大学給食会理事長あて

文部省体育局長通達

## 米飯給食の実施について

学校給食は、従来パンを中心とした小麦粉色型態により実施されてきたところであるが、昭和五一年二月一〇日文部省令第五号をもって「学校給食法施行規則等の一部を改正する省令」が公布され、米飯を学校給食制度上に明確に位置付けることとされました。

については、米飯給食の導入に当たり左記事項に留意の上その円滑な実施を期せられるよう願います。また、米穀の供給については、別添「学校給食用米穀取扱要綱」により実施することとするので御承知ください。

なお、これに伴い昭和三八年一月一日付け文体給第六五号「学校給食用米の取扱いについて」は廃止します。

おって貴管下関係機関及び関係団体に対しこの旨周知徹底されるよう願います。

記

### 一 米飯給食を導入するに当たっての基本的な考え方

学校給食への米飯導入は、食事内容の多様化を図り、栄養に配慮した米飯の正しい食習慣を身につけさせ見地から教育上有意義であるので、その普及を図るものとする。

なお、その実施に当たっては、地域や学校の実情及び条件整備の進捗状況を勘案して円滑な実施を期するものとする。

### 二 使用米穀の供給経路

特殊法人日本学校給食会が食糧庁から特別価格で買入れた玄米は、これをとう精又は加工の上都道府県学校給食会(以下「県学校給食会」という。)を通して学校及び共同調理場へ精米又は米加工食品として供給するものとする。

### 三 県学校給食会への米穀の引渡場所

日本学校給食会から県学校給食会への米穀の引渡場所は、原則として県学校給食会の指定する学校・共同調理場及び委託炊飯施設とすること。

### 四 米穀の品質規格

(一) 日本学校給食会が食糧庁から買入れる米穀(玄米)は、原則として国内産水稻うるち玄米——四等の新米とすること。



(二) 日本学校給食会が県学校給食会に売渡す米穀(精米)及び米加工食品には、ビタミン強化措置を講ずるものとする。

#### 五 米穀等の検査

日本学校給食会が県学校給食会に供給する米穀等については、適宜必要な検査を行うものとする。

#### 六 米穀の供給価格

(一) 食糧庁(食糧事務所)が日本学校給食会に売渡す米穀(玄米)の価格は、昭和五一年度においては通常価格の三五パーセント引きとすること。

(二) 日本学校給食会が県学校給食会に売渡す米穀の価格は、昭和五一年度においてはおおむね消費者米価の三五パーセント引きの額に相当する価格で全国同一価格とすること。

(三) 県学校給食会が学校・共同調理場へ売渡す価格は、同会が日本学校給食会から買入れた価格と同一価格とすること。

#### 七 炊飯の方式

炊飯方式は、地域の実情に応じ、当面自校炊飯方式(共同調理場における炊飯の場合を含む。)、委託炊飯方式及びアルファ化米利用方式のいずれかの方式によるものとする。なお、前期三方式以外の方式による場合には、県学校給食会はあらかじめ日本学校給食会の承認を得るものとする。

#### 八 委託炊飯方式利用の場合の条件

委託炊飯方式を利用する場合は、次のことを条件とすること。

(一) 炊飯の委託をする者は、県学校給食会とする。

(二) 県学校給食会が炊飯の委託をする炊飯施設の選定は、立地、衛生、設備、技術、信用等の条件を勘案し、食糧事務所長の意見を聴いて同会が当該都道府県教育委員会の承認を受けて行うものとする。

#### 九 アルファ化米その他の米加工食品の供給

アルファ化米その他別に定める米加工食品の供給は、日本学校給食会が委託加工の上、県学校給食会に同会指定倉庫渡し全国同一価格で売渡すものとする。

#### 一〇 製パン業者への対策

米飯給食実施に伴う学校給食製パン業者対策として、企業の合理化、協業化等について関係部局の協力を得て指導を行うとともに、委託炊飯方式を採用する場合には製パン業者と協議の上、製パン業者への炊飯委託を推進するための所要の措置を講じ、その積極的利用を図ること。

#### 一一 米飯給食の実施に伴う栄養上の配慮

米飯給食における所要栄養量及び標準食品構成については当面現行基準を原則とし、米飯給食の実施に当たっては、強化米、強化精麦の使用その他の必要な措置を講じて所要栄養量の基準を必ず確保するよう特段の配慮をするものとする。

以上のとおり当時は、政府米（国庫補助金が交付された玄米）を使用し実施しました。

その後、平成12年に「新食糧法」の改正により都道府県学校給食会は、米の直接購入が可能となり、栃木県でも翌年の平成13年頃から徐々に各市町村の要望を受け地元産コシヒカリ1等米の取扱いを開始し、現在の供給体制に繋がり地産地消の推進の糧となっております。

次に取扱い玄米の規格検査及び精米の品位基準については以下のとおりの定めの下、実施しております。

## 水稲うるち玄米及び水稲もち玄米の品位

(農林水産省 玄米の検査規格)

	最低限度		最高限度							
	整粒 (%)	形質	水分 (%)	被害粒、死米、着色粒、異種穀粒及び異物						
				計 (%)	死米 (%)	着色粒 (%)	異種穀粒			異物 (%)
もみ (%)	麦 (%)	もみ及び麦を除いたもの (%)								
1等	70	1等標準品	15.0	15	7	0.1	0.3	0.1	0.3	0.2
2等	60	2等標準品	15.0	20	10	0.3	0.5	0.3	0.5	0.4
3等	45	3等標準品	15.0	30	20	0.7	1.0	0.7	1.0	0.6

規格外—1等から3等までのそれぞれの品位に適合しない玄米であって、異種穀粒及び異物を50%以上混入していないもの。

## 精米の品位基準

うるち精米を販売する場合（販売先が特に品位について条件を付した場合及び品位の程度を米袋等に表示して販売する場合を除く）には、品位基準に適合するものとする。この場合の「品位基準」は、土砂、石、ガラス片、金属片及びプラスチック片が混入されていないこととするほか、次のとおりとする。

水分 (%)	粉状質粒 (%)	被害粒		碎粒 (%)	異種穀粒及び異物 (%)
		計 (%)	着色粒 (%)		
16.0以下	15以下	2以下	0.2以下	8以下	0.1以下

(一般社団法人日本精米工業会 米穀の品質表示ガイドラインより)

当会はこの規程に則りJA全農とちぎとの売買契約を締結して玄米の買付をしております、またとう精につきましても指定のとう精工場と加工契約を取交わし年間をとおして数量や品質面で安定した学校給食米として、取扱いをしております。

平成26年度学校給食用米の取扱い数量につきましては、玄米1俵60kgで29,449俵(1,766t)の実績となっております。



参考資料【栃木県のお米】

## 2 栃木県の主な農産物と農家の仕事

### (1) 米と麦づくり

栃木県では、どんなお米をどのくらいつくっているのかな？

栃木県では、約34万トン(栃木県の人口約200万人が1年間に食べる量の3倍分)の米がつけられています。

#### 全国のおもな都道府県の米の生産量

全国	8,435,000トン
栃木県	343,800トン

#### 栃木県でつくられている米の種類割合

2014年(平成26年)産

コシヒカリ	70.0%
なすひかり	5.0%
ひとめぼれ	0.3%
ミルキークイン	0.3%
その他	1%

2014年(平成26年)種子の供給実績(JA全農)からの推計値(栃木県農政課調べ)

栃木県はコシヒカリをたくさんつくっているんだね。

### 栃木県でつくられたお米の行き先

参考

栃木県で生産されたお米の行き先

栃木県でつくられたお米は、左の図のように全国各地のみなさんの食卓まで届けられています。

(全農・栃木県食糧産商協同組合調べ(平成25年産13万トン))

栃木県で作られるお米は県内はもちろん、全国各地に送られて、たくさんの人に食べられているのね。

コシヒカリ(穂の雷)

なすひかり

栃木県では、コシヒカリが一番多くつくられていますが、県が育成したオリジナル品種「なすひかり」、「とちぎの星」の生産にも力を入れています。

「なすひかり」はコシヒカリにくらべてつぶが大きく、冷めてもおいしいといった特徴があるお米です。

# 投稿 「アメリカ給食事情」

昨年、3年間のNY補習授業校勤務を終え帰国したところです。日本のおいしい給食を味わいながら、アメリカの子供たちの給食事情について投稿してみました。(現地校幼～高校の給食)

自由の国アメリカのお昼は、本当に自由そのもの。決まっていることは必ずカフェテリアで食べるということ。クッキーやポテトチップスですませてしまう子もいます。人気はサンドイッチで2～4ドル(学年に応じ幼2ドル、小3ドル、中高4ドル位)で購入できます。わずかですがお弁当を持ってくる子もいます。最近、健康のことを考え炭酸飲料はカフェからなくなりました。自由の国アメリカの給食事情でした。日本の給食は最高です。

宇都宮市立姿川第一小学校教諭 荒井 具輝



Middle school Cafeteria



スナック販売機



飲物販売機

# 投稿 児童生徒に好評レシピ

那須烏山市学校給食センターでは、食物アレルギー対応として「乳・卵」のアレルゲンに絞って対応をしています。アレルギー対応食調理室の作業エリアは区別されており、代替食は栄養価や見た目、味、価格など工夫し、専用器具食器を使用する安全性を重視した調理を行っています。食物アレルギー代替食の参考になればと料理を2品紹介します。

那須烏山市学校給食センター 学校栄養士 橋本明美

## 材料 (一人分)

凍豆腐	7.5g
水	20g
玉ねぎ	15g
まぐろ缶油漬	10g
日清マヨドレ	7g
食塩	0.2g
ホワイトペッパー	0.01g
乾燥パン粉	0.3g
パセリ (ハーブ)	0.01g

## 高野豆腐のカップ焼き

### アレルギー対応食 (レシピのおかず)



### 作り方

- ① 水で戻した高野豆腐をサイコロにカットする
- ② 玉ねぎは軽く塩でもんで置く
- ③ 汁気を切った玉ねぎ、ツナを塩、ホワイトペッパー、マヨドレで和える
- ④ ①と③を和える
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、パン粉とパセリをのせて焼く

エネルギー：111kcal、  
タンパク質：5.7g、脂質：8.5g、  
カルシウム：53.2g、鉄：0.6g、  
塩分：0.5g

### アレルギー対応食 (レシピのおかず)

### 通常献立

## ツナオムレツ風カボチャ



### 通常献立

## 材料 (一人分)

栗カボチャ (冷)	20g
じゃがいも	30g
片栗粉	3g
フレッシュミート	8g
トマトケチャップ	4g

### 作り方

- ① かぼちゃとじゃがいもは茹でつぶす
- ② 片栗粉を混ぜ、練り合わせる
- ③ 等分に分け、平たくのばし、中央にフレッシュミートをのせ、木の葉型に整える
- ④ 180℃のオーブンで焼き、ケチャップをのせる

エネルギー：68kcal、  
タンパク質：2.3g、脂質：1.4g、  
カルシウム：6.9g、鉄：0.4g、  
塩分：0.2g

一口にみそと言っても種類は非常にたくさんあります。赤みそ・白みそ・淡色みそと見た目の色で分類されるだけでなく、米みそ・麦みそ・大豆みそと原料によって分けることもありますし、甘口みそ・辛口みそと味で分けることもあります。そのため、全国には1,000種類以上のみそがあるとされており、それぞれの地域で特徴をもったみそが作られ、長い間受け継がれています。

みなさん普段はみそを何気なく消費していると思いますが、どういう歴史があるかご存知ですか？みそが身体にどういいのか知っていますか？どうやって作られるのか知っていますか？これから数回に分けて、少しずつですがご説明させていただきます。



### ～味噌の歴史～

#### ◆みその起源

現在のみそのもとになったと思われる「醬(シヨウ・ひしお)」と呼ばれる発酵食品が、紀元前700年頃の中国にはあったと言われています。どちらも有塩発酵食品の一つであり、野菜や魚肉などを有塩下で酵素の力により発酵させたものです。「醬」は使われる材料によって呼び方が異なり、魚や塩辛を原料としたものを「魚醬」、肉などを原料としたものを「肉醬」と呼び、これらは現在でも日本だけでなく東南アジアなどで調味料として現存しているものもあります。また、穀物を原料としたものを「穀醬」と呼び、これが醤油やみそのルーツであると考えられています。

#### ◆現在のみその成り立ち

日本の歴史をさかのぼって、「醬」という文字が最初に出てくる文献は「大宝律令」(701年)です。宮内省への献上品を記録しておくリストに「醬」「鮫」「未醬」という記載があり、このうち、「未醬(みしょう)」からみそという名称が生まれたと言われています。また、最初にみそという文字が出てくる文献は「日本三大実録(撰者：藤原時平)」(901年)です。朝廷から支給された俸給が“味噌2合”であるという記述があり、この頃は役人の給料の一部や贈答用として扱われていたようです。

私たちが口にしているみそのかたちが出来上がったのは、今から600年ほど前の鎌倉時代頃だと言われています。鎌倉時代以前は、仕込んだままのみそを直接野菜などにつけて食べることが普通でしたが、武家が台頭してきたこの時代に「みそ汁」として手軽に食べる習慣が浸透し、その手軽さから武家だけでなく農民や庶民にもみその文化が広がった、とされています。このころに主食と副菜という日本型食生活の基本的な形が確立しました。

#### ◆みその発展

江戸時代に入ると、みそは普通の食生活に欠かせない調味料として日本中で定着してきました。この時代は人口の急増によって、みそを購入するという「買いみそ」が増えてきました。もともと、みそはそれぞれの家で作られており、農家や武家などは1年分のみそを毎年作っていましたが、そうした資金や場所がない庶民の間ではみそを買う必要が出てきたのです。専門にみそを作る業者がで、それぞれの地域内で消費されていたものが地域外でも消費されるようになってきたのもこの時代で、みそが現在と同じように商品として本格的に流通するようになりました。こうして、現代のみそのかたちが作られてきました。

栃木県学校給食会一般物資係長 みそソムリエ認定協会認定「みそソムリエ」 池田 定芳

## 栃木県学校給食会の歩み

(第3回 コールドチェーン導入 編)

- 昭和27年 東京のデパートに冷凍食品売り場が設置される。
- 昭和29年 学校給食法が制定される。
- 昭和30年 日本学校給食会法が制定される。
- 昭和31年 栃木県学校給食会が栃木県の学校給食物資供給の相手方として指定される。
- 昭和32年 財団法人栃木県学校給食会となる。
- 昭和34年 業務用電子レンジ発売される。
- 昭和36年 フリーザー付き冷蔵庫の発売される。
- 昭和39年 東京オリンピックを契機に外食産業で活発に使われ始める。  
選手村の食事にも使われる。
- 昭和40年 冷蔵庫の普及率が50%を超える。  
科学技術庁(当時)資源調査会からコールドチェーン勧告(食生活の体系的改善に資する食料流通体系の近代化に関する勧告)が出される。
- 昭和42年 国による学校給食用物資の低温流通化促進費補助が初めて計上される。
- 昭和43年 栃木県学校給食会において、学校給食会として全国で初めてコールドチェーンによる物資の供給が行われる。

## 編集者より

今年の干支は60年に一度の丙申(ひのえさる)です。「丙」も「申」も生命力が盛んで、どんどん成長してゆくという意味があると言われています。干支にちなんで、本年も飛躍する年であってほしいと思います。

今回号には、県教育委員会教育次長 金井正様から特別寄稿をいただき感謝の念にたえない思いです。

また県学校給食会研究会長 福田順一様、栄養教諭の澤田博子様からも玉稿をいただきありがとうございます。

学校給食に欠かせないお米の話を特集として掲載いたしました。ぜひご感想がありましたら当会までお寄せくだされば幸いです。