

学校給食会だより

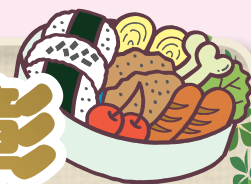
ご覧ください



令和2年度

ふくしまっ子
ごはんコンテスト

最優秀賞表彰



令和2年度ふくしまっ子ごはんコンテスト表彰式は、1月5日に開催される予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い中止になったことから、主催者を代表して県教育庁健康教育課佐藤文男課長が、小学校上学年の部と中学校の部で最優秀賞を受賞したいわき市立桶売小学校4年の酒井瞳胡さん、福島市立福島第四中学校2年の佐々木碧泉さんの在籍する学校へ出向き、表彰状を伝達しました。また併せて、両校には学校賞も贈られました。

佐藤文男課長は、「見た目、中身、味、どれをとっても素晴らしかった。これからも失敗を恐れずに、さまざまな事に挑戦してほしい。」と述べ、表彰状を手渡しました。

桶売小学校4年 酒井瞳胡さん（写真：右）は、「自分たちが育てた地元伝統野菜を調理し、最優秀賞に選ばれてとてもうれしかった。これからも栄養バランスを考えた食事をしたい。」と応え、「前回のコンテストは、目玉焼きをハート形で、今回は星形で挑戦し、型を外す時に崩れないようにするのが苦労した。放課後、自宅で何度もリハーサルをした。将来はパティシエになりたい。」とうれしそうに話してくれました。



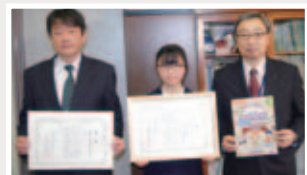
これからはいろいろな食材について調べて、食べてみたいと思います。」と応え、「コンテストへの参加を迷っていましたが、先生の後押しもあり参加を決めました。コンテスト当日は、とても緊張し最優秀賞に選ばれ本当に驚きました。お米の食べ比べでは、どれもおいしく、個人的には『福、笑い』が一番おいしかった。」と笑顔で話してくれました。

今年度は、県内の小中学校329校から昨年度を上回る13,818点もの応募をいただきました。ありがとうございました。

なお、当会からは応募者全員に参加賞としてクリアファイル（写真の左側）を進呈するとともに、入賞作品を作品集（写真の右側）にまとめ、県内の全ての小中学校、各市町村教育委員会等、関係機関に配布しておりますので、是非、ご覧ください。



その他の優秀賞、優良賞、アイディア賞の受賞者は令和2年12月号の「学校給食会だより」に、学校賞の受賞校は作品集16頁に掲載しました。



福島第四中学校2年 佐々木碧泉さん（写真：左）は、「ふくしまのおいしい食べ物をアピールしたい気持ちで作ったので、受賞はとてもうれしかったです。コンテストの後、お米の食べ比べをし、それぞれに特徴があり新しい発見でした。」

令和2年度

福島県学校給食研究会栄養士部会相双方部の活動について

相双方部長（川内村立川内小学校 栄養教諭）橋本 麻弓

相双方部では、例年、11月に実施する研修会において学校での授業研究を行ってきました。コロナ禍の今年度は、事前に授業者が授業（学級活動）の様子を録画し、その映像を研修会の中で見て研究協議を行う、という方式に変更しました。

映像では、児童の表情こそ見ることはできませんでしたが、学級活動においての学級担任と栄養教諭とのかわり方、児童の発言、板書の様子などは、通常の授業研究に近い形で見ることができました。研究協議では、5つのグループに分かれ指導案に沿って、良かった点や気付いた点・改善点

などを話し合い、その後、指導助言の講師の先生よりご指導をいただきました。少人数でのグループ協議では、焦点を絞った意見交換が行われたり、これからの自分の授業への生かし方を考えたりと、会員一人ひとりにとって充実した学び合いの場となりました。

今年度は、方部活動においても通常どおりとはいかないことが多くありました。しかし、今回のICTを活用した授業研究・研究協議は、コロナ禍の『マイナス』を『プラス』に変えることができた、実りある研修会となりました。

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。（2016年4月精米加工分より）
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。

“おいしく減塩”給食献立の工夫

広野町立広野小学校（広野町学校給食共同調理場）
栄養教諭 岡田 真樹

当調理場でも、「減塩」は献立作成の課題のひとつです。日々「おいしい」と「健康」のバランスを見ながら、試行錯誤を重ねています。どれも基本的で小さな工夫ですが、参考にいただければ幸いです。

工夫①：“ちょうどよい量＝配食量”を設定する

薄味でも食べる量が多ければ塩分摂取量は増えるので、学校給食摂取基準を勘案しながら「食べきると満足する量」を見定め、配食量を設定する。児童生徒には「配りきった量が必要量」ということを、調理員には「きちんと計量配食すること」を指導する。

- 汁物は、具・水分・塩分の割合をだまかに決めておく。
（水分量が変わらないので味が安定する。）
仕上がり時には塩分測定し記録する。（味の標準化）
- 食器の大きさも考慮して配食量を決める。
- 食べ残し量等を見て定期的に見直す。



例：小学校（中学年）：200ml

具（可食量）	100g
みそ（塩分）	6.5g（0.85g）
水分（蒸発量込）	110ml

※汁碗容量：280ml

分けきってね！



工夫②：酸味・香り・うまみを組み合わせる

- 酸味（酢やレモン汁）、香り（生姜やゆず等）を加えて味を引き締める。
- 肉やかつお節などの「たんぱく質」、ごま油やバターなどの「油脂」を加えてうまみを出す。
- *すべての料理の味を薄くするより、味の違いや濃さにメリハリをつけた献立にすると食べやすい。

工夫③：“だし”の魅力を最大限生かす

- 料理によって“だし”の種類を変える。
 - ・しょうゆ味：昆布＋鰹厚削り
 - ・すまし汁：昆布＋鰹厚削り＋薄削り
 - ・おでん：鰹節＋さば節＋煮干し など
- だしのとり方をマニュアル化する。

だし取りマニュアル

工夫④：とろみの活用

- 焼き物等の下味は、とろみがつくもの（みそ・すりおろした野菜・すりごま・米粉）を活用して、調味液をしっかりとらませる。
- 炒め物は、調味料に米粉（0.5g程度）を混ぜてとろみを出す。（水溶きでんぷんを使うと、水分が増えて味が薄くなる。）

工夫⑤：「これが健康的な味」と納得してもらう説明を

- 「基準に合わせる」ために急激に薄味にするのではなく、年度毎に基準を下げて徐々に薄味にする。塩分摂取量は、基準の1割以内に収まるよう調整する。
- 正しい給食指導のためには、先生方と調理員の「理解と協力」が必要不可欠！職員会議で、基準や配食量について数字を示して説明する。調理員には、「具材の切り方」や「正しい計量」など薄味でもおいしく作るための調理指導を行う。

当調理場の摂取基準（塩分相当量）の推移			
（g）	R1年度	R2年度	R3年度
小学校（中学年）	2.4	2.3	2.2
中学校	2.85	2.75	2.7

おあめ
献立

- ・特別栽培米ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のごまだれ焼き
- ・野菜のみそマヨあえ
- ・ひろの野菜のみそ汁

毎月19日（食育の日）に実施している「ひろのミカン給食（ひろの町のみりよくかんじる給食の略。町産農産物を多く取り入れた献立）」の中から紹介します。（青文字は町産、赤文字は県学校給食会取り扱い品です。）

小学校 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
	679kcal	26.3g	24.3g	2.0g

豚肉のごまだれ焼き

- 豚肩ロース肉（鶏肉でもよい）… 50g
- 下味：
 - 上白糖…………… 2.0g
 - こいくちしょうゆ…………… 2.8g
 - 豆板醤…………… 0.1g
 - にんにく…………… 0.2g
 - しょうが…………… 0.2g
- 県産りんごピューレー（またはすりおろした梨）…………… 2.5g
- すりごま…………… 0.8g
- 県産米粉…………… 1.0g

野菜のみそマヨあえ

- 焼きちくわ…………… 5g
- キャベツ…………… 25g
- 雪白体菜（こまつなでもよい）…………… 10g
- フロコリー…………… 10g
- ホールコーン…………… 7g
- 赤色辛みそ…………… 1.5g
- みかんの絞り汁（ゆず果汁・レモン果汁・米酢でもよい）…………… 0.5g
- こいくちしょうゆ…………… 0.5g
- ノンエッグマヨネーズ…………… 7.0g

ひろの野菜のみそ汁（仕上がり200ml）

- じゃがいも…………… 30g
- だいこん…………… 10g
- たまねぎ…………… 20g
- 根深ねぎ…………… 5g
- 豆腐…………… 25g
- 油揚げ…………… 3g
- 赤色辛みそ…………… 6.5g
- 栄養だし（煮干し等粉末）…………… 0.7g
- 水…………… 110ml



新鮮な食材を使って、薄味でもおいしく！



牧牛共立社戸渡牧場といわき市立小川小学校戸渡分校

食の安全衛生管理室

1 経緯

平成30年に一般社団法人Jミルクは、「明治150年」関連事業として政府の支援を受け、酪農乳業史料収集活用事業推進委員会を立ち上げました。この委員会の目的は明治時代からの酪農乳業産業史をデジタル化し、誰でも閲覧できるアーカイブスを構築することです。当会はこの年の5月にJミルクから当該事業に対する協力依頼を受け、福島県の酪農の歴史を担当することになった近藤智氏（公益財団法人学校給食改善協会技術顧問、元雪印乳業社員）の調査に、当会斎藤肇参事と大崎次郎食品安全衛生管理室長の2名が参加しました。

今年は丑年ですので、本県の牛に纏わる歴史とこの調査から発展して行き着いた「いわき市立小川小学校戸渡分校」について、学校給食関係の皆様にもお知らせします。

なお、下記の記事はいわき市在住の関内幸介氏と古山一郎氏の著書から引用しています。

引用した著書名等	著者名	著者のプロフィール
〔『草野心平研究・2008・12・11』『白井遠平と戸渡牧場』〕	関内 幸介 関内 裕人	関内幸介 小川町上小川に生まれる。明治大学商学部を卒業後、いわき市の消防士を拝命。消防次長で退職した後に市教育文化事業団に勤務、市立草野心平記念文学館の副館長としても活躍した。いわき市在住。 詩人草野心平氏の遠縁にあたる。
いわき民報（夕刊）「長橋だより その四（令和2年7月4日）、その二十二（11月7日）」	関内 幸介	
やどり木に生きる 皇室と山百合分校の記	古山 一郎	詩人。昭和7年福島市鎌田に生まれる。 石城郡小川町立小川小・中学校戸渡分校（平成15年に廃校となった「いわき市立小川小学校戸渡分校」の前身）に教諭として勤務（奥様も同校に教諭として勤務）。 いわき市立錦小学校長を最後に定年退職。 いわき市在住。

を走らせると「いわき市立小川小学校戸渡分校」の跡地（写真1）に到着しました。戸渡牧場はこの先にある猫鳴山の麓に広がっていたのだらうとの思いを巡らし帰路に就きました。



（写真1）いわき市立小川小学校戸渡分校跡地奥に校舎が見える



国道沿いに建つ看板
令和2年12月29日撮影

途中立ち寄った「いわき市立草野心平記念文学館」の草野正道館長に戸渡牧場の歴史について尋ねると、前記した関内幸介氏を紹介され、いわき市の自宅を訪問することになりました。

自宅を訪問すると牧牛共立社に関する複数の古文書と関内氏が再現された社旗（写真2）など貴重な資料が多数存在していました。



（写真2）牧牛共立社の社旗 関内幸介氏（写真左側）、近藤智氏（写真右側）

2 明治前期に洋種牛の飼育を始めた牧場

(1) 民間牧場

明治前期に洋種牛の飼育を始めた牧場として戸渡牧場（所在地：現在のいわき市小川町上小川字中戸渡）、五（御）霊櫃牧場（所在地：現在の郡山市逢瀬町多田野）、小宮牧場（所在地：現在の相馬郡飯館村小宮）がありました。

(2) 宮内省直轄牧場

民間牧場とは別に明治政府の勸農牧畜策により、明治13年、岩瀬郡鏡石に宮内省直轄の岩瀬牧場が設立されました。

(3) 牧場として本県で最初に乳用牛飼養を始めたのはどこか？

「福島県史第18巻」では、「牧牛共立社をもって嚆矢とすべきであろう」としています。「牧牛共立社」は明治9年3月8日に大久保利通の裁可を得て本社が平場土におかれ、戸渡に牧場が開設されました。（『草野心平研究・2008・12・11』『白井遠平と戸渡牧場』より一部抜粋）

3 戸渡牧場史料収集活動に同行して

平成30年7月10日、当会の斎藤肇参事と室長は、調査員近藤智氏といわき駅で合流し、戸渡牧場跡地目指して出発しました。明治9年頃にどうやって牛を運んだのかと思う程の山奥まで車

4 戸渡牧場について

明治9（1876）年、白井遠平（詩人、草野心平の父方祖父）らは、磐前県の指導で大久保利通内務卿が推進する殖産興業の一環として酪農・乳業の株式会社「牧牛共立社」を立ち上げ、株主を募り、中戸渡の猫鳴山の国有林を借り受け、牛約150頭の放牧場を開きました。夏は山で放牧し、冬は下戸渡の牧舎で舎飼いして搾乳を行い、粉酪（粉ミルク）を生産しました。

この年6月、明治天皇東北御巡幸の時には須賀川御駐蹕の際に牧牛共立社が派遣していた乳牛から搾った乳が天皇に献上され、その後、母仔牛2頭が二本松まで天皇御一行に同行しました（人力で牛を引いて行ったのです）。福島で合流した大久保利通内務卿と村上光雄磐前県令が天皇に対し牧牛共立社についての説明をされました。

翌10（1877）年、第1回内国勲業博覧会では同社の粉酪が龍紋賞を受賞しました。この会社は、明治23年の阿武隈川大洪水で困窮した本宮の株主から株券買取の請求がなされ、これが発端になり明治27（1894）年に解散しました。

なお、現在の郡山石筵ふれあい牧場と西郷村にある独立行政法人家畜改良センターは牧牛共立社の分場でした。（いわき民報（夕刊）「長橋だよりその四、その二十二」より一部抜粋）

【令和3年3月号へ続く】

初のオンラインによる“食育授業”

令和2年12月10日(木)、郡山市立開成小学校にて6年生(3クラス)を対象に食育授業を実施しました。

今回は、コロナ禍の中 Zoom を使用し、学校と、削り節や出汁の業界においては老舗である㈱にんべん(東京都日本橋)の講師をオンラインで結び、当会職員が教室でサポートしながら授業を進行するという新方式での授業に初めて取り組み、かつお節の作り方や出汁の取り方、かつお節の削り体験等を実演し学習しました。

子どもたちは、画面の中から丁寧に説明する講師の話を一生懸命聞いている様子で、質問の際には画面に顔を近づけて熱心に話をしている様子が印象的でした。

また、削り立てのかつお節の香りや出汁の味、削り作業の難しさなどを楽しそうに体験していました。

これからも、学校給食現場における様々な取り組みを支援してまいりたいと考えておりますので、当会までご相談ください。(業務課)



当会職員の説明を熱心に聞き入る食育授業の様子



リモートで説明を受ける様子

春商品・お祝い商品のご案内

“春”のおすすめ!梅づくし!!

永谷園 ふりかけ(梅しそ)



袋売り

1.7g×50個入り

11月に発売された新商品です。いわき市の工場で製造されております。梅の風味と赤しその香りが絶妙のおいしさです!

食品コード: 122031 通年取扱品
含有アレルゲン: 小麦、ごま、大豆
コンタミネーション: なし

※「梅しそ」のほかに「さけ」、「やさい」もごございます。

いわし梅醤油煮



50g×10入り

新鮮な国産いわしを、骨まで食べられるよう加工し、和歌山県産の梅を加えて食べやすく仕上げました。カルシウムたっぷりの商品です。

食品コード: 310163 通年取扱品
含有アレルゲン: 小麦、大豆
コンタミネーション: 卵、乳成分、いか、えび、かに、豚肉、鶏肉、さけ、さば、りんご、オレンジ、ゼラチン、ごま

国産小いわし梅の香揚げ



1 kg

新鮮な国産カタクチイワシを使用し、乾燥梅肉を配合したパン粉で衣付けしました。ほのかな梅の香りが食欲をそそる小魚フライです。1kgあたり約80尾入っております。

食品コード: 310167 通年取扱品
令和2年度一般食品価格表: 132頁 品番660
含有アレルゲン: 小麦
コンタミネーション: 小麦、卵、乳成分、えび、かに、いか、さけ、さば、りんご、バナナ、大豆、やまいも、ゼラチン、牛肉、豚肉、鶏肉、ごま

“春”の恵み!

水煮山菜ミックス



1.3kg

国産のわらび、えのき茸、竹の子を使用した山菜ミックスです。

それぞれ食べやすいサイズにカットしておりますので、作業の手間が省けます。味付けごはん、おこわ、うどん等幅広い献立にご使用いただけます。

食品コード: 106351 通年取扱品
令和2年度一般食品価格表: 58頁 品番244
含有アレルゲン: なし
コンタミネーション: えび、小麦、乳成分、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご

“春”おなじみのお祝い行事食!

祝いなるとスライス



約65枚/本

160g

なるとの「の」の字を「祝」にするだけで、お祝いムード満点。カット不要の3mm幅のスライスで1本約65枚です。スープ等にご使用ください!

食品コード: 310802 通年取扱商品
含有アレルゲン: なし
コンタミネーション: 小麦、卵、大豆

3月の行事予定

日(曜日)	行 事 名	主催	場所
3(水)	第3回理事会	県学校給食会	県学校給食会
29(月)	第2回臨時評議員会	県学校給食会	県学校給食会

編集後記



今年度も残すところ後僅かとなりました。新たな生活様式は、何かと不自由ですが、しっかりと感染予防対策をして体調管理に気をつけて乗り越えましょう。大変お忙しい中、ご寄稿いただきました皆様に御礼申し上げます。

(総務課事務補助員 斎藤美代子)

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。