

# 学校給食会だより

## 特集

今月号から、福島県教育庁健康教育課より、5回シリーズで「学校給食の食物アレルギー」について、ご寄稿いただき連載いたします。ぜひ、各施設において参考にしていただきたいと思います。

【編集・発行】

(公財) 福島県学校給食会

〒960-1241 福島市松川町字平館 16-2

T E L 024-567-4711

F A X 024-567-4451

学校給食の食物アレルギーについて (No.1) 福島県教育庁健康教育課

## 「食物アレルギー・アナフィラキシーとは」

【学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン より一部抜粋】

### ・・・・・・・・食物アレルギー・・・・・・・・

**定義** 一般的には特定の食物を摂取することによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じるアレルギー反応のことをいいます。

**頻度** 平成16年の文部科学省調査では食物アレルギーの有病率は小学生2.8%、中学生2.6%、高校生1.9%でした。その他の調査結果を総合して、報告書では児童生徒の食物アレルギー有病率は1~3%の範囲内にあるとの見解が示されています。

**原因** 原因食物は多岐にわたり、学童期では鶏卵、乳製品だけで全体の約半数を占めますが、実際に学校給食で起きた食物アレルギー発症事例の原因食物は甲殻類(エビ、カニ)や果物類(特にキウイフルーツ)が多くなっています。

**症状等** 症状は多岐にわたります。じんましんのような軽い症状からアナフィラキシーショックのような命にかかわる重い症状までさまざまです。注意すべきは、食物アレルギーの約10%がアナフィラキシーショックにまで進んでいる点です。(平成13・14年度及び平成17年度の厚生労働科学研究の全国疫学調査による)「原因となる食物を摂取しないこと」が唯一の治療(予防)法です。そして、万一症状が出現した場合には、速やかに適切な対処を行うことが重要です。

### ・・・・・・・・アナフィラキシー・・・・・・・・

**定義** アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーと言います。その中でも、血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと命にかかわる重篤な状態であることを意味します。

**頻度** 平成16年の文部科学省調査ではアナフィラキシーの既往を有する児童生徒の割合は、小学生0.15%、中学生0.15%、高校生0.11%でした。

**原因** 児童・生徒に起きるアナフィラキシーの原因のほとんどは食物ですが、それ以外に昆虫刺傷、医薬品、ラテックス(天然ゴム)などが問題となります。中にはまれに運動だけでも起きることがあります。

**症状** 皮膚が赤くなったり、息苦しくなったり、激しい嘔吐などの症状が複数同時にかつ急激にみられますが、もっとも注意すべき症状は、血圧が下がり意識の低下がみられるなどのアナフィラキシーショックの状態です。迅速に対応しないと命に関わることがあります。

### ・・・・・・・・食物アレルギーの各病型の特徴・・・・・・・・

**即時型** 食物アレルギーの児童・生徒のほとんどはこの病型に分類されます。原因食物を食べて2時間以内に症状が出現し、その症状はじんましんのような軽い症状から、生命の危険も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。

**口腔アレルギー症候群** 果物や野菜、木の実類に対するアレルギーに多い病型で、食後5分以内に口腔内(口の中)の症状(のどのかゆみ、ヒリヒリするイガイガする、腫れぼったいなど)が出現します。多くは局所の症状だけで回復に向かいますが、5%程度で全身的な症状に進むことがあるため注意が必要です。

**食物依存性運動誘発アナフィラキシー** 多くの場合、原因となる食物を摂取して2時間以内に一定量の運動(昼休みの遊び、体育や部活動など患者によってさまざま)をすることによりアナフィラキシー症状を起こします。原因食物としては小麦、甲殻類が多く、このような症状を経験する頻度は中学生で6000人に1人程度とまれです。しかし、発症した場合には、じんましんからはじまり、高頻度で呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至るので注意が必要です。原因食物の摂取と運動の組み合わせで発症するため、食べただけ、運動しただけでは症状は起きません。何度も同じ症状を繰り返しながらこの疾患であると診断されていない例も見られます。

目次	「学校給食の食物アレルギーについて」 福島県教育庁 健康教育課	1
	「地方教育行政功労者表彰を受賞して」 公益財団法人福島県学校給食会会長 佐藤俊市郎	2
	平成26年度第2回学校給食安全・衛生推進会議を開催しました	2
	食品安全衛生特別講習会を開催しました	2
	「食に関する指導の効果的な方法を探って」 会津美里町高田学校給食センター 主任栄養技師 永井マユミ	3
	「子どもたちの人気献立」 いわき市立常磐学校給食共同調理場 副主任栄養技師 岡田真樹 栄養技師 佐藤宏幸	4
	平成26年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」が開催されました	5
	「B-1グランプリとなみえ焼きそば」 合資会社旭屋 代表社員 鈴木昭孝	5
	「平成26年度産菜のご提供について」	6
	クリスマス行事食・給食週間お勧め食品のご案内	6
	12月の行事予定	6

## 地方教育行政功労者表彰を受賞して



公益財団法人福島県学校給食会会長 佐藤俊市郎

この度、受賞の栄に浴しましたのは、偏（ひとえ）に多くの皆様のご協力、ご支援の賜物があつたからこそと、深く感謝しているところです。

浅学非才の一教員が、「教育行政の任を担う立場に立てたのは何故か」等、毎日迷い、考えながらもその重責に取り組んできたところでした。唯、今日まで続けられてきたのは、「愚直で約束は必ず守らなければ」という性格と、「引っ込み思案でいつも誰かと一緒に居たい」という人好きだということがあつたからかと思われます。

組織で仕事をしなければならぬ昨今、その仕事が成立するためには「理念を具現する策」「それを叶える財源」、そして「組織を構成する人材」と三つの要素が欠かせません。それらを結束することが出来たことが、この度の受賞に結び付いてきたのかと思慮しているところです。

重ねて皆様にご感謝申し上げますとともに、新しい職場である「県学校給食会」に於きましても、常務理事をはじめ、職員の皆さんと「軌を一に」して職を全うしたいと考えております。

## 平成 26 年度第 2 回学校給食安全・衛生推進会議を開催しました



10月25日（土）に、標記の会議を開催しました。

昨年、ノロウイルス食中毒が発生し、学校給食においても大きな問題となったことを受け、昨年の発生事例を基に当会の矢口弘子、佐藤哲哉 2 名の食品衛生管理アドバイザーから説明と助言を受けました。今回は食中毒防止対策等について、ノロウイルス食中毒の発生率が高くなる秋・冬を迎える前に、本会議構成員である県教育委員会、学校現場（栄養教諭）、県パン及び県生麺協同組合給食担当役員、原料小麦粉及び米穀加工事業者、当会及び食品衛生管理アドバイザーなどの学校給食関係者が、ノロウイルス食中毒に対する衛生管理の取組等を相互に理解し、更に安全が推進されるよう、課題や認識を共有しました。

また、一般の方々の食の安全の確保や、消費者の安全・安心実現のために諸事業を展開している公益社団法人福島県食品衛生協会の活動内容等を当該協会の中島眞一専務理事から説明いただきました。

## 食品安全衛生特別講習会を開催しました



当会取扱食品、とりわけ主食を原因とした異物混入事故及びノロウイルスによる集団食中毒事故などを未然に防止するとともに、安全で安心できる食品を提供するため、当会委託加工工場の代表者及び従業員を対象とした標記の特別講習会を、10月18日（土）及び25日（土）の2日間、当会研修室において開催しました。

当日は、公益社団法人日本食品衛生協会技術参与の佐藤邦裕氏を講師に迎え、これまでの異物混入事故の概況と工場内の改善事例、さらに、ノロウイルス対策としての手洗いの重要性、フードディフェンス導入の考え方等について、講義いただきました。

今後も、安全衛生管理をさらに一層徹底するため、当会職員はもとより、委託加工工場代表者及び従業員を対象とした研修の機会を設けてまいりたいと考えております。



## 「食に関する指導」の効果的な方法を探って

会津美里町高田学校給食センター 主任栄養技師 永井マユミ

本学校給食センターでは小学校3校、中学校2校、合わせて1,440食余りの給食を提供しています。近年の児童・生徒を取り巻く生活環境の変化に伴い、生活習慣や食生活の乱れによって起こる生活習慣病の若年化が問題になっています。

本町においても児童・生徒の肥満傾向や、う歯の罹患率が高く、各学校の健康課題となっています。これを受け本給食センターでは、課題解決のため、また次世代を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成を図るため、食に関する指導の効果的な方法を模索する毎日です。

下記にその実践内容と具体的な取組みを紹介します。

### 「食に関する指導」実践内容

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 教科、道徳、総合的な学習の時間    | 4 家庭、地域との連携          |
| ① 生活科での給食センター見学      | ①給食試食会や講話会の実施        |
| 2 特別活動及び給食時          | ②授業参観による食育指導         |
| ①学級活動における指導          | ③学校保健委員会や地域改善委員会への参画 |
| ②給食訪問指導              | ④地場産物の活用             |
| 3 献立作成時の配慮           | ⑤各種アンケートの実施          |
| ①旬の食材の利用             | 5 個別相談等の指導           |
| ②食文化の継承（行事食・郷土料理の実施） | ①食物アレルギーの個別面談        |
| ③お祝い献立やお楽しみ献立の実施     | ②肥満児指導               |
| ④よくかむ美里っ子メニューの実施     |                      |

本町では保健に関連する会議が学校別、また地域別に年に幾度も開催されますが、肥満や、う歯など食に大きく関係する課題があることから、情報を共有し課題解決の手段を検討するため、栄養士も積極的に参加しています。

特に肥満については学校や給食センターのみでは解決できないことから、授業参観や試食会の講話の際に望ましい食生活の在り方について家庭に啓発するよう努めています。また、う歯については、学童期に生活習慣の基礎が作られることから、学級活動の時間や給食訪問の時間を使い、間食のとり方やよく噛んで食べることの指導を行っています。



さらに毎月の給食の献立には「よくかむ美里っ子メニュー」と題し、カミカミ献立の日を位置づけしています。今年度の給食試食会にはそのカミカミ献立を保護者の方にも実際に試食していただき、献立の意図が肥満やむし歯の予防であることを伝え、健康課題の共有化とその課題解決の一步前進を図ることとしました。



試食会を終えての感想には「よく噛んで食べるのは意外と時間がかかり、食べすぎを予防するにはよい方法」というような感想もあり、家庭でもよく噛んで食べさせたいという意識が高まりつつあります。



急激な食生活やライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病や偏食、食物アレルギーなど食に関する課題は山積しています。

これからの「食に関する指導」は子どもたちの食に対する意識の高揚や知識の定着を図ると同時に、食生活の見直しを含めた食と健康の関係を家庭にどうアプローチしていくか、また地域ぐるみでどう改善していくかが重要だと感じています。

## 子どもたちの人気献立

いわき市立常磐学校給食共同調理場 副主任栄養技師 岡田 真樹  
 栄養技師 佐藤 宏幸



### ツナごはん



いわき市内では、混ぜ込みタイプの「ツナごはん」が給食の人気ナンバーワン献立です。当調理場では、隠し味として、仕上げに白すりごまを加えます。

#### (一人当たりの分量)

マグロフレーク	30g
にんじん	40g
砂糖	1.5g
醤油	4g
みりん	1.5g
白すりごま	2g

※精白米70gに対して

#### (作り方)

- ① 砂糖、醤油、みりんを熱し、マグロフレークを加えて、よくほぐす。
- ② ①に干切りにしたにんじんを加え、軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③ ②に白すりごまを加え、よく混ぜる。
- ④ 出来上がったツナごはんの具を、ご飯缶に加え混ぜ込む。



### 呉汁



呉汁は、たっぷりの大豆製品と野菜・豚肉を使うので、うま味が溶け出し、薄味でも十分おいしく食べることが出来ます。くせが少なく、優しい味付けで、子どもたちにも人気の献立です。

#### (一人当たりの分量)

大豆水煮	10g
豚肉(うす切り)	8g
長ねぎ	15g
にんじん	10g
油揚げ	3g
豆腐	20g
玉ねぎ	20g
じゃがいも	20g
みそ	11g
煮干し	1.2g
水	130g

※水の分量は大豆をミキサーにかける際に使用する水も含む。

#### (作り方)

- ① にんじんはちょう、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口、じゃがいもと豆腐は一口大のさいの目に切っておく。大豆水煮は、同量の水と一緒にミキサーにかけ、ひきわり納豆程度の大きさの「呉」にしておく。油揚げは短冊に切り、油抜きをしておく。
- ② 煮干しでとっただし汁に、ほぐしながら豚肉を加える。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加える。
- ④ あくを取り、呉・豆腐・油揚げ・みそを加える。
- ⑤ 長ねぎをちらして出来上がり。



### さんまの揚げ浸し



さんまやかつおは、いわき市民にとって大変馴染みの深い魚です。震災以前のいわき市では、さんまやかつおが全国有数の水揚げ量を誇っていました。甘辛いたれが絡んださんまは、ごはんとの相性が抜群です。

#### (一人当たりの分量)

さんま開き(でん粉付)	1尾(50~60g)
しょうが	2g
醤油	4g
砂糖	2.5g
酒	3g
みりん	3g
水	3g
白いりごま	1g

#### (作り方)

- ① しょうがをすりおろす。
- ② 釜に、しょうが・醤油・砂糖・酒・みりんを加え加熱する。味を見て水を加える。
- ③ 白いりごまを加える。
- ④ 揚げたさんまに③をかける。

# 平成26年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」 が開催されました

10月19日、県内の児童・生徒が献立の作成、食材の準備、調理の腕やアイデアを競い合う「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の最終審査が、県教育委員会主催、県学校給食会共催、県米消費拡大推進連絡会議の後援により県学校給食会を会場として開催されました。このコンテストは、ごはんを主食とした食事作りを通して、生活習慣の改善や望ましい食習慣の形成を図り、米を中心とした日本型食生活や地場産物について関心を高めることを目的としています。

今年から新たに中学校の部が設けられ、計299校から7,590点の応募があり、最終審査では、小学校の部で5人、中学校の部は6人が調理し、調理状況、栄養バランス及び試食審査が行われました。

最終審査の結果は次のとおりです。

## ◎最終審査の結果

### 【最優秀賞 小学校上学年の部】

いわき市立菊田小学校5年  
高橋茉優さん



(夏野菜たっぷり元気モリモリ朝ごはん)

### 【最優秀賞 中学校の部】

福島県立会津学鳳中学校1年  
立川 咲さん



(はじまりのあいづ弁当)

#### ◆小学校上学年の部

(優秀賞) 桑原 希さん(会津坂下町立坂下東小学校)

(優良賞) 猪俣 桃香さん(会津坂下町立坂下東小学校)

石井 更沙さん(南相馬市立鹿島小学校)

大竹 玲奈さん(下郷町立橋原小学校)

#### ◆中学校の部

(優秀賞) 三田村佳穂さん(西郷村立西郷第二中学校)

(優良賞) 白石瑛美留さん(相馬市立中村第一中学校)

根本 綾乃さん(白河市立東中学校)

橘 滯さん(松枝岐村立松枝岐中学校)

茂木 陽さん(福島市立岳陽中学校)



## B-1 グランプリとなみえ焼そば

合資会社旭屋 代表社員 鈴木昭孝



2010年に浪江町商工会青年部が立ち上げた町おこし団体「浪江焼麺天国」。町の活性化を目指し浪江町の若者が立ち上がりました。「なみえ焼そば」の販売だけではなく町を知ってもらうことがもっとも重要なことでした。「なみえ焼そば」とは、漁業が盛んだ浪江町の労働者向けに「安く早く腹持ちの良い」食事として考案されました。「なみえ焼そば」の定義は「太麺と使用する具材はもやしとばら肉」のみ。安価なもやしを使用し、量を増やし、ラードで炒めることによりこってりとした味わいに仕上げるのが「なみえ焼そば」の特徴の一つです。弊社も「なみえ焼そば」の麺を供給し、順調に町おこしは進みましたが、2011年3月の東日本大震災、東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故に伴い浪江町民が全町避難を余儀なくされました。2012年5月、全国にバラバラになった浪江町民の絆を取り戻すために「浪江焼麺天国」が立ち上がり、二本松市の道の駅で活動を再開。

開。弊社も新たに県外の製麺工場に「なみえ焼そば」用のめん製造を委託し、太国に麺の提供を再開しました。

その後、おかげ様で2013年のB-1グランプリに出展を果たし、最高賞を受賞することができましたが、これもひとえに、関係者の地道な努力と「なみえ焼そば」を愛する心が一つになったものだと思います。弊社の避難先は8か所を数え、転々とした後、郡山市に営業所を開設しました。その後、工場設置のため県内を模索する中、高速道路が縦と横につながり、漁港が整備されれば浜道り地方の中心地となりうる相馬の地に新工場を建設し、9月1日より再開に至りました。今後は、学校給食用めんの製造再開に向け、諸手続きをすすめ、頑張りたいと考えております。



## 平成26年産米(新米)のご提供について

平成26年産の米につきましても、これまでどおり徹底した放射性物質の検査を実施いたします。取扱う米は、県の玄米全袋検査、JAパールライン福島(株)での玄米、精米検査を行い、更に、当会においても精米検査を実施します。

当会が提供する「ごはん」は、全量1等米で放射性物質検査のほか、専門機関の検定や専門的な機器等によって選別された良質な米を使用し、更に衛生管理等の指導や研修などを行っている福島県パン協同組合加盟の委託加工工場において炊飯しお届けいたします。

なお、提供時期につきましては、12月分からとさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

### ★クリスマス行事食★



**サンタさんからのプレゼント～ショコラケーキ～**  
30g : 65 円  
アレルギーを全く使用していない、子どもたちに人気のショコラ味のケーキです。



**サンタさんのいちごツリー**  
40g : 95 円  
米粉を使ったココアスポンジに、大豆からきたホイップといちご味の餡をのせました。



**冷凍レモンガーリックチキン**  
40g×10入 : 610 円  
50g×10入 : 750 円  
60g×10入 : 900 円  
赤外線時間で時間をかけて丁寧に焼き、香り良くさっぱり風味に仕上げました。



**冷凍タンドリーチキン**  
40g×10入 : 600 円  
50g×10入 : 740 円  
60g×10入 : 890 円  
鶏肉にヨーグルトを使用し、カレースパイスで香ばしく仕上げました。

### ♪給食週間お勧め食品♪



**冷凍川俣シャモ入りハンバーグ**  
50g : 59 円、60g : 64 円  
川俣シャモを使用し、アレルギー物質(乳・卵)不使用のハンバーグです。



**冷凍川俣シャモ入りメンチカツ**  
50g : 59 円、60g : 64 円  
川俣シャモを使用し、アレルギー物質(乳・卵)不使用のメンチカツです。



**11/19-B1 乳酸菌ヨーグルト**  
80g : 75 円  
県産の生乳を使用し、自然免疫促進活性化能が高いヨーグルトです。



**冷凍県産鶏つくね**  
40g : 73 円、50g : 88 円  
主原料は県産鳥及び、伊達鶏、川俣シャモ、本宮烏骨鶏、会津地鶏の5種類を使用しております。

※ 価格には消費税及び地方消費税は含まれておりません。

※ 「冷凍川俣シャモ入りハンバーグ」、「冷凍川俣シャモ入りメンチカツ」の川俣シャモ以外の鶏肉が、原料事情により県産から、東北産に変更となる場合があります。

※ 詳しくは当会まで、お問い合わせください。

**お 詫 び** メーカーの都合により「マンナマンナ(レギュラー、細切り) 500g」は休売とさせていただきますのでご了承ください。

### ◎12月の行事

日(曜日)	行 事 名	主 催	場 所
12日(金)	第6回食育に関する調査研究会	県給食会	県給食会

※ 12月27日(土)～1月4日(日)までは、年末年始による休業日となります。

### 編集後記

秋晴れの空にとんぼが舞い、紅葉が映える季節となってまいりました。一段と秋も深まり、朝晩も冷え込むことが多く、体調を崩さないためにも十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事をしっかり取るよう努めたいと思います。

本会でも、12月から新米の提供に切り替わるほか、クリスマス、給食週間等へ向けた食品を各種ご用意しておりますので、ご利用のほど、よろしくお願いいたします。

今回の給食会日より発行に当たり、お忙しい中、寄稿いただきました皆様に、心より御礼申し上げます。

ホームページ <http://www.fgk.or.jp>

メールアドレス [info@fgk.or.jp](mailto:info@fgk.or.jp)

