

鳥取県

学校給食会だより



11月号(No.217)

(公財)鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL)0857-23-7084
(FAX)0857-27-8040
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp> E-mail: kenkyu@togk.or.jp

本会は、学校給食支援事業の一環として『全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会』への派遣事業を行っています。今年度は、米子市立淀江共同調理場 学校栄養職員 友塚千晴先生を派遣し、大会の報告をいただきましたので掲載させていただきます。

食と健康の伝言板 NO.86

米子市立淀江共同調理場 学校栄養職員 友塚千晴 氏

8月7日(水)開会式・全体会(文部科学省説明、記念講演、シンポジウム)

全体会では文部科学省から、①第3次食育推進基本計画 ②学習指導要領の改訂 ③文部科学省の委託事業及び食に関する指導の手引改訂の目的・ポイント ④栄養教諭の配置状況 ⑤学校における働き方改革 ⑥学校給食実施基準等の一部改正 ⑦栄養教諭に期待するものについて説明がありました。記念講演では、元ショートトラックスピードスケート日本代表、勅使川原郁恵氏から、これまでオリンピックなどスポーツの最前線で体験してこられたことや、健康や食に関する様々な免許や資格を取得してこられた見識をもとに、心と体を元気にするための食事や運動についてお話を聞くことができました。シンポジウムでは、「社会に開かれた食育推進を目指した家庭と学校の連携」という主題で、実践発表やディスカッションが行われました。岐阜県は、児童自らが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることをねらいとして、県内すべての小学6年生を「家庭の食育マイスター」に委嘱し、取組を推進されていました。この取組により、児童の調理技術の向上や家庭での実践につながっているとのことでした。また、中学校では、食育マイスターの経験をもつ中学生を対象に次のステップアップとして、地域の食文化や食材を取り入れた献立を立案する「中学生学校給食選手権」が行われ、家庭科や総合的な学習と関連させて取り組まれていました。そして高校では、様々な分野の食の専門家を、希望する学校に派遣して行う「高校生食育リーダー」の取組をされていました。小学校から高校まで一貫したつながりを意識した取組により、児童生徒が食への関心を高め、生涯を通して健全な食生活を身に付けることができる手立てとして実践されており、大変参考になりました。



8月8日(木)分科会「学校給食における栄養管理の在り方」

研究発表の中で、平成30年8月に学校給食摂取基準が改正されたことを受け、学校給食献立の減塩の取組や献立内容の見直しについて発表がありました。汁物ではだしの量やだしの選定を工夫され、主菜や副菜では使用する調味料の見直しをされていました。薄味でもおいしいと感じる料理にするために、様々な工夫を計画的に実施されていました。当市の施設でも取り入れられることがありましたので、今後の献立作成に活かしていきたいと思えます。また、児童生徒への食に関する指導に加え、家庭への働きかけも同時に行うことで、児童生徒、保護者の意識の変化も見られたとのことから、学校だけでなく家庭を巻き込んだ取組を行うことの大切さを改めて感じました。この度は、貴重な研修の機会をいただき、ありがとうございました。他県の取組を聞いたり、様々な展示物等も見ることができたりと大変勉強になりました。今回学んだことを活かしてこれからの業務に努めていきたいと思えます。



令和元年度地場産物を活用した学校給食調理講習会について

10月10日(木)まなびタウンとうはくにて開催しました。この講習会は、鳥取県教育委員会からの受託事業で、学校における食育の推進と学校給食に活かせる地場産物を活用したメニューの開発を通して県産食材の普及拡大を目的としています。この度は『県産の魚』を講習会のテーマに掲げ、1部では講義、2部では調理実習という2部構成で行い、栄養教諭・学校栄養職員約40名のご参加をいただきました。1部の講義では、鳥取県農林水産部水産振興局水産課課長 平野誠師氏を講師として迎え、『鳥取県の水産と食育』についてご講義いただきました。講義の中では、県内における漁業者の後継者不足や魚価の低迷、全国的な魚食離れなどの水産業の課題、また、この度の講習会で調理するサバ、アジ、イワシ、サワラ(サゴシ)の水揚量や特徴、それらの魚についている寄生虫について詳しくご説明いただきました。最後に水産課の施策として課題解決に向けた“魚食普及”への取り組みをご紹介いただきました。



2部の調理実習では、昨年に引き続き鳥取県調理師連合会惣和会の皆様にご指導いただきました。惣和会は、鳥取県食材を使用した新たな料理研究開発や料理を通じた食育支援・食と健康づくりなどの活動を行っている鳥取県調理師連合会所属の料理関係者が集まる有志の会です。今回は、サバ、アジ、イワシ、サゴシを使って7品の料理を開発していただき、そのうち4品を実際に調理し、残りの3品はレシピの確認と試食のみを行いました。参加者からは、講義・調理実習ともに好評で、講義では「魚の指導をするときに参考になる新しい情報があり、とてもよかった」「話の内容が雑学もたくさんあり面白く30分では短いと思った」などのお声をいただき、また、調理実習では「調理のプロの技を教えられることができ大変貴重な時間となった」「惣和会のレシピが熱心に考えてあり、子どもたちのことも考えた料理で、実際に給食に出たらとても喜ぶだろうと感じた」などのお声をいただきました。皆様からのご意見をもとに、今後も学校給食における食育の推進や地産地消に役立てるよう尽力していきたいと思えます。

この度、調理実習を行った4品を今月号で、また、レシピの確認と試食のみを行った3品を来月号でご紹介いたします。(各レシピの分量は4人分となっております) *材料名青字は給食会取扱い食材です。

* 鰯の鬼退治 *

～作り方～



- 鰯の背びれを取る。
- Aを合わせて鰯を10分漬ける。
- 鰯の水分をザルで切り、ポウルの中でサラダ油を絡ませる。
- Bをあわせ鰯で挟み、オーブン150℃で10分焼く。
- 大豆の水を切り180℃くらいの油でカリカリになるまで揚げ、塩とカレー粉で味を付ける。
- 盛り付ける。

～材料・分量～

鰯の開き	4枚	<A> 水	60cc
サラダ油	20cc	薄口醤油	20cc
大豆の水煮	60g	みりん	20cc
カレーパウダー	少々	すりんにく	2g
塩	少々	すりしょうが	2g
油	適量	 たらこ	30g
		マヨネーズ	10g

* 鯖の変わり揚げ *

カレーとひじきのフライ・エビと青のりのフライ



～作り方～

- 鯖に塩コショウを振りかける。
- 天ぷら粉(小麦粉)にくぐらせ、カレー粉5g、ターメリック2g、ひじきを混ぜたパン粉を付ける。
- 180℃の油で揚げる。
- エビと青のりのフライも同様に衣をつけて油で揚げる。

～材料・分量～

鯖の切身	4枚	ひじき	6g
天ぷら粉(小麦粉)	適量	(混ぜるように短く切る)	
塩コショウ	適量	パン粉	40g
油	適量	干しエビ	10g
パン粉	40g	青のり	3g
カレー粉	5g		
ターメリック	2g		

* サゴシのパンプキンサラダ焼き *

～作り方～



- 臭み消しと下味をつけるため、かつお出汁5:料理酒2:薄口醤油1:みりん1若狭地に30分程度漬けておく。
- パンプキンサラダを作る。かぼちゃを蒸し、粗く潰す。お好みの材料(今回は、枝豆・人参・銀杏・ひじきを使用)と潰したかぼちゃをマヨネーズで和え、塩コショウを少々加える。

- ①のサゴシを地から取り上げ、表・裏を焼く。
- 焼けたサゴシの上に、パンプキンサラダ、とろけるチーズの順に乗せ、再び焼く。チーズがとろければ完成。(かぼちゃを使用していますが、じゃがいもやさつまいも等でも可)

～材料・分量～

サゴシの切身	4枚	銀杏	20粒くらい	<若狭地>比率	
かぼちゃ	200g	マヨネーズ	適量	出汁	5
枝豆	40g	塩コショウ	少々	料理酒	2
人参(千切り)	20g	とろけるチーズ	4枚	薄口醤油	1
ひじき	20g			みりん	1

* 鰯御飯 *

～作り方～



- 4%の塩水を作り、酒を1割入れ、その中に鰯を30分漬け引き上げて焼いておく。
- 焼いた身をほくしておく。
- 米に出汁、昆布を入れて炊く。炊いたら②、枝豆、針生姜を入れて蒸らす。
- 混ぜて器に盛る。

～材料・分量～

鰯開き	4枚		
むき枝豆(ボイル)	180g		
針生姜	18g		
昆布	適量		
塩水	適量		
お酒	適量		
米	3合		
出汁	水15:薄口醤油:みりん1		

