

# 給食いばらき

第 59 号

令和 2 年 3 月  
編集、発行

公益財団法人 茨城県学校給食会  
〒319-0323 水戸市鯉淵町2508番の52  
電 話 029-259-0011  
F A X 029-259-7721  
ホームページ <http://www.igk.jp>  
E - M a i l [ibaraki@igk.jp](mailto:ibaraki@igk.jp)



「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高いサバ。

中でも茨城産のマサバは分厚い身と肉質の良さ、豊かなうま味で、市場からの支持は絶大です。一般的にマサバは1年を通して漁獲できますが、茨城沖では10月から3月下旬が漁期。11月から12月にピークを迎え北海道沖や三陸沖で脂をたっぷりため込み、南下してきたところを漁獲します。サバは鮮度劣化が早い魚として知られていますが、漁獲直後から冷海水で一気に冷やし鮮度良く水揚げ。市場ではサイズごとに仕分けられ、500gを超えるものは鮮魚、500g以下のものは加工用に市場流通します。

全国1位の漁獲量を誇る茨城県（平成29年）。茨城県の旋網船団が日本のサバ流通を支えています。

- 出荷量の多い時期：11月～12月
- 水揚げの多い主な漁港：波崎漁港、大津漁港

（茨城県広報 いばらきの魚特集より）

## 目 次

令和元年度学校給食優良学校等 .....	2
令和元年度学校給食文部科学大臣表彰を受賞して .....	3
令和元年度学校給食献立コンテスト .....	4～5
学校給食に携わる人 .....	6～7
学校給食会事業 パン品質検討委員会 .....	8
給食会訪問 .....	9
しらすの豆知識 .....	10
工場紹介（小松水産） .....	11
令和2年度上半期物資検討会商品、 広報編集委員会名簿、編集後記 .....	12



未来を担う子どもたちの  
健やかな成長をサポートします



IGK・・・Ibarakiken Gakkou Kyusyokukai

◎閲覧をお願いします。本誌は、給食会ホームページに掲載しています。



# 令和元年度学校給食文部科学大臣表彰を受賞して

茨城県立水戸特別支援学校 校長 柴沼 貴文



本校は、県内に三つある肢体不自由特別支援学校の一つで水戸市内にあります。また本校は、寄宿舎が併設され寄宿舎での生活経験を生かし自立と社会参加を目指す生徒もいます。給食は、自校方式で昼の給食の提供に加え、寄宿舎生へは、朝、夕の食事も提供しています。在籍する児童生徒は、障害の程度や食べる機能の発達も様々であるため、児童生徒に応じた食形態での給食の提供に努力してきました。このことが評価され「令和元年度学校給食文部科学大臣表彰」を受賞することができました。その一部を紹介させていただきます。

## 【本校が目指す給食の提供】

本校が目指す給食の提供は、「一人一人が安全でおいしく食べることのできる給食の提供」です。児童生徒の障害の重度重複化や肢体不自由の起因疾患の多様化にともない、食べる機能の発達に種々の課題があります。児童生徒にとって給食は、栄養の摂取のみならず、口腔機能獲得や向上を促す等、摂食指導においても重要な生きた教材となります。このことから給食の提供にあたっては、普通食の他に3段階（初期食、中期食、後期食）に分け別調理を行い「安全であること」「おいしく食べることのできること」を中心に据え給食を提供しています。



## 【安全性を保つための校内体制と研修】

児童生徒に応じた食形態の提供だけでは、多様な児童生徒が「安全でおいしく食べることのできる給食」にはつながりません。その児童生徒一人一人に応じた摂食指導が大切になってきます。

そこで校務分掌部が連携した校内指導体制を構築しました。「研究研修部」「保健指導部」「自立活動部」等複数の部が連携したことで、歯科医師等の外部専門家による摂食指導等研修会やケース会議の実施、指導者の試食会と摂食研修、摂食指導における確認票も作成することができました。

これらのことにより指導者の摂食指導の専門性も高まり、「提供する給食」と「指導」がより児童生徒に応じたものとなっています。

## 【別調理に伴う厨房の繁雑作業の改善から安定提供】

普通食と違った作業工程の対応、提供する初期食等の調理員間のイメージの共有化等が課題でした。この解決のため2種類の食形態からの提供、市販の介護用食品の一部利用等による段階的な調理作業の導入、離乳食の食材の研修や試食等により繁雑作業軽減と毎日同様の食形態の給食を提供することができるようになりました。



## 【課題と今後の取組】

児童生徒一人一人に応じた給食提供と摂食指導をするためには、常に見直し改善を行うことが課題となってきます。例えば、どのタイミングで後期食から普通食に切り替え、安全性、摂食機能の向上も含め、その児童生徒の食を豊かにするか。現在実施の栄養教諭の給食時巡回等による状況把握、担任、歯科衛生士等専門家等との意見交換、保護者との連携等を今後も充実させていくことであると思っています。



児童生徒は、給食時の「音」や「におい」「見た目（彩り）」「友だちや先生の様子を見る」などして食事を楽しんでいます。一人一人に応じた給食の提供に努め、食をとおした心身の発達の基盤を培っていきたいと考えています。

## 令和元年度 学校給食献立コンテスト

令和元年度から、米飯給食献立コンテストより「学校給食献立コンテスト」と名称を変更し、新たにスタートしました。

学校給食内容の多様化に即し、主食として学校給食用パン及び学校給食用ソフトメンを加えてのコンテストとし、主食を多様化することで副食もよりバラエティーに富んだ献立につながることで、一層充実した献立コンテストといたしました。

今回は米飯献立 28 作品、パン献立 6 作品、ソフトメン献立 1 作品の中から次の 5 作品が一次審査を経て二次審査の結果、次の各賞を受賞されましたのでご紹介いたします。

### 茨城県知事賞



#### 献立名

ごはん・牛乳・蓮根豚のピリ辛ソテー・ひじきのサラダ・みつばときのこの香り汁

#### 茨城県知事賞受賞者コメント

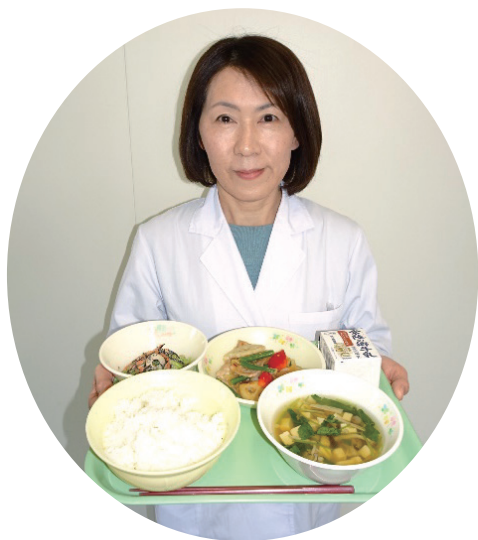
かすみがうら市は、全国第2位の面積である湖「霞ヶ浦」と、筑波山系の南麓の山々にはさまれた自然豊かな美しいまちです。豊かな大地と水の恵みを受けて、四季折々にたくさんの農水産物が収穫されています。この恵みを生かして霞ヶ浦中では、普段から地

元の豚肉や旬の蓮根などを使用しています。我が校は部活動が盛んで、自転車通学の生徒も多く、体を動かすせいか生徒は毎日の給食をモリモリ食べてくれます。

中学校3年間はあっという間ですが、日々成長していく生徒をみていると、その成長に少しでも関わっていられることが本当に嬉しく、給食作りの励みになります。

今回の献立は、成長期の中学生に不足しがちな栄養素がとれるような食材を使用したり、食材のおいしさを活かせるような切り方や味付けにしたりといった工夫をしてみました。生徒には好評で、とてもよく食べてくれた献立です。この度は、思いもよらずこのような素晴らしい賞をいただき、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも、地元の特産物や地域の料理をたくさん取り入れて、魅力あるおいしい給食となるよう努力していきたいと思っております。



かすみがうら市立霞ヶ浦中学校

① 坂本 千代子

茨城県教育委員会教育長賞



**献立名** ごはん・牛乳・鮭の香草焼き・ほうれん草とパプリカの磯和え・東海イモソーすいとん

東海村立中丸小学校

② 松本 まゆみ

茨城県農林水産部長賞



**献立名** 麦ごはん・牛乳・鮭の桜川彩りソース焼き・揚げれんこんのサラダ・福来みかん入り七味のさつま芋豆乳汁・梨

桜川市立雨引小学校

③ 大和田 紗

(公財)茨城県学校給食会理事長賞



**献立名** コッペパン・牛乳・アップルポテトクランブル・五色サラダ・キーまめカレー

牛久市立向台小学校

④ 福井 恵子

(公財)茨城県学校給食会理事長賞



**献立名** 麦ごはん・牛乳・鯖の秋色ごまソース・磯鯉あえ・八千代町産白菜キムチ鍋・梨

八千代町立八千代第一中学校

⑤ 吉原 由希子



審査風景



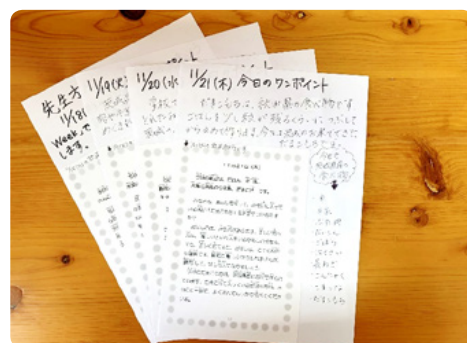
入選者

## つなぐ 笑顔 ー栄養教諭にできることー

取手市立永山小学校 栄養教諭 鈴木 真美

「肘をつかないの。」「ちゃんと座って食べなさい。」「なめこは平気でしめじはダメなの？」給食の時間、私は子供たちの食べる様子が気になって仕方ありません。この10年で「食育」という言葉は広く知られるようになり、栄養教諭も増えました。学校での食育を進める際、給食指導、委員会活動、食に関する指導など、栄養教諭は中心的な立場を求められます。給食時には教室を回って、授業にも出て、委員会活動にも顔を出し、年間計画も作成して…と、一人で頑張らなきゃいけない気持ちになっている栄養教諭もいるかもしれません。しかし、食に関する指導は栄養教諭が一人で進められるものではありません。また、学校の中だけで進められるものでもありません。学校と家庭、地域など、多くの協力が必要です。その中での栄養教諭の大事な役目は「つなぐ」ことだと、私は考えています。

一つは、先生方と栄養教諭。まずは、先生方に栄養教諭、栄養士が学校にいますよと、分かってもらうことが大切です。給食に関する仕事は学校にいても、先生方には見えにくいものです。先生方にも給食や食べることに興味を持ってもらえるように、クラスで給食時に話ができるような資料を配布するようにしています。魚の日には魚のほぐし方を、地場産物活用週間にはワンポイントのお手紙を、6月と11月には噛むことの大切さの掲示物を、指導内容やタイミングによって掲示物だったり、お手紙だったり、形を変えて渡しています。また、献立を考えると、私は先生方に「何が食べたいですか？」と聞きます。「大人のリクエストも聞いてくれるんですか？」と言われると「参考に」と答えますが、積極的に話しかけるようにしています。また、先生方とは、給食や食育に関係なく、児童の話をしてもらいます。職員室に来たときの様子や休み時間、給食の時間での様子など、いいことも悪いことも話します。多くの大人目で見ることによって、先生も私も一人の児童をいろいろな角度から知ることができます。そうすることで偏った見方が減らせると思うからです。また、食べ物の好き嫌いが多い児童は他のことについても、好き嫌いや好みははっきりしている場合が多いように、私は感じています。そのことから、給食と他の授業や休み時間の様子に共通点やつながりが見えることがあります。先生方と児童を給食を通してつなぐことも栄養教諭の役割だと思っています。



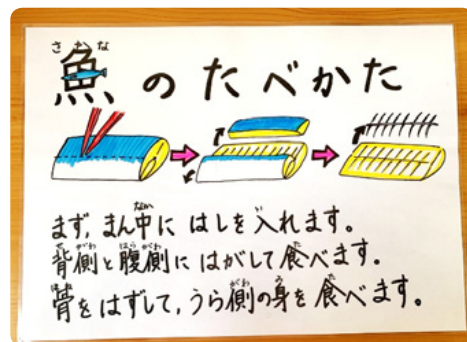
▲その日のワンポイントをプリントでお知らせ



▲掲示物の裏に解説を入れて



▲1年生でもきれいにほぐせました



▲さんまの日は魚のほぐし方を配ります

二つ目は、調理員さんと先生方。私は、調理員さんと先生方にも話をする機会を作ってほしいと思っています。永山小学校の給食は自校式なので、調理チームとの反省や打合せは職員室でします。調理チームに職員室までその日の書類を持ってきてもらい、受け取りながら話をするようにしています。職員室に調理チームが来ることで、通りがかった先生から給食の感想や要望など直接聞くことができます。「いつもありがとうございます。」「今日もおいしかったです。」「という先生方の声も直接伝わります。よく食べた、食べなかったという話だけではなく、今日はトンガが2本欲しかったとか、今日の具は大きかったからもう少し小さめにしてほしいとか、ごぼうサラダは千切りよりささがきの方が噛み応えがあって残りが少ないとか、そんな話もできます。先生方と調理員さんをつなぐことで、先生方は給食指導に協力的になってくれます。また、調理員さんもより一層おいしく作ろうと意欲的になってくれます。作る側と食べる側をつなぐのも栄養教諭の役目だと思っています。

三つ目は、給食室と児童。調理員さんと子供たちが話をする機会はあまりありませんが、感謝の会や給食集会上に調理員さんを招待したり、給食室前の窓際にいすを置いて低学年にも中が見えるようにしたりと、作っている様子を見学してもらおう工夫をしています。今年の6年生の中には、給食室前を通るたびに、調理員さんに手を振っていく児童もいます。また、配膳室でワゴンの片付けをしている調理員さんに「手伝いますか?」と声をかける児童（気持ちだけ受け取っています）や廊下で調理員さんを見かけると「いつもありがとうございます!」「給食おいしいです!」と声をかけてくれる児童もいます。児童と調理員さんをつなぐことで、児童の感謝の気持ちや残さないで食べようという気持ちを育てていきたいと思っています。



▲全員完食の6年1組

他にも、保護者と給食、校医さんと給食…など、様々な場面で「つなぐ」ことを意識しています。自分一人でやろうとしないで、先生方と一緒に進んで進めたい、そのためにどうしたらいいか、どうしたら協力してもらえるのかを考えます。協力してもらうためには、求めるだけではうまくいきません。学校の一職員として学校の教育活動や先生方に協力すること、そして、食育も学校の教育活動の一環であることを理解してもらうことも大切です。ひとりよがりにならないためにも、周りとのコミュニケーションが栄養教諭にとっては何よりも重要なのです。

栄養教諭や調理員さんは「今日の給食おいしかったよ!」「また食べたい。」と声をかけてくる笑顔のために給食を作るのです。その笑顔がとてもかわいくて…「この笑顔のために、おいしい給食を作りたい!」と思うから頑張れるのです。そして、この子供たちが40歳、50歳…と年を重ねても元気で「健康を考えた食事ができる人」でいるために、今、必要なことを伝えたい、私はそう考えています。



▲調理員さんに手を振る児童

## パン品質検討委員会

令和元年12月20日、本会会議室において学校給食用パンの品質に係る検討委員会を開催しました。

- 学校給食実施基準の一部が改正され、食塩相当量については、食事摂取基準の目標量の3分の1未満が学校給食の基準値となったこと、県内産小麦粉「ゆめかおり」を学校給食用パン小麦粉の推奨銘柄としてほしいとの要望があるなど、学校給食用パンを取り巻く環境は変化してきました。



児童・生徒の健康のための減塩及び地産地消の観点から「学校給食用パン品質検討委員会」を設置し、学校給食用パンの食塩及び成分配合の検討を行い、以下の3点を決定いたしました。

- ①令和2年4月から、小麦粉100gあたりの食塩を1.8%から1.5%に変更する。
- ②令和2年4月以降順次、マーガリン（マーガレットRVL）100gあたりの食塩を0.8%から0.65%にする。
- ③2021年秋から、現状の外国産小麦80%＋茨城県産小麦「きぬの波」（中力粉）20%を外国産小麦80%＋茨城県産小麦「ゆめかおり」（強力粉）20%に変更する。

### 検討サンプル

- 現行品（輸入麦80：きぬの波20 食塩1.8%）
- サンプル1（輸入麦80：きぬの波20 食塩1.5%）
- サンプル2（輸入麦80：きぬの波20 食塩1.2% 脱脂粉乳増量）
- サンプル3（輸入麦80：ゆめかおり20 食塩1.5%）
- サンプル4（ゆめかおり100 食塩1.5%）

### 学校給食用パン品質検討委員会委員所属団体等

- 茨城県教育庁学校教育部保健体育課
- 茨城県学校給食共同調理場連絡協議会
- 茨城県学校栄養士協議会
- 昭和産業株式会社
- 茨城県学校給食パン協同組合
- 茨城県学校給食会





## 給食会訪問 ～校外学習～

茨城県立友部特別支援学校 4年生

令和元年10月9日、県立友部特別支援学校4年生6名が校外学習で本会にお越しいただきました。学校給食会の仕事、食育に関する講話、倉庫見学などを行い、特に講話とともに学校の先生にもご協力いただき、本会職員と食育レンジャーに扮し、好き嫌いに関して演じました。



食育レンジャーに扮してのメッセージ「好き嫌いをなくそう!!」

また、倉庫見学では児童による食材探し、フォークリフトでの作業風景及び冷凍庫内の見学を行い、みなさん熱心に勉強されていました。



常温倉庫での「食材探し」



食育教材めいぐるみでの学習



フォークリフト作業風景見学

(学校より) **【給食のひみつを学ぶ】 茨城県立友部特別支援学校 第4学年**

赤・黄・緑の3レンジャーが登場してのお話では、子供たちが楽しみながら、食品をバランスよく、好き嫌いなく食べることの大切さを学ぶことができました。また、倉庫で行った「食材探し」では、ケチャップなどを発見すると、普段目にするのと同じサイズに「大きいね。」「重いよ。」などと様々な感想が聞かれました。食材の流通などの理解を深め、給食への感謝の気持ち、さらに給食の興味・関心を高めることができました。

後日、参加された児童のみなさんより心温まるお手紙などいただきありがとうございました。これからもたくさんのおいしいものを食べて、元気にお過ごしください!!

# しらすの豆知識

月日 啓



## 基礎知識

- しらす=いわしの稚魚  
主にカタクチイワシとマイワシの稚魚
- 生息域は19~22℃ぐらい。
- 産卵場所は、広い砂地がある海域を好む。
- プランクトンをエサとするため、良質な河川がある地域や親潮と黒潮のぶつかる地域を好む。

## いわしは出世魚？

- 1cm未満：しらす
  - 数cm：かえり（ウロコが替えるの意）
  - 10cm前後：コバ
  - 15cm前後：チュウバ
  - 20cm前後：オオバ
- ※いわしは成長するにつれ、いろいろな名前に変わるので、小さい魚ながら「出世魚」といわれます。

## しらすとちりめんの違いって？

- ずばり水分含有量の違いです！
- 水分含有量70%以上：釜揚げしらす
  - 水分含有量50~70%：しらす
  - 水分含有量50%以下：ちりめん
- ※国で正式に決まっているわけではないので、各メーカーや産地によって水分含有量は少し違います。

## しらすの漁について

茨城県は鮮度重視「一艘引き漁」  
一艘の船で、円をかくように網をおろし、最後に一気に引き上げる漁法。1回の網入れは、なんと5~15分！  
短時間で水揚げすることができるため、鮮度を保ったまま水揚げをすることが可能となります。  
鮮度良く獲ってくれる茨城の漁師さんに感謝です！



## <しらすの栄養価>

何ととっても**カルシウム**。  
小皿1杯(100g)でカルシウムが1日分(約500g)。  
魚の脂肪酸DHAやEPAが多く含まれています。

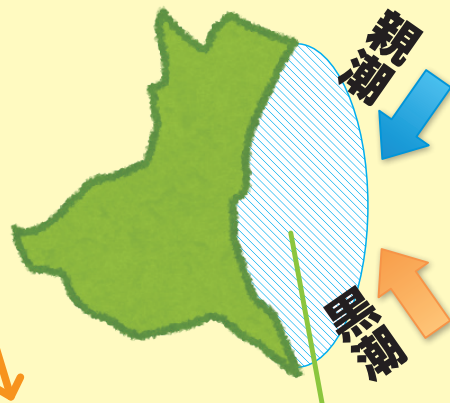
資料提供：小松水産株式会社

## 漁期

1月 2月 3月	} 端境期	
4月 5月 6月		} 春漁
7月 8月		
9月 10月 11月	} 秋漁	
12月		} 端境期

## <春しらすの特徴>

春のしらすは、脂肪分が多く年間で最も脂乗りがよく、美味しいといわれている。  
近年、茨城沖では5月頃から水揚げが始まるようになってきている。



## <秋しらすの特徴>

もっとも上質なしらすが水揚げされる時期。かたくちいわしの稚魚が増えることにより、色調のよいしらすが獲れる。

茨城沖は  
プランクトンが  
豊富！！



白子  
(しらす)

成長



鰯  
(いわし)

写真：いばらき食と農のポータルサイトより。



ひたちなか立外野小学校  
県産しらす使用給食献立

## しらす工場紹介 ～小松水産株式会社～

「しらす（茨城県産）」などを中心に本会で取扱い商品として好評をいただいている小松水産株式会社（日立市）のご紹介です。

### 「食卓に笑顔を提供する」

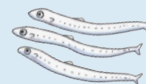


地元茨城の漁師さんが獲ってくれた上質なしらすを丁寧に加工する。丁寧に加工したしらすは、後味に苦味も無く、魚本来の旨味を感じることが出来ます。そんな美味しいしらすを食べて欲しい。給食を通して、子供たちに地元の美味しさを感じて頂けたら嬉しいです。

小松水産株式会社 代表取締役 小松 伸克

### 【製造工程】

- ① 水 洗 い = 朝、水揚げされたばかりのしらすを水洗い。砂や金属など除去。
- ② 釜 炊 き = しらすの品質保持のため、3段階の温度帯レーンを通しての釜揚げ。※
- ③ 釜揚げの状態での異物除去 = (釜揚げの状態 (水分の多い状態))
- ④ 乾 燥 = 遠赤外線乾燥機で最初の5分間は高温で、その後10～15分は低温での乾燥。
- ⑤ 金属類除去 = 強力なマグネットで金属質のものを除去。
- ⑥ 静電気選別 = 高圧電流を利用し静電気での異物除去する静電選別。  
これまでの工程で除去しきれない異物除去。
- ⑦ C C D 色 彩 選 別 = カメラを搭載した特殊機器を用い、しらす以外の色の違う異物を除去。
- ⑧ 人の手による選別 = 人の五感を駆使したチェック。
- ⑨ X線異物検出器 = 異物混入最終確認。(工程により省略)
- ⑩ 梱包/出荷



※なぜ、温度を3段階に分けるかというと、生のしらすはウロコもなく文字通り(鰯)非常に弱い魚です。

最初は湯加減のいい90℃位で湯面は液をたてずに作業。その後100℃で魚の芯まで炊き上げ、105℃まで温度を上昇させ表面をシャリシャリさせ炊き上げます。塩が入っているため沸点を超えて温度が上がります。



### 工場の特徴

- ① 業界初！ISO22000 取得  
すべての製造を管理しているためトレース管理が可能です。
- ② 徹底した異物除去  
様々な機械の導入、最終的には手選別をして、袋詰めしています。
- ③ 茨城県産の安定供給  
日立久慈浜漁港・大洗漁港から生のしらすを仕入れて加工しています。



日立市にある業界初 ISO22000 取得工場で加工された商品です。

# 令和2年度上半期分物資検討会商品

(選定会評価上位6品)

## 減塩釜揚げしらす



茨城県で水揚げされたしらす。無添加減塩仕上げ。

メーカー	小松水産
規格	500g

## SOYKONミンチ



国産大豆使用。おからをこんにやくで固めミンチ状にした肉料理の代替でカロリー控えめ、食物繊維たっぷりのPFCバランスを考えた食材。

メーカー	協同食品
規格	500g

## 黒豆ドライパック



北海道十勝産黒豆。ホクホクとした食感が味わえるドライパック製品。

メーカー	福山醸造
規格	500g

## 国産水煮メンマ



希少な国産メンマ水煮。醗酵していないためクセがなく食べやすいシャキシャキ食感。

メーカー	藤和乾物
規格	固形量 700g

## 道産真ホッケ磯辺フライ



海外産ホッケの流通が多い中、貴重な北海道産真ホッケを使用したフライ。青のり風味。

メーカー	オース
規格	40g、50g

## トモエみそ麴パウチ



北海道の大豆とおからから作った米みそに、北海道産米100%の米麴を合わせたあたらしい調味料。

メーカー	福山醸造
規格	800g

### 広報編集委員

手塚 浩志・田口 廣巳・笠倉 雅弘・加藤 正子・岡部 奈美・宮田 雅巳・山口 清美

### 編集後記

梅に続き次々と花の便りが届き、庭先では水仙が風に揺れています。1月29日に県庁食堂ひばりにおいて、今年度の学校給食献立コンテスト知事賞を受賞した献立が一般の方にも提供されました。蓮根豚や蓮根、県産米コシヒカリなど、地域で生産された食材が多く使われている地産地消を意識した献立でした。

十二支始まりの子年が気象変動や食料生産にとって、穏やかな影響の少ない年になることを願っています。