



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

第67号

令和6年3月

給食いばらき



おいしいね!! 毎月20日は『**いばらき美味しおDay**』

下妻市立下妻小学校

もくじ

- 令和5年度学校給食功労者表彰 2
- 給食会事業・リレートーク 8・9
- 全校一斉いばらき美味しお給食 3・4・5
- 本会取扱い物資のご案内 10
- 令和5年度学校給食献立コンテスト 6・7

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 FAX 029-259-7721

ホームページ <http://www.igk.jp> E-mail ibaraki@igk.jp

令和5年度茨城県教育委員会教育長表彰

功労者表彰 水戸市立吉沢小学校 栄養教諭 山本 智香
古河市立古河第一小学校 栄養教諭 飯川 暁子

茨城県学校給食功労者表彰を受けて思うこと



水戸市立吉沢小学校 栄養教諭 山本 智香

このたびは茨城県学校給食功労者賞という名誉ある賞を賜り、大変光栄に存じます。これまでご指導、ご支援いただきました諸先生方や学校関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

私は、栄養教諭とは「(児童生徒が教科等で学んだ)知識を(実生活で生かせるよう)知恵にできる職業」だと考えています。学校給食は「生きた教材」と言われ、教科等と食に関する指導を密接に関連付けることで毎日実践できる特別活動でもあります。その教材となる献立(指導資料)を年間200本作成している職業です。

これまで出会った卒業生から「給食をもう一度食べたい。」あるいは、在校生から「献立のレシピを教えてください。」などという言葉聞いた時に、私は自分が仕事に就いた動機を思い出します。その動機は「毎日の食生活に役立つ知識を子どもの頃にもっと早く知りたかった。」という強い思いでした。

新採当時は医療職の学校栄養職員として配置されましたが、茨城県では平成18年から「栄養教諭」という新しい職業が生まれ「児童生徒の食に関する指導と栄養の管理」が職務となり、ようやく「毎日の食生活に役立つ知識」を伝える機会が増えてきました。ここ数年は「同業者になった卒業生との再会」や「親子二代への給食提供」など、私にとってかけがえのないつながりも多くなってきました。これからも、様々な出会いを大切にできる栄養教諭として、茨城県の学校給食の発展に力を尽くしていきたいと考えております。

茨城県学校給食功労者表彰を受けて



古河市立古河第一小学校 栄養教諭 飯川 暁子

「いただきます。」元気のよいあいさつとともに、給食時間が始まります。

本校では、ストローを使用して牛乳を飲む姿はほとんど見られません。牛乳パックの形状変更により、令和4年4月から全クラスにおいて、ストローを使用せずに牛乳を飲む「ストローレス給食」を開始、プラスチックゴミを減らす取り組みは現在も続いています。「ストローレス」から始まった給食時間における環境教育は、給食委員会による「あと一口食べよう活動」へと拡がり、食べ残しも減らすことができている。またSDGsへの理解がさらに深まり、「一人一人の行動が地球の未来を守れる。」という意識の向上と実践にもつながっていると感じています。

この度の受賞は、多くの先生方のご指導とご協力、保護者や地域の皆様のご支援の賜物と心より感謝しております。学校栄養職員としてのスタートから栄養教諭としての今日まで、試行錯誤を繰り返す日々の中、いつの時もたくさんの方々を支えられ、職務に専念することができていたのだと、改めて実感しています。本当にありがとうございました。

「食べることは生きること」私たちの仕事は、「生きる」につながる魅力的な仕事です。

これからも笑顔あふれる給食時間の作り手として、たくさんの方々からいただいたご縁を力に変え、児童生徒の健やかな成長と健康増進のために尽力して参ります。

おい 全校一斉いばらき美味しお給食

茨城県学校栄養士協議会

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均より高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量が国の定める目標量を大幅に超えています。県民の生活習慣病予防を推進するため、食塩摂取量を減らす取組として、茨城県が令和2年11月に「毎月20日は『いばらき美味しおDay』（減塩の日）」を定めました。

今年度11月20日のいばらき美味しおDayには、茨城県学校栄養士協議会と茨城県保健医療部が連携し、「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施しました。学校給食を実施する全ての学校（小中義務教育学校、夜間定時制学校、特別支援学校等）で減塩の工夫を凝らした学校給食を提供しました。また、給食提供当日は、減塩に関する放送資料を作成し指導につなげました。

減塩は、日々の積み重ね継続が重要です。これからも、学校給食を通じた減塩活動を継続していきたいと考えています。

今回の「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施した各施設から提供いただいた献立（写真）の中から一部を紹介いたします。



令和4年度
ヘルシーメニュー
コンクール
最優秀賞

【美味しく減塩こくうまランチ】 牛久市

茨城県栄養士会主催の令和4年度ヘルシーメニューコンクール最優秀賞を受賞した牛久市立おくの義務教育学校のメニューを参考献立としました。



古河市



ひたちなか市



常総市

おいしく減塩 美味しお給食

毎月20日は
いばらき
美味しお
Day 減塩の日です!
11月20日を中心とした1週間のうちの1日



つくばみらい市



八千代町



常陸大宮市



利根町



神栖市



龍ヶ崎市



阿見町



牛久市



稲敷市



笠間市



日立市



鹿嶋市



県立下妻特別支援学校



県立石岡第一高等学校



県立古河第一高等学校



県立霞ヶ浦聾学校



大子町



土浦市



茨城町



茨大附属小学校



結城市



かすみがうら市



大洗町



つくば市



常陸太田市



石岡市



水戸市



取手市



那珂市



鉾田市



河内町



下妻市



茨大附属特別支援学校



県立水戸飯富特別支援学校



県立土浦第一高等学校



県立協和特別支援学校

茨城県農畜水産物の利用促進及び消費拡大を図ることを目的として、栄養教諭等を対象に学校給食献立を募集しました。1次審査（書類審査）と2次審査（調理審査）の結果、次のように優秀賞が決定しました。ご協力いただきました茨城県教育委員会をはじめ多くの関係者の皆様にお礼を申し上げますとともに、受賞された皆様に心よりお祝い申し上げます。

茨城県知事賞

牛久市立下根中学校 栄養教諭
潮崎 純子



- ごはん ●牛乳
- ブルーベリー黒酢豚
- 海苔チーズあえ
- 牛久野菜の塩こうじスープ
- りんご



県知事賞を受賞して
この度は素晴らしい賞をいただきありがとうございます。

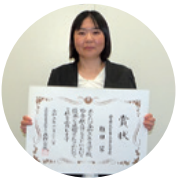
今回の献立は、茨城県産の食材はもちろん、牛久市産の野菜やさつまいも、季節の果物である「りんご」や「もち麦」、「ブルーベリー」を使用し、多くの地元食材を生徒に知ってもらおう献立にしました。減塩を心がけながら、ごはんが進むメリハリのある味付け、塩こうじ、黒酢といった食材を取り入れ、様々な味の体験ができ、食感も楽しめる献立にしました。市農政課や青果市場と連携して、地元食材を積極的に使用できるように考えました。

職員室前には大きな献立表が貼ってあります。「今日の献立は～」と献立をチェックする生徒、「この日の献立が楽しみ」と声をかけてくれる生徒、「おいしかった」といつも言ってくれる生徒、その声を聞けることが幸せです。給食を通して、食の楽しさ、食の大切さ、食文化をこれからも伝えていけるような献立作りに励みたいと思います。

茨城県教育委員会教育長賞

常陸大宮市立山方小学校
(常陸大宮市山方学校給食センター)
栄養教諭 植田 琴

- ごはん ●牛乳
- 瑞穂牛と美和の椎茸を使った牛鍋丼(の具)
- 久慈川たけのこメンマ入りえごまあえ
- 有機野菜いっぱいさつま汁
- 豆乳パンナコッタ小口さんのブルーベリー添え



茨城県営業戦略部長賞

水戸市立緑岡小学校
栄養教諭 竹田 知里

- ごはん ●牛乳
- 豚肉と奥久慈卵のピリ辛炒め
- ひじきのマヨおかかあえ
- 柔甘ねぎとれんこんのシャキシャキ豆乳ごまみそ汁
- みとちゃんブルーベリーヨーグルト



(公財)茨城県学校給食会理事長賞

ひたちなか市立市毛小学校
栄養教諭 小澤 由美子

- ごはん ●牛乳
- 鰹とさつまいものごまがらめ
- からしあえ
- 茨城の恵みたくさんみそ汁
- りんご



(公財)茨城県学校給食会理事長賞

牛久市立下根小学校
栄養士 中島 順子

- ごはん ●牛乳
- いばらきをあじわう和風ドライカレー
- センイたっぷり！ごまドレあえ
- さつまいものゆずバターがらめ



食 献 立 コ ン テ ス ト



第18回全国学校給食甲子園



全国から応募された1,079点の中から、桜川市学校給食センターが関東ブロック代表として決勝大会（会場：女子栄養大学駒込キャンパス）に出場し、優秀賞を受賞されました。

この度、4年ぶりに12組で調理を行う、記念すべき決勝大会に出場させていただいたこと、大変ありがたく思っております。今回は地場産物を韓国料理に展開し、6月の暑い時期でも食欲がわく献立にしました。また、前もってオンラインで実施した食育授業コンテストでは、「おいしおDay」をPRすることができたかと思ます。大会を通し、日頃からたくさんの先生方や地域の皆様、そして子供たちにたくさん支えられていることを改めて実感しました。また、日本各地の先生方との交流の中でも、勉強になることが多々ありました。今回の学びを、今後の食育活動に還元していきたいです。応援して下さった皆様、本当にありがとうございました。

（栄養教諭：渡邊 紗／調理員：森 仁美）



令和5年度学校給食調理技術向上研修会

令和5年10月27日

学校給食で活用できるスチコンの上手な使い方Ⅱ

講師: (株) コメットカトウ東京支店 管理栄養士・クッキングアドバイザー 野中 彩菜 氏

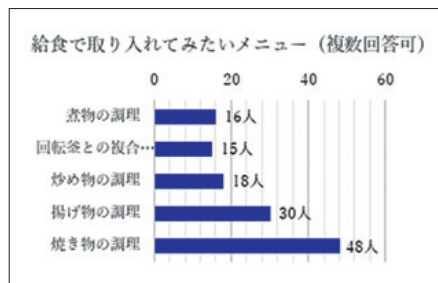
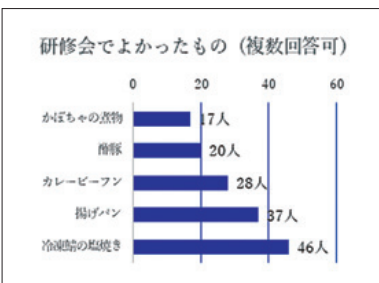
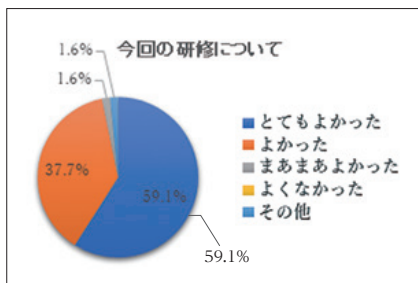
令和5年10月27日に、茨城県学校栄養士協議会共催の調理技術向上研修会をオンライン配信にて開催しました。

今回は、昨年度の研修会（スチコンの上手な使い方）をさらにレベルアップさせた内容で、参加した皆様からは、スチコン調理法の新たな知識が身についたという意見を多数いただきました。一方、「施設や設備の状況ですぐに活用することが困難」という意見も見られました。

スチコン研修メニュー

- ・煮 かぼちゃの煮物
- ・炒 酢豚
- ・炒 カレービーフン
- ・揚 揚げパン
- ・焼 冷凍鯖の塩焼き

アンケート結果 (回答 61 人)



参加者感想

- スチコンの仕組みなど、よく分からずに使っている部分が多かったが、蒸気の量で様々な調理ができることが分かった。
- 焼く、蒸すの使い方しかしていなかったが、炒めや揚げ調理の動画を見ることができて興味深かった。
- コンビモードだけでなく、ホットモードと組み合わせて使うと、効率よく作業できると教えていただいたので、調理員にも伝えたい。
- 揚げパンの作り方が大変参考になった。センターでも試してみたい。

取引工場視察

令和5年9月に株式会社魚進フーズの工場視察（埼玉工場）を行いました。売上の9割以上が全国の学校給食食材によるものであり、安心安全な食材を提供するため、保健所と連携した設備の整備を行っています。更に、視察時には従業員も異物混入等がないよう細心の注意を払って作業をしていました。

「魚種や味付け等の加工について、様々なご提案をお待ちしています」と新規開発にも意欲的なお話がありました。



〈バラ凍結作業工程視察中〉



〈味付け工程作業中〉

令和6年度上半期分物資検討会

令和6年2月

県内の学校給食関係者を対象とした物資検討会を、県内7ブロックに分けて開催しました。学校給食用製品開発選定委員会で承認していただいた冷凍食品、乾物品、デザート計21品と、従来からの取扱品19品を展示し、メーカーによる商品説明と試食を行いました。参加された皆様から寄せられたご意見・ご要望等を参考にしながら今後も良質でおいしい商品提供を心がけていきます。



参加者感想

- 説明ブースと試食ブースが別になっていたので、話をよく聞くことができ良かった。
- おいしい商品が多くありました。ふだん食べたことのない商品を知ることができました。
- アレルギー対応の商品が多く、ありがたいです。
- 調味料やデザート、素材、乾物がもう少しあるとよかった。

● リレートーク ●

「学校給食に思うこと」

公益財団法人 茨城県学校給食会 事務局長 中庭 均

「黙想！」学校給食で思い出されるのは、机の上に配膳された献立を目の前にして、その日の日直が発するこの掛け声。特に、大好きなカレーライスが発する香ばしい匂いは、お昼時に空いたお腹を刺激し、少しでも早く食べたいと、口の中が唾液で満たされる。

今にして思えば、給食を食べる前のこの僅かな時間は、給食を作ってくれた方々、給食室や給食センターの方達に対し感謝する時間。

しかし、それだけでは学校給食は成り立ちません。他にも食材の生産者、食材を調達し届ける業者の方々。

そして、何よりも主食のパン・米飯・メンを製造する工場の方たち。殊に自分が学校給食会で仕事をするようになってからは、日々、感謝の念が絶えません。児童生徒の皆さんに美味しい給食を食べてもらおうと、最近の夏場における高温が続いたり、逆に冬は寒い過酷な工場の中の環境で、一所懸命にパン生地を焼き、お米を炊飯し、メンを茹でて下さる。

新型コロナが流行する前は、学校から招待給食に招かれたこともあり、給食会の仕事を手短かに説明した後、緊張しながらも、班編成に分かれた児童と一緒に、用意していただいた給食を食べたことが、最早、懐かしく思われます。各所で黙食や前向き給食は解かれつつあるとは思いますが、以前のグループごとに分かれたクラスメートと会話しながら楽しく食べる学校給食の時間が、少しでも早く戻ることを願って止みません。



本会取り扱い物資のご案内

令和6年度上半期分選定品の一部です。

【サンプル、物資内訳表等ご希望の方は、お申し付けください。】

令和6年度上半期分選定品

| サモサ | 国産ほうれん草まんじゅう (Fe・Ca強化) | 沖縄パインゼリー |
|---|---|---|
|  |  |  |
| メーカー 沓掛冷食 規 格 40g/50g | メーカー 隆峯 規 格 25g | メーカー SN食品 規 格 30g |
| インド料理のサモサを食べやすい味付けにしました。 | 国産のほうれん草を使用し、鉄分・カルシウム強化です。食物繊維も多く摂取できます。 | 沖縄県産のパイン果汁と果肉をたっぷり使用し、食物繊維を強化しております。 |
| おさかなハッシュドポテト | 業務用豚角煮スライス | 豆乳コーンコロッケFeFi |
|  |  |  |
| メーカー スズヒロシーフーズ 規 格 45g | メーカー エア・ウォーター・アグリフーズ 規 格 500g | メーカー 大阪太平商事 規 格 40g/50g |
| じゃがいもと魚肉すり身を使用し、ハッシュドポテト風に仕上げました。 | 豚バラ肉をオリジナルの醤油ダレでじっくり煮込みました。柔らかい食感と甘めの味付けが特徴です。 | 豆乳と北海道産のとうもろこしを使用したクリーミーなコロッケです。 |
| 学給用カレーボール (Fe) | 茨城県産蒸しひきわり大豆DP | 大豆ミート (フィレ) 日本産 |
|  |  |  |
| メーカー 大阪太平商事 規 格 20g | メーカー 天狗缶詰 規 格 1kg | メーカー アジテック・ファインフーズ 規 格 1kg |
| 無添加のカレールウをもち粉を使用した柔らかい生地で包みました。 | 茨城県産大豆をひきわり加工した製品です。スープやサラダ等にご使用いただけます。 | 高たんぱく質でありながら低カロリー・低脂肪で食物繊維も豊富です。お肉の代わりに利用できます。 |

編集
後記

茨城県の食塩摂取量は成人男子10.9g (目標値7.5g未満)、女子8.9g (目標値6.5g未満)となっています。学校給食では、小学生2.0g以内、中学生2.5g以内を目安に、薄味でも、出汁や香辛料などをしょうずに使って減塩に取り組んでいます。子供たちから、家庭そして地域に減塩・適塩が広まっていくことを願っております。

今回の発行に際しまして、ご多用にもかかわらずご寄稿いただいた皆様にお礼申し上げます。