



給食会だより

第243号

【公財】川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区東田町8番地（パレール三井ビル15F） TEL 200-3298, 3300 FAX 222-1442

第2回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会



8月5、6日、茨城県水戸市に於いて「第2回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会」が開催されました。初日は文部科学省や文化庁から「栄養教諭を中核とした食育の推進と学校給食の改善・充実」「食文化継承に向けた取組」についてそれぞれ説明があり、取組や課題について共有を行いました。今回の説明で興味深かったのは、学校給食の安定的な運営について、また、調理場の環境や学校給食衛生管理規準の適切な運用について言及があったことです。

調理場への空調整備や食材納入時間の見直しなど、私たちが現在課題と感じていることに対して取組が進められていることがわかる説明でした。シンポジウムでは、栄養教諭の職務の在り方や食に関する指導など、今後の食育の姿についてディスカッションが行われました。兼務校を抱える中で、給食管理と食に関する指導をどう進めていくのか、シンポジストから実践の紹介がありました。

2日目は8つの分科会に分かれて全国の先生方から実践報告がありました。私は第1分科会の「単独実施校における学校給食を活用した食育の推進」に参加しました。発表者の先生方の指導内容はもとより、本務校の他に担当校がいくつかある中で指導を進めていくためのコミュニケーションの工夫など、日頃のご努力の様子が感じられる報告でした。研究協議では栄養教諭、行政、給食関係者など様々な立場での交流ができました。（文責：理事長）



次回は熊本県開催

旬を意識して

9月に入り、暦の上では何をするにも良い季節である秋です。二十四節気でいえば白露ですから、秋の半ばの仲秋に入ります。しかし、実際肌で感じる季節は厳しい「残暑」です。日本らしい四季はどうなってしまうのか、「旬」はどうなってしまうのか本当に心配になります。もう一度、日本ならではの「旬」の食材をしっかりと意識したいと思います。



暦の上では秋ですから、まずは秋の野菜に目を向けましょう。じゃが芋、里芋、さつま芋、にんじん、大根、チンゲン菜などですが、夏野菜に比べると水分量が少ないのが特徴の一つです。その分味が濃くなると同時に、栄養面でも夏バテ防止に役立つビタミン・ミネラルが豊富になります。果物では、ブドウ、ナシ、クリ、リンゴ、カキ、イチジクなどが旬を迎えます。濃縮された自然な甘さを再確認できるチャンスです。魚は、産卵の前で脂がのり美味しくなります。秋刀魚（サンマ）鰯（イナダ）秋鮭（アキサケ）など、名前に秋の字がつく魚が代表的です。肉に関しては、季節による旬は無いようです。熟成具合や調理の仕方など、一番美味しい瞬間を引き出すという技術を駆使します。ただし、ジビエは違うようです。狩猟によって捕獲された野生の鳥獣ですから、冬眠前は脂がのるとか、果物をたくさん食べる時期は肉が甘いとか、旬といえるのかはわかりませんが美味しいといわれる時期があるようです。



野菜か果物か

さてクイズです。下の□に、おなじみの食材を掲げてみました。これらを「野菜」と「果物」に仲間わけしてみてください。（答えは、裏面です）

ブドウ、リンゴ、クリ、ウメ、ナシ、トマト、メロン、イチゴ、スイカ、バナナ、アボカド、パイナップル

ごく普通に店で見かけるものばかりですが、野菜か果物かといわれると迷ってしまいます。何かの機会に児童生徒に説明できるとよいのではないのでしょうか。

＜イラスト：いらすとや＞

農林水産省の定義をみると、概ね2年以上栽培する草本植物及び木本植物であって、果実を食用とするものを「果樹」として扱うとありますので、クリやウメなどは果樹として扱われる一方、メロンやイチゴ、スイカなどは野菜として扱われることになります。一般的によく聞くのは、木に実がなるものが「果物」というものです。また、種まで食べられるものは野菜、食べられないものは果物という区別の仕方もあるようです。

メロンやスイカもバナナやパイナップルも、1年で結実する草本植物ですから、野菜に分類されることになります。逆にアボカドは実が木に成る木本植物なので果物になります。ただし、イチゴをはじめとして、メロン、スイカ、バナナ、パイナップルなどは、販売状況や食生活の実態などに合わせて「果実的野菜」と呼んでいます。では、トマトはどちらでしょう？果実を食べるものですが1年で収穫できます。考えてみましょう。

令和7年度の献立研究会について その2

8月8日（金）、神奈川県学校給食会館で小学校・特別支援学校の「令和7年度学校給食献立研究会」が開催されたことは、前回号でも記事にしました。今回は、新献立の候補について少し触れてみたいと思います。

学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要なエネルギーの約3分の1を確保できるように、献立を作成して「栄養バランスのとれた給食の提供」を目指しています。同時に、不足又は摂取過剰が考えられる栄養素があります。＜学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議 学校給食摂取基準の策定について（報告）参考＞

今回は、この現状を踏まえての提案がありました。減塩についてはずいぶん前から取り組んでいて、減塩食材は珍しくなくなりました。紹介するのは、不足が考えられる「鉄」を補う献立になります。食材では、動物性ならば「レバー」「さんまやかつお」「あさりやしじみ」などです。植物性ならば「小松菜やほうれん草」「大豆」などです。右の写真は「レバーチップ」を使用した「スパゲッティミートソース」と「生揚げの四川煮」になります。レバーは、においや食感が気になるということで、児童や生徒にとって苦手な食材の一つです。形や味付けの工夫はもちろんのこと、どの献立に利用するかということもポイントになりそうです。



生揚げの四川煮

スパゲッティミートソース

もう一は、姉妹・友好都市等の食をテーマにしたものです。川崎市と、姉妹・友好都市等の提携を結んでいるのは9都市です。令和8年は大韓民国（富川市）ということで「ヤンニョムチキン」が提案されました。令和9年は、クロアチア（リエカ市）です。

災害に備えるための「食育」

9月1日は関東大震災が起こった日ですが、後に災害に対する備えや意識を高めることを目的に「防災の日」として制定されました。人命や社会生活に被害をおよぼす事態が災害ですから、台風や地震や津波などの自然現象だけでなく、大事故や伝染病なども含めると多岐にわたります。いつ何が起きてもおかしくないといわれる今、日頃から防災の意識をもって行動することは大切です。災害時に向けての備蓄品は最低でも3日分、できれば1週間分の水と食料、衣料品や簡易トイレを用意しておくのがよいとされています。学校では食育の観点から、食品の備蓄と保存食を結びつけて話をするなど、実感を伴う指導を行い、日常から児童生徒へ意識付けることが重要になります。



身近で昔ながらの保存食は、梅干しや沢庵などの漬物、ひじきや切り干し大根などの乾物です。漬物は塩や砂糖や酢に漬け込むことで、乾物は日に干すことで保存性を高めたものになります。



また、煙で燻した燻製や有用な微生物の働きを促して腐敗を抑える発酵食品も昔からある食品の保存方法として知られています。中でも乾物は、給食の食材としても頻繁に活用されていますので、話題にしやすいと思います。

＜イラスト：いらすとや＞