

鳥取県

学校給食会だより

令和4年11月9日

HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

11月号 (No.253)

(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

E-mail: kenkyu@togk.or.jp

今年度 新規採用となられました学校栄養職員の先生にご執筆いただきましたので、ご紹介させていただきます。

湯梨浜町立学校給食センター 学校栄養職員 増田知子 氏

湯梨浜町立学校給食センター(町営)は、所長、調理員、配送員、事務員、学校栄養職員の26名で「安心安全、おいしい給食」を心がけ、約1400食の給食を提供しています。町立湯梨浜中学校に隣接し、周りは広い田んぼの風景が広がっています。この原稿を書いている6月下旬、田んぼは大草原のように緑一色でとてもきれいです。湯梨浜町では町産のお米を使用し完全米飯給食を行っています。登下校時に給食で食べているお米の成長をみることができるのは、自然と食育に触れることのできるとてもいい環境だと感じています。



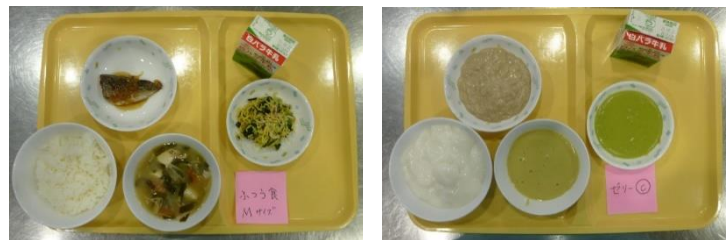
学校ではコロナの影響で黙食ですが、食べながら心の声が出てしまう生徒も。シルバーの照焼きが出ると「シルバーってなんだあ」という声や、「サラダにわかめが入っている!」いやいやそれは昆布です。「わかめと昆布って同じじゃないの?」という会話をしたりします。疑問を声に出してくれると、私も放送原稿や掲示物などのヒントになりとても助かります。毎日クラスで給食を食べ、生徒の声を直に聞くことのできるこの環境に感謝し、今しかできないことは何なのかを考えて、子ども達が安心安全でおいしく学ぶことのできる給食作り、食に興味や関心を持ってくれるような放送原稿や掲示物、食育指導などをしていきたいと思えます。学校栄養職員として勤めていこうと思えたのは、これまでに出会った先輩の栄養教諭・学校栄養職員の方々に、この仕事のやりがいを見せていただいたからです。本当に感謝しています。これからもご指導よろしくお願いたします。

鳥取県立鳥取養護学校 学校栄養職員 佐野早紀 氏

学校栄養職員として勤務して約半年が経ち、校内の先生をはじめ、多くの方にご指導頂き、充実した毎日を送っています。



私が勤務する鳥取養護学校の学校給食は、外部委託調理方式で給食が搬入されています。本校は、単一障がい学級22名、重複障がい学級39名、計61名の児童生徒が在籍し、47名の児童生徒が給食を喫食しています。配膳量は、体格や摂食機能等を考慮しながら無理なく食べられるように、主食は5段階、副食は3段階に設定されています。特別食については栄養教諭、学校栄養職員、調理員が再調理を行っており、刻み食、ペースト食、ゼリー食(A, B, C)の加工を行っています。子どもたちが安心して学校給食を食べられることはもちろん、教職員も安心して給食・摂食指導ができるよう、安定した食形態での給食提供が重要です。あわせて、栄養教諭、学校栄養職員が専門性を生かした食に関する指導を継続的に実施することで、子どもたちの食への興味関心を高め、卒業後、健やかに生きる力を育むことができると考えています。子ども達にとって食は学びであり、楽しみであり、生きていく上で重要なことだと思います。今後も学校給食を通して、子ども達たちの心身の成長に携わってまいります。



学校給食レシピ紹介

今月は、伯耆町立学校給食センターの「りっちゃんサラダ」をご紹介します。

このサラダは、小学校1年生の国語の教科書にのっている「サラダでげんき」のお話に登場するサラダです。

この機会におうちの人と一緒に作ってみてはどうでしょうか。

次号では、江府町学校給食センターのレシピを紹介予定ですのでお楽しみに!



和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食は、食事の場における自然の美しさや、文化と結びつきを表しており、「日本人の伝統的な食文化」として2014年にユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

秋は、全国各地で来年の五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をするなど、日本の食文化においてとても重要な季節です。この秋の日には和食を知り、大切さを改めて認識するきっかけの日としてみてください。

【和食の4つの特徴】

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2. 健康的な食生活を支える栄養バランス	3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現	4. 正月などの年間行事との密接な関わり
多様な食材と調理技術・道具	一汁一菜が基本	季節を楽しむ飾り付け	家族や地域の絆

和食を作るうえで欠かせないのが「だし」です。だしには「うま味」が含まれており、だしをしっかりきかせることで減塩にもつながります。

- かつおだし・・・かつお節からとる。うま味成分はイノシン酸。だしが主役のすまし汁や茶碗蒸しなどに向いている。
- 昆布だし・・・上品で控えめなうま味を持つ。うま味成分はグルタミン酸。精進料理などの野菜料理によく合う。
- 合わせ出し・・・かつお節と昆布からとる。うま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになる。素材の持ち味を生かした幅広い料理におすすめ。
- 煮干しだし・・・うま味成分はイノシン酸。かつおだしより酸味が弱く、強い香りを持つ。みそ汁や麺つゆ、煮物などに向いている。
- 椎茸だし・・・うま味成分はグアニル酸。干し椎茸は低温で水戻しすると苦みがでにくいのでおすすめ。

NO.6

りっちゃんサラダ

【材料(4人分)】

- キャベツ 100g
- きゅうり 50g
- トマト 40g
- にんじん 30g
- ロースハム 50g
- スイートコーン 25g
- 細切り昆布 1g
- かつお節 2g
- サラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

【作り方】

- ① 細切り昆布を水でもどす。
- ② キャベツは1cm幅、きゅうりは輪切り、トマトは1cmの角切り、にんじんは千切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ③ きゅうりに塩を軽くふってしんなりしたら、かたく水気を絞っておく。もどした細切り昆布、キャベツ、にんじん、スイートコーンはざっとゆでて、冷ましておく。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、材料と和える。

A

【ポイント】

サラダを和えるときは、材料を調味料で和えた後かつおぶしをふりかけるとよく混ぜられます。



協力: 鳥取県学校栄養士協議会
伯耆町立学校給食センター