



学校給食情報展示会

子どもたちに笑顔いっぱい
給食時間をお届けします

OGK 岡山県学校給食会会報

県学給だより

index

令和元年度夏期実施事業(本会主催・共催)

- 第63回岡山県学校給食研究協議大会 2
- 令和元年度学校給食関係功労者表彰式 3
- 学校給食情報展示会 4
- 優良工場視察 4
- 岡山県特定給食施設関係者研修会 4
- 第50回学校給食共同調理場夏期研修会 5
- 親子料理教室 5
- 物流研修会・衛生管理研修会 5
- 新規取扱物資の紹介 6



貸出品 小学校 防災教育DVD 災害ケーススタディ とっさの判断! 君ならどうする? ※詳細は6ページ



公益財団法人 岡山県学校給食会 岡山市南区浦安本町 59 番地の 4
TEL 086-263-6465(代) URL : <http://www.ogk.or.jp/>

令和元年度夏期実施事業

第63回岡山県学校給食研究協議大会

7月23日(火)にコンベックス岡山を会場に、県内学校給食関係者約640名の参加を得て、午前中に全体会、午後から分科会に分かれて研究協議大会を開催しました。
全体会では、次のとおり御講演をいただきました。



全体会 「快眠は朝食から」～睡眠と食事与生活リズム改善～

講師 中部大学教授、日本睡眠教育機構理事長 宮崎 総一郎 氏

講師紹介：2004年にわが国で初めての睡眠学講座(滋賀医科大学)を12年間担当。2016年から中部大学で、「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進。

講演要旨：睡眠は、大脳の進化とともに発達してきました。睡眠は、疲れた脳を休めるだけでなく、子どもでは「脳を創る」、「脳を育てる」、成人でも「脳を守る」、「脳を修復する」という大切な役割を演じています。睡眠は、明日によりよく活動ができるように、大脳や身体をメンテナンスするすばらしい生理機構なのです。

・よい睡眠をとるための基本は、朝にあります。朝の光で体内時計をリセットすることです。人の睡眠・覚醒リズムは約25時間周期ですが、それを24時間社会にあわせるために、朝の光や朝食、運動、社会的活動などの同調因子があります。これらが、睡眠・覚醒リズムのみならず、内分泌リズム、自律神経をコントロールしています。逆に、夜遅くまで高照度の環境でいると、生体リズムの夜型化や不規則化を生じ、眠ろうとしても眠れない不眠状態となり、身体不調をきたします。

・眠る1時間ほど前から部屋の明かりを暗くすると、睡眠ホルモンのメラトニン分泌が始まり、気持ちが沈静化してきます。特に蛍光灯やLEDの光に多く含まれる青い波長がメラトニンの分泌抑制作用が強いため、良質な睡眠のためには、夜間は赤色の電球がよいでしょう。

・深夜のテレビ視聴、パソコンや携帯電話は大脳を活性化して、入眠障害、中途覚醒の原因となるので、

午後9時以降は控えると、中途覚醒もなく眠れるようになります。

・朝食は、身体のリズムを整えるだけでなく、セロトニンやメラトニン分泌にとって重要です。朝食で摂取した必須アミノ酸のトリプトファンは、昼間はセロトニンまで合成され、ヒトを活動的にします。夜になり暗くなると、松果体で、セロトニンからメラトニンが合成され、睡眠が導かれます。朝食をしっかり食べることが大切です。

・目覚めが悪いと、日中に眠気があるため、ついうたた寝してしまいます。そうすると「疲れたから眠る」ための睡眠欲求が低下して、夜間の睡眠の質が低下することになります。

・夜は暗めの環境で過ごし、覚醒反応をもたらすカフェインを控え、眠る1時間前からテレビや携帯の視聴を控えると、入眠がスムーズになります。朝は遮光カーテンを10センチ程度開けておくと、光刺激で自然に覚醒し、体内時計がリセットされて、よい目覚めにつながります。脳の中核時計は光でリセットし、消化管を含めた末梢の腹時計は朝食でリセットして、脳と身体の時計を同期させると、体のリズムが整い元気になります。

昔から、「寝る子は育つ」「一晩寝かせる」といわれてきたように、眠りには様々な効用があります。皆さんがぐっすり眠ると、日本が元気になります。眠ればよいだけなので、今夜から30分早く眠ることをお勧めします。早く眠れば電力を節約でき、あなた自身が健康になります。眠りの疑問等は、睡眠健康大学<http://sleep-col.com/>をご覧ください。

分科会

食育推進部会 「食育実践の評価～実践効果の見える化～」

国立大学法人上越教育大学大学院教授 野口 孝則 氏

衛生管理部会 「学校給食における衛生管理～異物混入防止対策他、事例から学ぶ～」

株式会社ニッコトラストリスク管理部部長 北村 和世 氏

各分科会で講義を受講し、研究協議を深めました。

令和元年度学校給食関係功労者表彰式

8月19日（月）にピュアリティまきびにおいて、県教育委員会 高見教育次長、学校栄養士会 森次会長を来賓に迎え、学校給食関係功労者表彰式を開催いたしました。今年度は、学校給食の発展・充実に顕著な功績のあった17名の方々に加え、学校給食を利用した食の指導等において、児童・生徒の指導を行い顕著な成果を挙げられた1名の方に表彰状及び記念品を贈呈し、表彰いたしました。式後の懇談では、「未来を担う子どもたちの育成に給食を通して参加・貢献できた」「子どもたちの“ごちそうさま”“ありがとう”の言葉に嬉しくて頑張ろうと思った」などの20年間の思い出を話していただきました。

被表彰者の皆様におかれましては、今後一層のご活躍をお祈り申し上げます。



令和元年度学校給食関係功労者 被表彰者名簿

学校給食関係功労者表彰要項3-(1)による表彰者

所属所名	現職名	氏名
岡山県立岡山東支援学校	栄養教諭	森 脇 季美江
岡山市立岡山中央中学校	栄養教諭	赤 木 寛 子
岡山市立高島中学校	栄養教諭	中 池 久 美
岡山市立御津中学校	栄養教諭	弘 田 祥 子
岡山市立香和中学校	副主査栄養技師	岩 上 典 子
岡山市立光南台中学校	副主査栄養技師	加 藤 明 美
岡山市立操南小学校	給食調理技士長	中 村 真 美
岡山市立操南小学校	主 任	山 上 美 枝 子
岡山市立福島小学校	主 任	山 口 三 知 恵
倉敷市立中洲小学校	給食調理技師	井 上 敦 子
井原市学校給食センター	主任調理員	山 下 祐 一
新見市立哲多学校給食共同調理場	調理員	安 藤 美 代 子
浅口市学校給食センター	調理員	大 嶋 裕 治
吉備中央町立津賀小学校	学校給食調理員	日 名 早 苗
吉備中央町立御北小学校	学校給食調理員	上 村 美 津 子
美咲町立美咲中央小学校	調理員	野 村 正 子
美咲町立旭中学校	調理員	武 中 易 子

学校給食関係功労者表彰要項3-(2)による表彰者

所属所名	現職名	氏名
総社市立総社中学校	栄養教諭	光 畑 和 美

学校給食情報展示会

7月23日にコンベックス岡山小展示場で「食育推進にむけての提案」をテーマに開催し、「本会現行取扱品」、「地場産物」、「昨年度の新規取扱選定品」、「貸出品」の展示とともに、同時開催の「岡山県学校給食研究協議大会」の講演内容の関連情報を展示し、給食会発の取扱物資の情報、食育を支援するための情報を発信しました。



貸出品展示コーナー



地場産物展示コーナー

優良工場視察

7月27日に学校給食関係者を対象とした体験支援事業として「優良工場視察」を開催いたしました。

「かも川手延素麺株式会社」（浅口市鴨方町）では、本会取扱いの「そうめんバチ」や「うどんバチ」の加工工程の確認と、手延べ麺づくりを体験しました。

「株式会社紀文西日本岡山総社工場」（総社市）では、本会取扱の「乱切り竹輪」の加工工程を確認しました。

参加者のアンケートでは「岡山県が手延べうどんの生産量が全国1位と知り子供たちに伝えたい」「疑わしきは、仕入れせず。加工せず。出荷せず。販売せず。等の気配りに感動した」「今後、衛生指導、食育指導につなげていきたい」などの感想がありました。



かも川手延素麺(株)



(株)紀文西日本岡山総社工場

岡山県特定給食施設関係者研修会

8月2日（金） 岡山市民会館で開催

岡山県保健福祉部生活衛生課主任 清迫理恵氏による「給食施設の衛生管理について」と題し、食中毒発生状況、HACCPによる衛生管理等の講演があり、それぞれの施設の衛生管理について再点検する良い機会となりました。

日本笑い学会会長 森下伸也氏による「笑いは百薬の長」の講演では、笑いは百薬の長であり、毎日よく笑うように心がけて生活すると病気にもなりにくいか、笑いは人間だけに与えられた最高の宝であることなど楽しく学ぶことができました。

第50回学校給食共同調理場夏期研修会

8月6日(火) ピュアリティまきびで開催

県下の学校給食共同調理場の管理関係者及び栄養教諭・学校栄養職員を対象に、午前中に、公益社団法人日本栄養士会常務理事 下浦佳之氏から「学校等の給食施設における非常時の備え ～今、何ができるのか、何をすべきか～」と題して講演をいただき、平常時から災害時のリスクに備え、対応できる組織作りをしていくことが大切であることを学びました。

午後からは、日本学校調理師会元会長 山本五十六氏から「山本五十六流調理術」と題して講演をいただき、調理する上での衛生管理、食品の持つおいしさを引き立てる調理技術等を学びました。

2学期からの学校給食実施に向けて大変参考となりました。

親子料理教室

親子と一緒に調理し会食することで、親子の交流を深め家庭における食育を支援するため8月7日(水)に北房文化センターにおいて、真庭市の児童とその保護者を対象にした「親子料理教室」を開催しました。

調理開始に先立ち、北房学校給食センター奥田栄養教諭による調理上の注意やポイントの説明の後、親子で調理をして会食しました。

献立は「地元の食材を楽しくおいしく！」として、

「米ブレッとんかつ丼」「真庭野菜のディップサラダ」「タピオカジャージーミルクティー」でした。

参加者のアンケートでは「自分で給食をつくって食べたなら、よりおいしかった」「友だちなどといっしょに料理ができて、楽しかったです」とか「タピオカドリンク初めて作れてよい経験になりました」などの感想がありました。

夏休みの行事として親子で一緒に料理が出来て楽しそうでした。



調理風景



献立

物流研修会・衛生管理研修会

8月20日(火)に、製パン・炊飯・製めん委託加工工場、物流委託業者従業員及び本会職員を対象とした、物流研修会・衛生管理研修会を開催しました。

物流研修会では、(株)豊田自動織機 販売促進室愛知グループ グループ長 麻生純男氏から「トヨタ生産方式に基づく4Sの考え方」と題して、ムダを徹底的に排除するために確立したトヨタ生産方式について講義をいただきました。今後の物流業務を実施する上で今よりもよいやり方を見つけて業務の改善に取り組んでいく必要性を学びました。

また、衛生管理研修会では、県保健福祉部生活衛生課技師 繁地 潤氏から「学校給食における品質管理及び衛生管理について」と題して、アニサキス

やノロウイルスなどの食中毒対策と食品衛生法の改正についての講義をいただき、衛生管理について再点検の機会となりました。



物流研修会

新規取扱物資の紹介

7月3日開催の献立専門委員会で選定され、7月31日開催の物資専門委員会で承認を得、次の物資を9月から取り扱いますので、御使用ください。

常温物資



白玉麩 500g・1kg

直径12mm前後の豆状の焼麩であり、形状が小さく汁の吸い込みも早く使い勝手が良い白玉麩です。



トッポギ2cmカット 1kg

うるち米を製粉し、蒸し練りしてスティック状に加工した韓国のお餅のような食品です。

日本のお餅と違って煮溶けしないので、煮込み・炒めものなどの料理に御使用いただけます。



沖縄県産パイン (ピーセス) フルーツパック 固形量1kg

沖縄県でパインアップルを小片(ピーセス)にカットしたものをヘビーシロップづけにした缶詰を原料として使用し、フルーツパックにしました。



ラーメンスープ 豚骨白湯 2kg

製造メーカーオリジナルのエキス、抽出油脂を使用したまるやかな口当たりの豚骨白湯です。

濃縮タイプで標準希釈は10倍です。



いもけんぴパリッシュ 5g

国産のさつまいもを使用した芋けんぴと瀬戸内海産かたくちいわしです。芋けんぴは歯ごたえのある食品ですので美味しさだけでなく、咀嚼力も向上させます。

冷凍物資



蒸しさつまいもペースト 1kg

九州産の良質なさつまいもを使用したペーストです。

解凍して、サラダやスープなどに御使用ください。



ボイルモ貝むき身 (有明海産) 500g

有明海産のモ貝(サルボウ)をボイルしむき身にしました。鉄分が多い魚貝です。



小龍包 (トレー入り) 25g×20

学校給食現場の要望にお応えして、減塩し薄味に仕上げました。

また、皮と具材をグレードアップし、ジューシー感あふれる小龍包にリニューアルしました。



すだちゼリー 40g

取扱メーカー製造中止に伴い、銘柄変更により取扱再開です。

貸出品 小学校 防災教育DVD 災害ケーススタディ とっさの判断! 君ならどうする? (表紙の写真)

内容 「地震だ!!身を守れ! 教室にて」、「地震だ!!身を守れ! 通学路にて」、「地震だ!!身を守れ! 自宅にて」、「台風だ!身を守れ! 台風・集中豪雨・土砂災害」等 (PDF資料) 解説書 防災カード ワークシート