



子どもたちに笑顔いっぱい  
給食時間をお届けします

栄養教諭・学校栄養職員支援セミナー

**OGK** 岡山県学校給食会会報

# 県学給だより

## index

- 栄養教諭・学校栄養職員支援セミナー・・・・・・・・・・ 2～3
- 学校給食用パン品質審査会・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 第74回全国学校給食研究協議大会・・・・・・・・・・・・ 4
- 職場体験学習の受け入れ・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 新規取扱物資の紹介・・・・・・・・・・・・・・ 5～6
- お知らせ・・・・・・・・・・・・・・ 6



貸出品  
野菜はどこになるのかな？  
(Cセット)  
※詳細は6ページ



公益財団法人 岡山県学校給食会  
〒702-8026 岡山市南区浦安本町 59 番地の 4  
TEL 086-263-6465(代)  
URL : <https://www.ogk.or.jp/>



# 栄養教諭・学校栄養職員支援セミナー

11月1日（水）栄養教諭・学校栄養職員を対象に「栄養教諭・学校栄養職員支援セミナー」を開催しました。「基本の和食について」と題して、政木信昭クッキングスクール校長の政木信昭氏による調理実習及び講義がありました。

受講者にじっくり時間をかけて調理技術を習得していただくため、今年度は政木先生の調理実演・講義を午前、受講者の調理実習を午後に分けて実施しました。

午前の調理実演・講義では、政木先生がサバの三枚おろしのコツを丁寧に説明され、受講者は政木先生の巧みな包丁さばきを少しでも学んで帰りたいと、熱心にメモしたりカメラで撮影したりしていました。

午後の調理実習では、午前の調理実演・講義を参考にしながら、受講者全員がサバの三枚おろしに挑戦し、調理技術のスキルアップを図りました。

なお、当日のレシピ「一番だしの取り方」及び本会取扱物資の冷凍ハモミンチ（岡山県産）を使用した「鱧飯」は、次のとおりです。



調理実演①



調理実演②



調理実演③



調理実習①



調理実習②



献立

## 一番だしの取り方

### 材 料（出来上がり3.5カップ分）

水	4カップ	(作り方)
昆布	10cm角1枚	1. 昆布は切り目を入れ、分量の水に入れて、中火にかけます。
削りかつお	15～20g	2. 煮立つ寸前に（昆布がゆらゆら浮いてきた時）昆布を引き上げ、火を止めて削りかつおを入れ、4～5分（かつおが沈むまで）おきます。
		3. 2をこしたものが一番出しになります。

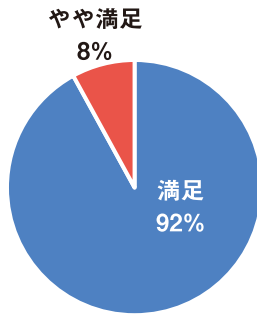
## 鱧飯

### 材 料（4人分）

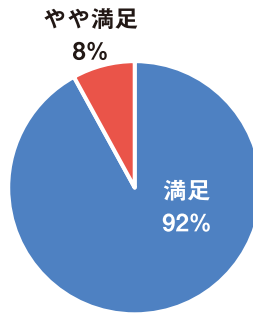
ご飯	茶碗4杯分	砂糖	小さじ2	} A	((作り方)
冷凍ハモミンチ（岡山県産）	200g	醤油	大さじ2		
生姜（みじん切り）	10g	酒	大さじ2	} B	1. 鍋にサラダ油大さじ1を熱して、生姜を炒め、ハモミンチ（岡山県産）を加えて色が変わるまで炒め、Aの調味料で味をつけます。
牛蒡（ささがき）	1/5本	出し	3カップ		
こんにゃく（短冊切り）	1/4丁	塩	小さじ1/4	} B	2. 鍋にサラダ油大さじ1・1/2を熱して、青葱以外の材料を炒め、Bを入れて味をつけ、1の鱧を入れて混ぜます。 熱いご飯に汁ごとかけ、青葱を散らします。
人参（短冊切り）	50g	砂糖	大さじ1		
干し椎茸（戻してせん切り）	2枚	醤油	大さじ1		
油揚げ（5ミリ角切り）	1/4枚				
青葱（小口切り）	1本				
サラダ油	適量				

## 受講者アンケート結果

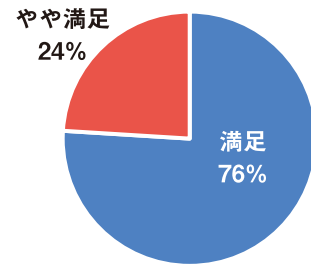
1 調理実習・講義の総合評価



2 調理実習はスキルアップにつながる内容か



3 日程（午前に実演、午後の実習）はどうか



4 ご意見・ご感想

- ・魚のさばき方は、恥ずかしながら知らないこともあり、勉強になった。
- ・魚のおろし方について教えていただき、実践することで自分の調理技術の向上に本当によい機会となった。
- ・調理実演と講義を午前中にじっくり見て聴くことができ、今回の日程が良かったと思う。
- ・相手の気持ちを考える、和食の良さ、尊さを改めて実感した。
- ・普段さばくことのない魚のさばき方を学べて良かった。
- ・和食についてもっと子ども達に話そうと思った。
- ・先生の丁寧な説明、実演がとてもわかりやすく、実演の時も細やかに教えてくださったので自分でもさばくことができた。
- ・今日学んだことを生かして、和食の大切さを学校給食を通して、生きた教材となるようにしていきたい。他

## 学校給食用パン品質審査会

11月2日（木）に、製パン委託加工工場が製造した学校給食用パンの品質審査会を開催しました。

10月4日～24日にかけて学校等から抽出し、本会冷凍倉庫で冷凍保存した後、審査日当日に一斉解凍したもので、焼き色、形などの外観審査、すだち、香りなどの内相審査を実施しました。

県内の3製粉会社から講師を招き、講師の方々を中心に、栄養教諭及び保護者代表の方にも審査に加わっていただくなど、色々な角度から審査をすることにより、学校給食用パンの品質向上に努めています。

審査結果は、「どの製パン工場も工夫をしていて、全体的に良かった。数年前と比べればかなり良くなり、安定してきたと思う。下火が弱いパンが何個あったので、下火の微調整をするともっと良くなる。パン給食が少なくなったのは残念だが、子どもたちはパン給食をととても楽しみにしていると思うので、安心安全でおいしいパンを届けたいと思う。」との総評でした。

また、栄養教諭、学校栄養職員及び保護者代表の方々には、それぞれの立場から、「米飯給食の回数が増え、パン給食の回数が減りつつあるが、パンを作るのにも様々な工夫や苦勞をされているということをお伝えしたいと思った。違う工場のパンを食べたり見たりする機会がないので貴重な経験をさせていただいた。」等の感想をいただきました。

なお、細菌検査についても併せて実施し、安全性を確認しました。



結果表

製造工場名	抽出月日	品質評価				塩分 (%)
		外観計 (30点)	内相計 (70点)	合計 (100点)	判定	
木村屋	10月11日	23.8	56.4	80.2	優	1.2
片岡パン	10月10日	24.0	56.1	80.1	優	1.3
フジパン	10月13日	23.3	55.6	78.9	良	1.2
花森パン	10月24日	23.5	55.3	78.8	良	1.3
田中パン	10月13日	23.0	55.5	78.5	良	1.3
エラヤ	10月4日	23.2	55.2	78.4	良	1.5
河本パン	10月10日	22.8	55.5	78.3	良	1.3

# 第74回全国学校給食研究協議大会

第74回全国学校給食研究協議大会が、10月19日(木)～20日(金)東京都渋谷区で開催されました。

本会の研究助成事業として4名の方に参加していただき、食育や学校給食の重要性について研修を深めていただきました。

## 参加者の感想

- \* 食育推進の必要性を強く感じた。健康寿命を伸ばすためにも、子どものときに食に関する正しい知識を身に付け、その上で食を選択することができるようにすることが学校における食育の使命であると考えます。ぜひとも学校栄養職員の職務を知り、学校全体で食育を推進することが出来るようにしたい。そして、もっと給食主任との連携が必要である。
- \* 栄養教諭は一人職であり調理場に勤務する関係で、給食を食べる現場の学校に行くことすら難しい環境の中で食育を推進していることが分かった。今後、担任との関係づくりの一助として、共同調理場での担任教諭の調理体験に取り組んでみたいと思った。
- \* 今以上に食育について学校で取り組んでもらうためには、校長先生をはじめ、全ての先生方に働きかけることが大切だと分かった。また栄養教諭が各学校で食育に取り組んだ内容や結果を全教員に知らせたり、給食指導時間を増やしたりして、栄養教諭の業務内容や食の課題について、学校内で周知することの必要性を感じた。
- \* 全体会での文部科学省の説明においては、現在の食育等に関する情勢が網羅されており、課題も含めて全体像をつかむことができた。また、シンポジウムにおいては、食育を推進していく上での組織・体制づくりやその運営における課題や取り組むべき方向について意見が交わされ、栄養教諭、担任、管理職、調理場などそれぞれの立場で考えさせられる内容が多くあった。

## 職場体験学習の受け入れ

11月7日～8日の2日間、岡山市立灘崎中学校2名、また11月9日、岡山市立福浜中学校1名が本会で職場体験学習を行いました。

主な内容は、「荷捌き」「検査」「電算処理」「献立作成」を体験してもらいました。

生徒さんから、「荷捌きでは、何か宝探しをしているかのような気分になって楽しかった」「自分の手の検査では、たくさんの菌がいることに衝撃を受けた」「献立作成は、バランスの良い献立を作ることが難しかった。栄養士さんのすごさや有難さがすごく分かった」「私たちの食べている給食には、たくさんの人たちが関わってくれていることを知った」などの感想がありました。

この職場体験で、働くことの大変さや働いている人への感謝の気持ちを感じてくれたようです。これからの成長に役立てば幸いです。



# 新規取扱物資の紹介

10月4日開催の献立専門委員会で選定され、11月8日開催の物資専門委員会で承認を得、次の物資を2学期から取り扱っておりますので、ご使用ください。

## 常温物資

岡山県産甘酒  
300g・2kg

マロニー5cmカット 1kg・5kg

大豆ミート  
(鉄分強化)  
1kg

岡山県産



岡山県産の米麴と米を主原料とした、昔ながらの製法で仕上げた甘酒。栄養価が高く、甘酒の甘みを活かし、砂糖の使用を抑えたカップゼリー・ケーキ等のデザート材料としてご使用いただけます。

じゃがいもでん粉にコーンスターチや増粘剤を加え、乾燥後、5cmの棒状にカット。お湯戻し後、スープや鍋等の汁物の具材としてご使用いただけます。

国産大豆を原料として、ミンチ状に加工した乾燥品。クエン酸鉄を添加して鉄分強化。お湯戻し後、ハンバーグやミートソース等の具材としてご使用いただけます。  
※現行の通常品に規格追加

## 5種のきのこミックス (国産) 固形量 1kgレトルト



国産の舞茸、エリンギ、ぶなしめじ、なめこ、えのきをバランスよく配合し、レトルト加工。そのまま、炒め物、和え物等にご使用いただけます。

## <ジョア (全4種類)>



1本でヤクルト独自の乳酸菌シロタ株と、様々な栄養素を摂取することが可能。  
※冷蔵品として取り扱い

・(カルシウム&ビタミンD)  
プレーン 80ml・125ml  
製品100g中：カルシウム 509mg  
ビタミンD 4.1μg

・(マルチビタミン)  
ブルーベリー 125ml  
製品100g中：ビタミンB6 1.0mg  
ビタミンE 4.7mg  
ビタミンD 4.1μg

・(鉄分&葉酸)  
マスカット 80ml・125ml  
製品100g中：鉄分 5.2mg  
葉酸 184μg

・(カルシウム&ビタミンD)  
ストロベリー 125ml  
製品100g中：カルシウム 508mg  
ビタミンD 4.1μg

## 冷凍物資

岡山県産

岡山県産 チヌカット500g  
(粉なし) (米粉付)

あじ角切 I Q F  
(約2cm角 皮付・骨なし)  
1kg

さば角切 I Q F  
(約2cm角 皮付・骨なし)  
1kg



岡山県産のチヌを1切れ約20gにカット。米粉付は、そのまま油で揚げ、南蛮漬け等にご使用いただけます。

ニュージーランド・チリで漁獲された真あじを冷凍のまま約2cm角にカット。あんかけ料理・南蛮漬け等にご使用いただけます。

ノルウェー・アイルランドで漁獲されたさばを冷凍のまま約2cm角にカット。みそ煮や甘酢あんかけ風・かば焼き等にご使用いただけます。

### きびなご唐揚げ 1kg



長崎県五島列島近海で漁獲された鮮度の良いきびなごに、北海道産馬鈴薯澱粉と若干量の食塩をまぶして冷凍したもの。  
※現行取扱い品「きびなご(粉付き)1kg」の切り替え

### 兵庫県産親鳥素焼きスライス 500g・1kg



兵庫県産の親鳥もも・むね肉をオーブンで焼き上げ、2～4mmにスライスし、真空パック。味付は一切しておらず、和え物、炒め物等の具材としてご使用いただけます。

### 豆乳コーンコロッケ F e F i 40g・50g



乳製品を使用せず、クリームコロッケのような食感を豆乳で再現したコロッケ。コーンの甘みがあり、食べやすく、鉄分と食物繊維も多く含む配合となっております。



## お知らせ

# 保護者の食育料理教室

## スポーツ栄養の基礎に関する講話と調理実習

日時 令和6年2月10日(土) 9:30～13:30  
 会場 公益財団法人岡山県学校給食会  
 2階研修会議室・調理室  
 対象 岡山県内の運動部に所属する中学生をもつ保護者  
 定員 30名  
 受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。  
 参加費 無料  
 持参物 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具  
 申込方法 ①氏名・②連絡先・③メールアドレス(お持ちの方)を  
 電話・FAX・メールのいずれかでお知らせください。  
 その他 4人1班で調理していただきます。  
 昼食に調理したものを召し上がっていただきます。

### ～講師紹介～

入谷 尚美氏  
(にゅうや なおみ)

公認スポーツ栄養士  
管理栄養士  
フードスペシャリスト

武庫川女子大学  
生活環境学部 食物栄養学科 卒業

自身が中学生の時に無理な食事制限をしたことから、ジュニア期を中心にした栄養セミナーや栄養サポート活動を行う

栄養セミナー・サポート経験のある競技  
野球・サッカー・ソフトボール・水泳・トライアスロン・テニス 他

江崎グリコ「バランス食堂」監修  
(2019～現在)



チラシ

### お申込み・お問い合わせ

公益財団法人岡山県学校給食会  
〒702-8026 岡山市南区浦安本町 59-4  
TEL: (086) 263-6465 FAX: (086) 264-7485  
E-mail: [syokuiku01@ogk.or.jp](mailto:syokuiku01@ogk.or.jp) (応募専用)



メール作成用

(表紙の写真)貸出品 野菜はどこになるのかな? 実物大の布製やさいを使って楽しく野菜のことを学べる。

内容 Aセット: たまねぎ、だいこん、トマト/Bセット: さつまいも、レタス、なす  
Cセット: にんじん、キャベツ、かぼちゃ/Dセット: きゅうり、じゃがいも、はくさい