



子どもたちに笑顔いつぱいの
給食時間をお届けします



岡山県学校給食会会報

保護者の食育料理教室

県学給だより

index

- 保護者の食育料理教室・・・・・・・・・・・・・2
- 貸出品について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 学校給食における食中毒の防止について・・・・・・・・・・・・・4



令和6年度献立専門委員会第二分科会作成動画
※詳細は4ページ

令和7年

6月号

No.283

〈編集・発行〉

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/>

岡山県給



保護者の食育料理教室

令和7年2月1日（土）県内の中学生をもつ保護者を対象に、学校給食の意義や役割について理解を深めるとともに、スポーツ栄養学に基づく成長期に必要な栄養バランスの取れた食事について学び、家庭での丈夫な体作りを支援することを目的とした「保護者の食育料理教室」を開催しました。

公認スポーツ栄養士・管理栄養士の入谷尚美氏を講師にお迎えし、「からだを作る食事 朝食の役割とおススメレシピ」と題して、講話及び調理実習を実施しました。

参加者から「蒸し鶏がフライパンで手軽に作れるので良いなと思った」「短時間で栄養のある食事について知れて実習もできて良かった」「入谷先生の話はとても興味深く勉強になった」「食事の大切さを改めて感じる事ができた」「日頃栄養バランスの良い食事がとれていないように思えるので、今回の講話、実習はとても為になった」等の感想をいただきました。



入谷先生



調理風景



出来上がり

忙しい時に1品追加できるスープや蒸し焼き、簡単ドレッシング2種類、さらにおやつにもなるマフィンも教えていただきました。当日調理した、入谷氏作成のレシピを掲載いたします。

ミネストローネ～海老＆豆～

材 料（4人分）

むきえび 120g（中）
豆（蒸しor水煮） 50g
にんじん 1本（小）
じゃがいも 2個（中）
たまねぎ 1/2個
キャベツ 100g
（約1/10個）

＜調味料＞

オリーブオイル 大さじ1/2×2
（えび焼く用・野菜炒める用）
砂糖 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
トマト缶（カット） 1缶
水 400ml
塩・胡椒 少々
※にんにくを加える場合1/2かけ

（作り方）

- ①野菜は皮を剥き、1cm角に切ります。じゃがいもは水に浸します。
- ②えびを塩・片栗粉でもみ、水を加えさらにもみ洗いします。
（分量外：塩 小さじ1/2・片栗粉 大さじ1・水 大さじ1）
洗い流し、水気を切ります。
- ③鍋にオリーブオイルを加え火をつけ、えびを両面焼きます。
お皿にうつします。
- ④オリーブオイルとにんにくを火にかけ、ふつふつしてきたら野菜を加えます。
（にんにくを加える場合）
野菜・水気を切ったじゃがいも・塩を加え炒めます。
- ⑤水・ケチャップ・ブイヨン・トマト缶を加え、蓋をして10分程度煮込みます。
- ⑥えび・豆を加えてさっと混ぜ、沸騰したら完成です。

鶏の蒸し焼き

材 料（4人分）

鶏もも肉 360g
（胸肉も良い）
酒 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
好みの野菜 200g程度
（キャベツ・もやしなど）
水 大さじ1～2

（作り方）

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をつけます。野菜をざく切りにします。
- ②フライパンにキャベツなどの野菜をのせ、野菜の上に鶏肉をのせます。
- ③鶏肉が重ならないように並べます。水大さじ1を加え蓋をして10分蒸します。
- ④お皿に盛り付けて完成です。

人参ドレッシング

材 料（4人分）

人参 1/2本
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
食塩 少々（0.3g）
（親指と人差し指でつまんだ量）
オリーブオイル 大さじ2

（作り方）

- ①人参はすりおろします。
- ②酢・砂糖・食塩を混ぜ、オリーブオイルも加えます。
①の人参も加え混ぜます。
- ③レタスなど好みの野菜にかけて完成です。

葱ドレッシング

材 料（4人分）

白葱 1/2本（50g程度）
水 大さじ1
醤油 大さじ1
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
すりごま 大さじ1

（作り方）

- ①白葱はみじん切りにし、器に入れ、水大さじ1を加えふんわりラップをし、電子レンジ600Wで1分温めます。
- ②醤油・酢・ごま油を混ぜ合わせます。①とごまを加え完成です。

バナナ豆乳マフィン

材 料（6個分）

ホットケーキミックス 150g
卵 1個
バター 50g
調整豆乳 100ml
バナナ 1本
くるみ 20g
レーズン 40g

（事前準備）

- ・バナナはフォークでつぶします。
- ・レーズンはお湯でふやかし水気を絞ります。
- ・くるみはジップロックに入れ、すりこ木でつぶします。

（作り方）

- ①オーブンに予熱を入れます。バターはレンジで温めます。（20秒程度）
- ②卵をほぐし、豆乳、溶かしバターを加え、混ぜ合わせます。
- ③ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜます。
- ④器にうつし、180度のオーブンで15分焼きます。

貸出品について

備前焼食器の紹介

岡山県学校給食会では、学校給食における食事環境の充実を図る一環として、国指定伝統的工芸品である「備前焼」の食器を貸出しすることにより、より豊かな学校給食を体験する機会を提供しています。



Aセット：向付・6寸皿・小鉢・箸置き	各40個	1セット
Bセット：小皿・平皿・小鉢・箸置き	各40個	3セット
ごはん茶碗	40個	2セット
小鉢	40個	1セット
平皿（直径17.5cm）	40個	1セット
尺皿（直径29cm）	10枚	2セット
「日本六古窯」湯呑セット	6種類	2セット



実際に使用した児童生徒の感想

- ・いつもより食よくがふえて、へらさずに食べられました。
- ・あたたかさがたまたれていて、おかずがいつもよりあたたかい感じがした。
- ・ザラザラしていて、一つ一つの色も形ももようもちがった。
- ・備前焼がおぼんの上にのるととても重くなった。
- ・備前焼は割れてしまうので、いつも以上に注意して扱った。
- ・食器で食事の印象が変わる！土の香りがするみたい。
- ・すごい食器で食べられて、感動した。食器が分厚くて、高級感がある。



玄米ごはん・牛乳・さけのきのこ蒸し・みそ汁



麦ごはん・牛乳・納豆・筑前煮・酢のもの

備前焼食器（Bセット）を使用した給食と給食時間の様子（岡山市立石井中学校）



その他の貸出品の紹介

備前焼の他にも多くの貸出品を用意しておりますので、給食時指導や授業等でご利用ください。

なお、ご利用の際には電話で事前に貸出品の利用状況等をご確認ください。詳しくは本会ホームページか食育支援課までお問い合わせください。

DVD・書籍・CD	60種類	レプリカ・かるた・ゲーム等	46種類
紙芝居	54種類	検査関係器具	5種類



貸出品
一覧表
QRコード

学校給食における食中毒の防止について

岡山県教育庁保健体育課 指導主事（主任） 小原 万利枝

学校給食関係者の皆さまにおかれましては、平素から、安全・安心でおいしい給食の提供に御尽力いただいておりますことに、感謝申し上げます。

学校給食の衛生管理につきましては、「学校給食衛生管理基準」（以下、「衛生管理基準」という。）に基づいて実施することとされており、皆さまにおかれましても、本基準を遵守すべく、日々御努力をいただいていることと存じます。

1 学校給食における食中毒発生状況（資料1）

令和5年度は全国で学校給食における食中毒が2件発生しており、どちらもノロウイルスが原因でした。

学校給食で食中毒が発生すると、多くの児童生徒に健康被害を及ぼすほか、社会的な影響も大きいため、学校給食の意義そのものを問われることにもなりかねません。

2 食中毒の防止

食中毒の防止には、食品の十分な洗浄や加熱処理、二次汚染の防止等、衛生管理基準を遵守することが重要です。さらに、ノロウイルスについては少量のウイルスで感染するため、感染者からの二次汚染にも注意が必要です。調理従事者本人がノロウイルスを原因とする感染性疾患による症状と診断された場合や、ノロウイルスによる発症者と一緒に食事を喫食した、同居家族が発症しているなどの感染機会の可能性がある場合については、高感度の検便検査によりノロウイルスを保有していないことが確認されるまでの間、調理に直接従事することを控えさせる等の手段を講じることで、ノロウイルスによる食中毒を防止できます。また、ノロウイルスと診断されていないが、下痢、発熱、腹痛、嘔吐などの症状がある場合には、調理従事者であることを医師に伝えた上で、医師の指示に従ってください。所管の保健所に相談し、指示を仰ぐことも有効です。

3 衛生管理の充実に向けて

「学校給食調理従事者研修マニュアル（平成24年3月）」には、次のような記載があります。「学校給食調理場の現場で衛生管理の徹底を目指す時、よく「意識の向上」という言葉が使われます。（中略）全ての意識改革及び向上には科学的根拠に基づいて認識行動しないとその正しい意味が分からず、目的を達成することも定着することもできません。すなわち、意識は常に正しい知識に裏打ちされていなければならないのです。」

学校給食の衛生管理については、科学的根拠に基づいた各種マニュアルが文部科学省から発刊されています（資料2）。ぜひ、各職場において繰り返し確認いただき、栄養教諭・学校栄養職員の皆さまが関係法令と衛生管理の趣旨・本質を理解し、衛生管理の理論と技術を自分のものとして全ての関係者へ伝えることで、学校給食における衛生管理の充実を図っていただきたいと存じます。子どもたちが笑顔で給食を食べる姿を思い浮かべながら、安全でおいしい給食づくりに取り組んでいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

令和5年度の食中毒発生報告状況							
番号	都道府県	設置者	原因菌等	発生日	有症者等	発生原因	備考
1	千葉県	松戸市	ノロウイルス	R5.5.9	63名	5/8の給食「たけのこご飯」及び5/9の給食「きな粉揚げパン」からノロウイルスが検出	教職員 3名
2	三重県	鳥羽市	ノロウイルス	R6.2.15	10名	2/14の給食	教職員 3名

資料1



資料2

（資料出典：令和6年度健康教育・食育行政担当者連絡協議会資料）

（表紙の写真）令和6年度献立専門委員（第二分科会）作成動画

題材名：給食名人になろう（小学校：低学年）

ねらい：正しい準備と片付けの方法を知り、協力して楽しい給食時間を過ごすことができる。

食育の視点：衛生的な給食の配膳方法を身につける。（心身の健康） 協力して給食の準備や片付けをすることができる。（社会性）