

# おおいた 給食ふあいと

2020.11月

NO. 34

ふりそそぐ あいじょういっぱい いつもげんきな とよのしょくいく — 広報誌スローガン —

## ラグビーワールドカップ給食の日

2019年にラグビーワールドカップが日本で開催され大分県でも5試合が行われました。10月2日は大分開催のプール初戦の日で、今年この日を「おおいたラグビーワールドカップ給食の日」、その日の属する週を「おおいたラグビーワールドカップ給食ウィーク」と定め、大会参加のために来県した国等の料理や食材などを活用した給食を昨年に続き県内各地で実施しました。



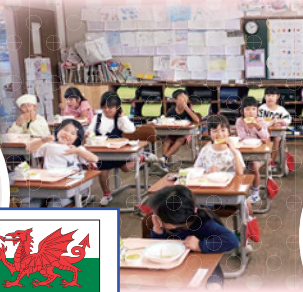
各学校へランチョンマットが配布されました。



ウェールズ  
ウェルシュ・レアビット




ウェールズ  
カウル




ウルグアイ  
ザバ・ジートス  
レジェノス



ニュージーランド  
フィッシュ&  
チップス




カナダ  
肉団子と  
大麦のスープ




オーストラリア  
かぼちゃの  
スープ




フィジー  
フィジー風  
チキンスープ

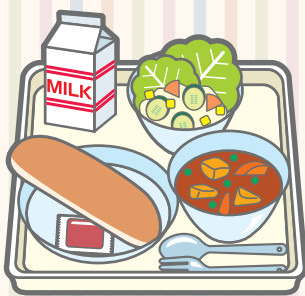


レシピは7ページに掲載しています

### もくじ

ラグビーワールドカップ給食の日	P1
給食リレー 大分県退職学校栄養士会 会長 牧野裕子	P2
大分県学校栄養士研究会の取組を紹介します！ こんにちは！ 日田地区です	P3
わくわく学校訪問 佐伯市立切畑小学校	P4・P5
ひみつのランチタイム	P6
ラグビーワールドカップ給食レシピの紹介	P7
(公財)大分県学校給食会 事業経過報告・貸出教材の紹介	P8

回覧をお願いします



給食リレー

大分県退職学校栄養士会

会長 牧野 裕子



大分県退職学校栄養士会員の皆様(1列目左から3番目)

2011年(H23年)、マグニチュード9.0という誰もが経験したことのない大地震が日本を襲いました。この年7月に大分県退職学校栄養士会(OB会)は発足しました。

私達は給食を通して子どもたちに食の大切さを伝え育んできた仲間です。退職後も何らかの形で繋がることができればと常々考えていました。この趣旨に賛同していただいた48名でOB会はスタートしました。会則で「この会は会員相互の親睦と情報交換を図るとともに、地域の食文化の発展に寄与することを目的とする」とうたい活動しています。残念ながら節目の第10回となる今年度の総会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しました。

さて、このOB会の基となっているのは、昭和51年度に設立された「大分県学校栄養士研究会」ではないかと思えます。この機会に研究会の成り立ちを振り返ろうと、研究会設立30周年を記念し平成19年3月に発行された「大分県学校給食のあゆみ」を読み返してみました。

昭和49年12月に市町村負担の学校栄養士は県費負担職員となり職名も栄養士から学校栄養職員になりました。それを機に研究会の会長は校長先生にお願いし、現在のような研究会の組織となったのです。当時の研究会役員さんは受けていただく校長先生の学校に何度も通い実現したと聞いています。そんな先輩の頑張りや行政、学校給食会の大きな支えがあり研究会も充実発展してきました。

その後、平成17年に「食育基本法」が施行され、念願の栄養教諭が誕生しました。しかし、大分県ではなかなか配置できずに、平成19年度に7人の栄

養教諭が配置されました。私は当時、学校現場から初めて体育保健課に学校給食係として4年間勤務し、栄養教諭の必要性等の資料作りに苦労したことを思い出します。

平成20年度には「学校給食法」が54年ぶりに改正され、食育が学校給食の目的の一つに加わり「学習指導要領」に食育の推進が明記されたのです。いよいよ栄養教諭・学校栄養職員の出番となったわけです。目の前の子どもたちの今の成長ばかりでなく、将来の健康を見据えた食育の重要性がますます大きくなりました。

私たちは20年以上前から休日返上で自主研修会をもち自らの資質向上に努めました。また、平成11年度から小・中学生を対象に5年に一度実施している食生活の実態調査により子どもたちの食生活の問題点を明らかにし、給食をとおして改善の方法や指導のあり方などの研究を一步一步積み重ねていきました。現在もこの調査が食の指導に活かされていることと思います。

令和4年8月に、「全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会」が大分県で開催されると聞いています。これからは、開催県としての様々な準備で忙しくなるとは思いますが一丸となって力を尽くしてください。

地道な実践の積み重ねがあり、その先に給食を食べる子どもたちの笑顔と健康につながりますように。

OB会より最大限のエールを送り続けます。

できることなら、栄養士研究会50周年を記念して「続 学校給食のあゆみ」が出版されることを願っています。

大分県学校栄養士研究会の取組を紹介します！

こんにちは！ 日田地区です

日田市では、小学校18校・中学校12校の約5850食を5施設（共同調理場方式）で作っています。  
玖珠町では、幼稚園1園・小学校8校・中学校1校の約1220人分、九重町では、幼稚園2園・小学校6校・中学校1校の約860食分をそれぞれ1施設（センター方式）で作っています。

3つの調理場の給食を紹介します

九重町学校給食センター

今年度から地場産物の購入費用を町が一部補助してくれることになりました。それに伴い毎月19日を「ミヤちゃんデー」に改め、地場産物や郷土料理を提供しています。

（ミヤちゃんとは、九重町のマスコットキャラクターです）

毎月19日は  
**ミヤちゃんデー**



手作りブルーベリージャム

大粒のブルーベリーは食べ応えたっぷり。「甘くておいしい！」



トマトごはん&  
ミヤちゃんグリーンカレー

昨年の子ども屋台選手権でグランプリに輝いた、町内小学生の献立です。



日田市大山学校給食共同調理場

学校給食への地元食材の利用促進として、県より提供していただいた大分県の高級ブランド「おおいた和牛」や「おおいた冠地鶏」を日田産・県内産の野菜とあわせて、給食を実施しました。

7月地場産給食週間の献立より

トマト酢鶏

揚げた「おおいた冠地鶏」を玉ねぎ、ピーマン、トマトと炒め合わせました。酢豚のようですが、酸味はトマトの酸っぱさだけ。旬のトマトが甘酸っぱくて暑い夏でも食欲が出る給食になりました。



おおいた和牛と野菜のマスタード煮込み

スチコンで肉の表面に焼き目をつけ、うまみを閉じ込めてからじゃが芋や玉ねぎなど地場産の野菜と煮込みました。肉汁も一緒に煮込み、おいしく仕上げる事が出来ました。特に小学校低学年には「給食にステーキのお肉が入っている!!」と大変好評でした。



日田市前津江学校給食共同調理場

献立計画を基に、給食時間における食に関する指導の取り組みの一つとして、季節や行事食にちなんだ料理を提供しています。

7月の献立より

たご飯

毎年、7月1日ごろの「半夏生」にちなみ、県産地だこを使って、たご飯にしています。



梅味噌汁

大山町特産の梅干しのペーストを入れた、梅味噌汁です。夏にぴったりのメニューです。



# わくわく 学校訪問



このコーナーでは、食育に取り組んでいる各学校の様子を紹介します。



## 第32回 佐伯市立切畑小学校

校長 村上 孔児  
 栄養教諭 板井三津子 下田めぐみ



切畑小学校は平成30年度から2年間、大分県学校保健会と(公財)大分県学校給食会の指定を受け、体育主任や養護教諭、地域教育担当を中心に体育専科教員や栄養教諭と連携をとりながら取り組みを進めてきました。今回は各取り組みの一部をご紹介します。

### 学校教育目標

ふるさとを愛し、主体的に学び 互いに磨き合う 切畑っ子の育成

### 健康教育のテーマ

進んで健康づくりに取り組む児童の育成

### 本校の取組の検証(達成指標と成果)

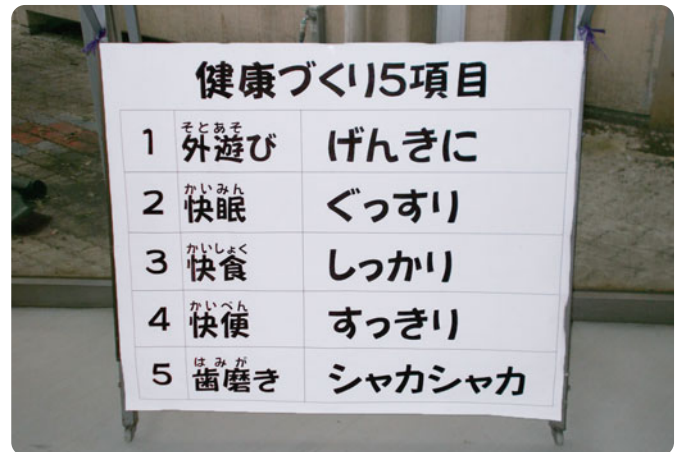
達成指標1 「運動することが好き」と回答する児童の割合	80%に対し <b>94%</b>
達成指標2 「決まった時間に寝ている」と回答する児童の割合	80%に対し <b>81%</b>
達成指標3 「進んで健康づくりに取り組んだ」と回答する児童の割合	80%に対し <b>94%</b>
達成指標4 「体力・運動能力調査」で全国平均以上の項目数の割合	80%に対し <b>82%</b>

### 具体的な取り組み

本校では健康づくりのキャッチフレーズとして「チャレンジ“きりはた”健康アップ」をつくり、玄関ホール等に掲示して取組を進めるとともに、健康づくり5項目をつくり、学期ごとに振り返りをしました。



健康づくりキャッチフレーズ



健康づくり5項目

## 健康相談、保健集会

定期健康診断の結果をもとに、必要に応じて、個別に健康相談を実施しています。保健集会では、歯みがきの仕方や、熱中症・インフルエンザの予防について指導しました。



保健集会の様子

## 食に関する指導

栄養教諭による食に関する指導「食べ物のほたらき」や「野菜の栄養について」など学年ごとにテーマを決め、学級活動や保健、家庭科の授業で行いました。



栄養教諭の授業の様子

## 日常の体力向上

一校一実践として、昼休みの5分間、遊具等を活用して身体操作やボール操作の向上を図るチャレンジタイムの取組を行っています。

実施に当たっては、サーキット方式で行ったり、高学年が低学年を教える場を設けたりしながら、年間を通して計画的に取り組んでいます。



一校一実践の取組（チャレンジタイム）でサーキットトレーニングをしている様子

## まとめ

「学校における体育・保健に関する取組」「家庭と連携した取組」「地域と連携した取組」を、年間を通して計画的に実施した結果、達成指標をすべて上回ることができました。今後とも「チャレンジ“きりはた”健康アップ」のキャッチフレーズのもと、「進んで健康づくりに取り組む児童の育成」に努めていきたいと思ひます。

# ひみつのラーキタイム



今回は別府市のオリジナルレシピと学校給食における新型コロナ感染予防対策の取組の経過を紹介します。



## 鶏肉の地獄揚げ

別府市オリジナルレシピ

このレシピは、別府市内の栄養士が地場産物を使用した献立を考案したもので、市内の給食に取り入れています。ネーミングの地獄とは、血の池地獄をイメージしてパプリカパウダーで赤い色を表現しています。大分県産の鶏肉とれんこんを使用しています。

### 材 料 (1人分)

鶏もも肉	50g	れんこん	15g
食塩	0.15g	揚げ油	
こしょう	0.03g	薄口しょうゆ	1g
<b>A</b> おろしにんにく	0.1g	濃口しょうゆ	1g
おろし生姜	0.1g	コチュジャン	0.5g
カレー粉	0.25g	三温糖	2g
酒	1g	水	5g
でんぷん	10g	パプリカパウダー	0.1g
中力粉	2g	ごま油	0.2g
		いりごま(白)	1g

### 作り方

- 1 鶏肉は1.5cm角切りにし、**A**で下味をつける。
- 2 ①にでんぷんと小麦粉を付けて油で揚げる。
- 3 れんこんはスライスにして素揚げする。
- 4 しょうゆ・コチュジャン・三温糖・水を煮立たせ、パプリカパウダーとごま油・いりごまを入れてたれを作る。
- 5 ②の鶏肉と、③のれんこんを④のたれにかかめる。



### 子どもたちの反応は...?



「赤いので辛そうだけど、食べたらおいしい!」とよく食べてくれます。

給食室で心を込めて作った給食を残さず食べてくれる様子を見ると感激します。地元の食材を食べて、地元を愛する子どもたちに育ってほしいと取り組んでいます。



このレシピの他に、キムチとパプリカパウダーが入った赤い「地獄鍋」があります!

## 別府市学校給食における新型コロナ感染予防対策

別府市は6月から学校が再開され、6月1日から12日までの間、簡易配膳給食を実施しました。食器は使用せず、ごはん・パン・おかずをパックやビニール袋などに個包装で提供しました。6月15日からは普通給食になり、机には飛沫ガードを置いて前を向いて食べました。

### 小学校



パン、おかずは個包装、スプーンも袋に入れています。担任の先生が使い捨て手袋をして、子ども達のおぼんの上にのせます。



食べるときにマスクを外し、一方向を向いて給食を食べます。

### 共同調理場(中学校)

ごはんとおかずを一食ずつパックに入れています。



# ラグビーワールドカップ給食レシピを紹介します!



## フィッシュ(ヒラメ) &チップス(乾し椎茸)

ニュージーランド

### 材 料 (小学校1人分)

ヒラメ …………… 30g	乾し椎茸 …………… 1g
薄口醤油 …… 1.25g	片栗粉 …………… 1.12g
酒 …………… 0.55g	油 …………… 1g
天ぷら粉 …… 4g	塩 …………… 0.15g
水 …………… 2g	こしょう …… 0.03g
油 …………… 3g	

### 作 り 方

#### フィッシュ

- ① ヒラメに薄口醤油と酒で下味をつける。
- ② 天ぷら粉と水で衣を作る。
- ③ ①を②にまぶして揚げる。  
(目安: 160℃の油で3分)

#### チップス

- ① 乾し椎茸は戻して、干切りにする。
- ② よく水気をきって、片栗粉をまぶして揚げ、塩・こしょうをまぶす。(目安: 165℃の油で3分)



## ザパ・ジートス レジェノス

ウルグアイ

### 材 料 (小学校1人分)

ズッキーニ …… 10g	卵 …………… 15g
玉ねぎ …… 10g	牛乳 …………… 22.5g
ベーコン …… 10g	パン粉 …………… 6g
オリーブ油 …… 1g	塩 …………… 0.15g
シュレッドチーズ 8g	こしょう …… 0.01g

アルミカップ(ひまわり大)  
………… 1個

### 作 り 方

- ① ズッキーニ、玉ねぎは、さいの目に切る。
- ② オリーブオイルで、ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎを炒める。
- ③ 卵、牛乳、パン粉、塩こしょうと②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れて、上にシュレッドチーズをのせる。
- ⑤ スチコンで、180℃ 20分程度焼く。



## シェーパードパイ

イギリス

### 材 料 (小学校1人分)

豚肉ミンチ …… 20g	★	トマトピューレ …… 6g
大豆ミート …… 5g		トマトケチャップ 6g
玉ねぎ …… 35g		みそ …………… 2g
にんにく …… 0.3g		デミグラスソース 2g
なす …… 12g		コンソメ …… 0.4g
マッシュポテト …… 5g		食塩 …………… 0.02g
バター …… 1g		ウスターソース …… 1g
牛乳 …… 15g		サラダ油 …… 0.6g
水 …… 13g		耐熱紙カップ …… 1個
コンソメ …… 0.3g		
粉チーズ …… 5g		

### 作 り 方

- ① 玉ねぎ・にんにくをみじん切りにして、豚肉ミンチ・大豆ミート・なすのいちょう切りを加えて★の調味料を加え、ミートソースを作る。
- ② 水と牛乳を沸かし、バターを入れて溶かし、乾燥マッシュポテト・コンソメ・粉チーズを入れてポテトクリームを作る。
- ③ カップにミートソース、ポテトクリームを入れ、オーブン 230℃で10分焼く。



## 南国風照り焼きチキン

フィジー

### 材 料 (小学校1人分)

鶏肉モモ(皮付き) 40g	片栗粉 …………… 4g
しょうが …… 0.5g	じゃがいも …… 30g
★	酒 …………… 1g
	食塩 …… 0.2g
	こしょう …… 0.03g
油 …………… 6g	油 …………… 6g
	チンゲン菜 …… 15g
	赤ピーマン …… 5g
	パインアップル(缶詰) 10g
★	こいくちしょうゆ 3.5g
	みりん …… 3.5g
	水 …… 3g
	砂糖 …… 0.7g
	トウバンジャン 0.2g

### 作 り 方

- ① 鶏肉にすりおろしたしょうがと★の調味料で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。(170℃ 4分)
- ② じゃがいもは角切りにし、素揚げする。  
(180℃ 3分)
- ③ チンゲン菜は3cm長さ、赤ピーマンは角切り、パイン(缶)は一口大に切る。
- ④ ★の調味料を煮立たせて、赤ピーマン、パイン、チンゲン菜を入れざっと煮る。①と②を加える。

# (公財)大分県学校給食会 令和2年度事業実施状況を報告します!

## ★県産魚を活用した献立集★

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度予定していた県産魚調理講習会を中止しました。代替事業として、「県産魚を活用した献立集」を作成します。ホテル白菊 日本料理菊彩香 料理長 天野 耕作 氏をお迎えし、県内で水揚げされる水産物を使用し、日本料理の専門家ならではの技術や学校給食で活用できるような献立を監修していただきます。配布時期は、令和3年1月頃を予定しています。



## 貸出教材のご紹介

本会では学校給食の普及充実と食育推進事業の一環として、学校や調理場へ食育教材の貸出をおこなっています。今回はその一部を紹介します。その他の貸出教材は、当会ホームページにてご覧いただけます。また貸出希望の際は、事前に利用状況等をご確認いただき、借用書にてお申込みください。借用書様式はホームページからダウンロードできます。

### おさかな原寸大写真(48種類)



大分県産魚のアジやサバ、ヒラメ、ブリ他全48種類の実物大写真です。裏にマグネットがついています。魚給食の指導等にお役立てください。

### 子どもの朝食バイキング学習モデル(50種類)



実物大のリアルなフードモデルです。主食、主菜、副菜、汁物、飲み物、デザートの見本がそろっています。組み合わせた献立のエネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分、食塩などの栄養価も計算できます。

### 紙芝居

#### いっしょに歩こうよ!!



肥満と病気について楽しく分かりやすく学べる紙芝居です。太らないための食べ方や、体を動かすことの良さを学べます。

#### ばっかりくん



ある日お肉が大好きな主人公が風邪をひき、夢の中でバランスレンジャーの助けによって、バランスよく食べる大切さに気付くお話です。

### パネル

#### やさいはかせになろう(3種類)



「野菜の花知ってる?」「食べるのはどの部分?」「色のこい野菜・色のうすい野菜」の3種類があります。

#### 郷土料理パネル①・②



大分の郷土料理をクイズパネルにしました。ゲーム形式で楽しく郷土料理について知ることができます。

### その他

#### バイキング用大皿(楕円形)



バイキング給食等で使用できるステンレス皿です。全部で14枚あります。

[サイズ 幅:約41cm×約28cm 高さ:約2cm]