



学校給食だより



ちばっ子給食

第 135 号

令和 6 年 1 月 1 日

— 編集・発行 —

(公財) 千葉県学校給食会

〒261-0002 千葉市美浜区新港61番

電話 043-242-8621(代)

FAX 043-247-4901

<https://www.cgk.or.jp>



酒々井の恵みいっぱい
の給食

感謝する
心を大切に

酒々井町学校給食センターでは、町内の小・中学校に1,370食の給食を作っています。地元農家さんと提携し、旬の野菜や、県産の大豆・地元米・酒々井の地下水で作られる手作り味噌を取り入れた酒々井の恵みいっぱいの給食を提供しています。配食先である酒々井小学校では、食に関する指導を通して「思いやりや感謝の気持ちを持ち、友だちと力を合わせる子」「自分の健康を自分で守れる子」の育成をめざし、日頃から食べ物の命や食に関わる全ての人々への感謝を忘れずに「いただきます。ごちそうさま。」をするように指導しています。



1年 給食について知ろう



2年 野菜となかよくなるろう



3年 栄養のバランスを
考えて食べよう



4年 感謝して食べよう
「いただきます。ごちそうさま。」



ひまわり学級
夏野菜のパワーを知ろう



地元野菜や手作り味噌を
使用した地産地消の献立



酒々井町立
酒々井小学校



本校は、明治41年に開校し、創立115年を迎える伝統校です。学区には、国史跡である「本佐倉城跡」や「墨古沢遺跡」などがある、歴史的にも由緒ある地域です。また、酒々井の由来となった「酒の井の碑」もあり、孝行息子の伝説が現在も語り継がれています。

目次

○新年のごあいさつ・安房やわたんまち	2 頁
○千葉県教育庁教育振興部保健体育課情報	3 頁
○わくわく食育 のびろちばっ子	4・5 頁
○♪おいしい給食 楽しい給食♪ みんなの広場	6・7 頁
○食育活動の取組①②	8・9 頁
○C・G・K NOW 貸出教材のご案内・衛生管理室だより	10 頁
○おいしい給食 自慢献立 習志野地区学校栄養士会	11 頁
○千葉県学校給食会の物資を使用したメニューの提案	12 頁



何の花?

縁起果物…答は 12 頁

〈回覧をお願いします〉



新年のごあいさつ

公益財団法人 千葉県学校給食会
理事長 藤谷 誠

「ちばっ子給食」をお読みの皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスの5類感染症への移行に伴い行動制限が大きく緩和されたことで全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会や全国学校給食研究協議大会が4年ぶりに集合形式で開催され、私も参加してまいりました。また、当財団では伝統料理の調理講習会を対面で開催し、県内の栄養教諭、学校栄養職員の皆様に参加いただきました。

こうした全国大会や講習会等を通して感じましたのは、参加者の方はどなたも講師や発表者の話に耳を傾け、メモを取り、時には質問をされるなど、研修に対し真摯に向き合っていたらっしゃるということです。

ところで、栄養教諭、学校栄養職員、調理員の皆様は、子供たちが1年間で食べる昼食の回

数の約半分(約190回)を給食という形で提供されていますが、それだけの献立を作成するには大変なご苦労があると拝察いたします。

作成にあたっては、「食育の教科書」として栄養等の条件が揃っているか、食物アレルギー対応は適切か、衛生管理上無理がないか(調理時間や調理方法など)、予算内で収まるか(1食単価)等、クリアすべき内容は多岐に亘るとお聞きしました。この大変なミッションを栄養教諭、学校栄養職員の皆様が前述した研修への向き合い方と同様に真摯に取り組み、やり遂げられていることに感服いたします。

私たち学校給食会も業務に対して真摯に取り組み、子供たちの給食がより豊かなものになるよう安全・安心な物資の安定供給、そして食育の推進に努めてまいります。

今年もどうぞよろしく願いいたします。

安房国司祭 鶴谷八幡宮例大祭 安房やわたんまち(館山市)

千葉県指定無形民俗文化財
(平成16年3月30日指定)

安房国司祭・鶴谷八幡宮例大祭「やわたんまち」は、平安時代から約950年続く、安房地域最大の伝統ある祭礼です。

鶴谷八幡宮は平安時代に安房国総社として創建され、国司の重要神事として六所祭(8神社)を行うようになりました。その後、明治時代には北条地区の山車と新宿のお船の5基が出祭し、明治・昭和に2神社の神輿が加わり、現在のような盛大なお祭りになりました。

昨年は、9月16・17日、令和元年の台風直撃やコロナ禍以来5年ぶりに、各社の神輿が宮入りする祭礼として通常開催されました。

初日には、勇ましい掛け声とともに10社の神輿が鶴谷八幡宮へ入祭しました。神輿を揺らす「モミ・サシ」が繰り返され、詰めかけた見物客からは宮入



(上段右から) 蛭子神社 南町(年番)、諏訪神社 六軒町、神明神社 神明町・三軒町の山車
(下段右から) 神明神社 新宿のお船、御仮舎の各社神輿



(左) 安房神社の神輿 (中・右) 鶴谷八幡宮の参道と神輿

りする神輿に向けて、大きな拍手が送られました。2日目には、鶴谷八幡宮で各社神輿の朝祈祷や大漁祈願祭、例大祭の後、豪華絢爛な5基の山車とお船が宮入りしました。夕方になると、各神輿の還御、鶴谷八幡宮神輿のお浜入り等、祭礼は熱く盛り上がり、多くの人を魅了しました。

古く安房国司の重要神事は、武家の守護から、現在は庶民の守護へと変化しつつ、大切に継承され、安房地域最大級のお祭りとなって地元の人々に親しまれています。

**全国大会・文部科学大臣表彰
千葉県学校健康教育関係顕彰**
千葉県教育庁教育振興部
保健体育課 指導主事 水野 雅也



**第 64 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会
第 74 回全国学校給食研究協議大会**

今年度より、両大会とも対面開催となりました。令和 6 年度からは両大会を統合し「第 1 回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会」として開催されることとなります。学校における食育推進に向けて、勉強になることばかりです。

◆ 第 64 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会 ◆

〔主題〕

「栄養教諭を中核とした学校における食育の推進」
～食のみやこ鳥取発！ 食育で心も体も健やかニ～

〔期日〕 8 月 3 日（木）・8 月 4 日（金）

〔記念講演〕 山本 隆弘 氏（元バレーボール日本代表）
「スポーツと健康」

〔シンポジウム〕

主題「栄養教諭を中核とした食育の推進」
～栄養教諭の職務の明確化に向けて～

◆ 第 74 回全国学校給食研究協議大会 ◆

〔主題〕

「子どもの心と体を健やかに育むための学校に
おける食育の在り方」

～組織で取り組む学校給食を活かした食に関する指導の充実～

〔期日〕 10 月 19 日（木）・10 月 20 日（金）

〔シンポジウム〕

テーマ「子どもの心身を健やかに育むための組織の在り方」

～学校、行政が目指すべき食育の充実に向けた取組～

〔分科会〕

第 4 分科会では、千葉市立瑞穂小学校の秋葉佳子栄養教諭が千葉県を代表し、「生涯にわたり健やかに生きるための土台の育成」を主題に発表されました。



協議会で話す秋葉栄養教諭（左端）

令和 5 年度学校給食文部科学大臣表彰

全国学校給食研究協議大会の中で、今年度の表彰がありました。本県からは我孫子市立布佐南小学校の小林千恵子栄養教諭が学校給食功労者として受賞されました。誠におめでとうございます。



令和 5 年度千葉県学校健康教育関係顕彰式

心身ともに健康な児童生徒の育成を図るために、健康教育の推進に功労のあった方や学校に対して、「千葉県学校健康教育関係顕彰式」が 11 月 7 日に開かれました。受賞者の皆様おめでとうございます。

◆ 学校給食功労者 ◆

- ・千葉市立打瀬小学校 主任栄養士 山本敬子 様
- ・茂原市立鶴枝小学校 上席専門員 今井智子 様

◆ 学校給食優良学校 ◆

- ・四街道市立千代田中学校
- ・匝瑳市立椿海小学校
- ・大網白里市立増徳小学校
- ・茂原市立鶴枝小学校



食に関する指導事業地区別研究協議会

児童生徒が生涯を通じて健康な生活を営むために、関係職員を対象とした食に関する指導の在り方等の研修を行い、食生活の正しい理解と望ましい食習慣の形成等に資することを目的に、県内 5 地区で開催しました。

◆ 北総地区の協議会の様子 ◆（令和 5 年 10 月 27 日開催）



実践発表のようす



活発な意見交換をする参加者



わくわく食育

千葉県教育委員会指定 地域における食育指導推進事業



実践力を育む 食育指導の工夫

四街道市立旭中学校
栄養教諭 前田 彩



デジタル秤を用いた 自分に合った食事量の把握

野田市立南部小学校
栄養教諭 吉田 明子

四街道市では、「たくましい子どもの育成」の実現に向けて、「四街道市 弁当の日」を定めています。市の取組を受け、本校は、「自分の食生活に関心を持ち、進んで健康について考えることのできる生徒の育成」を目指し、「旭中 弁当の日」を中心とした食育指導を実践してきました。

昨年度2回、今年度は3回と、1年間に複数回「弁当の日」を設けました。



弁当作りのポイントの呼びかけ



弁当の献立作成



弁当の日の掲示



友達の弁当の良さを意見交流する生徒たち

また、献立作成と振り返りを学級活動で実施し、【課題の発見→解決方法の決定→実践→振り返り→新たな課題の発見】という流れで弁当作りをすることができました。そのため、生徒自身が食生活への関心を高めたり、健康について考えたりすることができました。さらに、実際に「自分だけで作る」、または「家族と一緒に作る」ことで、学んだことを活かし、実践する力を身に付けることもできました。

今後も、教科や学級活動等、学校教育活動全体を通して、継続的に食育を推進し、教職員や保護者、生徒に関わる方々と連携を図りながら、食育を進めていきたいと思っております。



弁当の日の取組を振り返り、今後の生活への発展

令和4、5年度と千葉県から「地域における食育指導推進事業」の指定を受け、「児童自らが望ましい食習慣を身につけ、健康を考え、心豊かにたくましく生きる児童の育成」を目指して取り組んでまいりました。

本校では校内食育推進委員会を開いて給食や食育について話し合ってきました。偏食や少食の児童が多いことや、盛り付け量の目安が分からないことが、残菜につながるという問題点がありました。

そこで自分に合った食事量を知れば、望ましい食習慣が身につき自己管理能力が育つのではないかと考え、デジタル秤を各教室に配りました。給食時には盛り付け量を示し、自分に合った量に調整するよう指導しました。



大型テレビによる盛り付け量の指導

先生方からは、「感覚で盛り付け見本を作っていたが、明確な目安となつてよい。」「量を減らしていた児童が、成長に必要な量だと知り、減らすことが減った。」「残菜量の減少につながった。」という意見があがりました。



デジタル秤で自分に合った量に調整

自分の食事量を把握することによって、成長のために苦手なものも食べてみようとする姿が見られたことは大きな成果です。これからも食と健康について自分自身で考えられるよう、取り組みを継続していきたいと思っております。



主食(ご飯)の計量



副菜(おかず)の計量



千葉県教育委員会指定 地域における食育指導推進事業



**食べるものに関心を持ち、
食事を楽しめる子どもを
目指して**

市川市教育委員会
学校教育部保健体育課
主幹 荻原 明子



**みて、さわって、
やさいとなかよくなろう！**

市川市立中国分小学校
栄養教諭 高坂 朋子

市川市では、「栄養ある食事を提供できる学校給食を、子供たちの食環境を守り、社会全体で支える」という観点から、令和5年1月より中学校等17校で、4月から小学校38校を含む全市立学校55校で学校給食費無償化としております。



市内児童生徒のデザインした給食用食器

新型コロナウイルス感染症が5類に移行後、対面での給食も再開し、ようやく各学校の栄養教諭・学校栄養職員による体験活動等を取り入れた食育ができるようになりました。子供たちが自分の食べるものに興味をもち、食事を楽しみ、苦手な食材にも挑戦できるよう、取り組んでおります。

一例として小学校では、

○低学年の子供たちがさやむきしたそら豆を給食で提供し、昼の放送で紹介しています。



そら豆のさやむき体験



栄養教諭の食育指導

○中学年では、海苔の産地として、社会科の学習とつなげ土地の産物を学ぶとともに、行徳の生海苔や板海苔を佃煮やみそ汁などにして給食に取り入れています。



海苔すき体験



手作り海苔佃煮給食

本市では、食に関心のある子どもの育成を目指して、豊かな体験や学習と関連づけながら、給食を生きた教材として扱うことで更なる食育の推進を図ってまいります。

1年1組では、給食の時間に今日の先生のおすすめの料理や自分のおすすめ料理はどれかなと楽しみながら過ごしています。そこで1年1組食べ物アンケートで、苦手なもの上位にある野菜と触れ合い、野菜となかよくなり、野菜の良さを6年生へおすすめしようということになりました。

授業当日は子供が研究員になって、野菜の切り口、におい、色、形などを観察し、野菜に親しみました。ピーマンに種があること、しいたげのかさが丸まっていること、れんこんから牛乳のような汁が出てくることなどを知って、野菜と仲良くなることができました。



子供たちが研究員になって調べた野菜

その後、野菜の栄養素を知り、お気に入りの野菜の写真を一枚タブレットで撮りました。撮った写真をモニターに映し出してクラスで共有しました。

授業の後、3日間は仲良くなった野菜が給食に登場します。次時の授業では写真を活かして6年生へ野菜の良さを伝えるメモづくりをします。



仲良くなった野菜の給食

1年1組の子供が6年生へ発信する活動を通して、他の野菜へ興味を広げられるように、給食の時間を活用していきたいです。そして、小学生の今だけでなく、卒業した後も続く食を楽しむ心と体の「芽」が育つように関わっていきたいと思います。



調べた野菜について伝え合う子供たち



野菜の特長の話し合い



学校給食だより

みんな



地域の特色を生かした健康づくり ～体験活動の充実を通じた食育推進～

神崎町立神崎小学校
教頭 平津 知宏

本校では、目指す児童像の中に「食べ物に感謝し、好ききらいのない子」を設定しています。本校にとって食育推進は、学校の教育目標達成のための重点施策の1つです。

神崎町は古くから農産物と水源に恵まれ、酒や醤油などの醸造業で発展した町です。近年「発酵の里推進室」を発足させ「発酵」をテーマに町づくりを推進しています。さらに、故郷を愛する子供を育てたいという願いから、教育支援が手厚い町です。

このような背景から、本校では町行政や地元団体等の多大なる協力のもと、全学年で食育推進につながる体験学習を充実させることができています。

特に、3年生では、大豆栽培を種まきから行い、収穫した大豆を使って味噌作りをしています。出来上がった味噌は、家庭に持ち帰ったり給食に提供されたりしています。こうした貴重な体験は、児童の自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化への理解を深めています。



3年生の手作り味噌



2・3月手作り味噌給食



大豆の種まき



枝豆(若い大豆)の収穫



熟した大豆の収穫



味噌作りの仕込み



どろどせ 郷土料理「鶏雑炊」をアレンジ ～食の伝統を受け継ぐ～

市原市立ちはら台南中学校
(ちはら台学校給食共同調理場)
栄養教諭 大工原 紘子

毎年10月は、「市原市民の日特別献立」として、市原市に昔から伝わる郷土料理「鶏雑炊」をアレンジした鶏どせ風スープを実施しています。

鶏雑炊は、お正月やお祭り、集会など人寄せのときの食事として作られた料理です。昔はどこの農家でも

鶏を飼っていたことから、鶏肉をだんごにして使う料理として発祥したもので、寒い夜には体の芯まで温まる家庭料理として現在でも引き継がれています。

給食にアレンジした鶏どせ風スープも、鶏だんごを調理員がひとつひとつ丁寧に作ります。そこに、市原市特産物の姉崎だいこん、ごぼうや長ねぎ、小松菜等の野菜が入った具沢山のスープです。肉だんごを作る作業は大変ですが、鶏肉と野菜のうま味が詰まったスープは人気の献立です。

給食を通して、日頃あたり前のように食べている食材のすばらしさだけでなく、恵まれた自然環境や地域の人の思い、食文化を伝えていきたいと思ひます。



肉だんご調理



鶏どせ風スープ



市原市全校で提供される「市原市民の日特別献立」



食育指導の推進

「ちばっ子給食」の広場

(公財)千葉県学校給食会

掲示に活用してください



ふるさとを愛する心を育む 学校給食の取組

千葉市立泉谷小学校
栄養教諭 山田 貴子

本市の給食では、「ふるさと千葉」を愛する心を育む取組の一つとして、市民の日(10月18日)に小・中・中等教育・特別支援学校において市内産新米コシヒカリ等を取り入れた特別メニューを実施しました。当日は、栄養教諭が給食の時間に放送を行い、食材の旬・栄養・生産地区等について知らせました。家庭にはレシピを配付し、農産物への興味・関心を高めました。本市では市内産農産物を導入するにあたり、学校・行政・生産者・学校給食会等が連携し体制を整えています。



10月 市民の日(10月18日)特別メニュー		10月 市民の日特別メニュー	
お米	コシヒカリ	お米	コシヒカリ
お肉	豚肉	お肉	豚肉
お魚	鯖	お魚	鯖
お野菜	ほうれん草、人参、ピーマン	お野菜	ほうれん草、人参、ピーマン
お豆腐	絹揚げ	お豆腐	絹揚げ
お汁	味噌汁	お汁	味噌汁
おデザート	あんぱん	おデザート	あんぱん

10月 市民の日特別メニュー	
お米	コシヒカリ
お肉	豚肉
お魚	鯖
お野菜	ほうれん草、人参、ピーマン
お豆腐	絹揚げ
お汁	味噌汁
おデザート	あんぱん

市民の日特別メニュー給食と指導資料、家庭配付用レシピ

また、市内産農産物に親しみをもたせるため、生産者を学校に迎え、出張授業を行っています。本校では小松菜の生産者を迎え、3年生の社会科で授業を行いました。栄養教諭は小松菜の栄養について、生産者は生産過程や日々の苦勞・喜び等を伝えました。児童は食べるまでには様々な人の工夫や努力があることを知り、地域の産業と自分の食生活が深く関わっていることを理解しました。



今後も市内産農産物を活用し、食に関する指導と関連させ「ふるさと千葉」を愛する心を育みたいと思います。



出張授業



備蓄食料品を給食に活用 ～防災と食品ロス削減 について学ぶ～

船橋市立若松小学校
栄養教諭 齋藤 光

船橋市では災害時のための備蓄食料品のうち賞味期限の近づいたものを市の総合防災訓練や防災啓発活動で配付しています。令和3年度からは、防災啓発と食品ロス削減の目的で、市内小・中学校、特別支援学校の授業や給食などでの備蓄食料品の活用が始まりました。

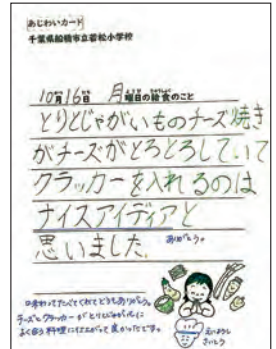
本校では、備蓄食料品のクラッカーを使った『鶏とじゃがいものチーズ焼き』を給食で提供しました。粗めにくだいたクラッカーとチーズをのせてオーブンで焼き上げます。

給食室には、「クラッカーがパリパリしていて美味しかった」「クラッカーを入れるのはナイスアイデア」といった感想が届きました。

毎日発行している給食メモでは、防災備蓄倉庫は学校のどこにあるかクイズを出し、備蓄食料品について取り上げました。

災害に備えて何ができるか考えたり、食品を大切にする賢い行動をしたり、給食を通して子供たちと一緒に楽しく学んでいきたいです。

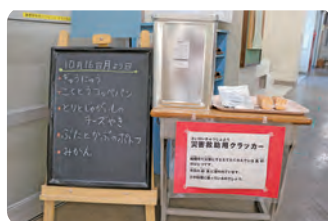
※今日の給食、給食メモは本校ホームページ新着情報よりご覧いただけます。



児童のあじわいカード



防災備蓄倉庫



災害救助用クラッカーの展示



チーズ焼きづくり



鶏とじゃがいものチーズ焼き献立

第19回千葉県中学生創造ものづくり教育フェア 「あなたのためのおべんとう」コンクール

主催：千葉県教育研究会 技術・家庭科教育部会
開催日：令和5年11月11日（土） 会場：千葉県総合教育センター

1位

千葉県知事賞

千葉市立泉谷中学校
梅澤 理央さん
菊地 咲恵さん

感謝の気持ち！
秋の彩り曲げわっぱ弁当



感謝の気持ち！
秋の彩り曲げわっぱ弁当



フードロス、ECO、体に優しい食材等の工夫をして、協力し合い美味しいお弁当を作りました。

学校給食会理事長賞

千葉市立末広中学校
多田 桃花さん

食べ盛り満腹弁当



食べ盛り満腹弁当



華やかでたくさんの中身の弁当。弟のために作れるようになり、認められて嬉しいです。

当会は、各学校の食育推進のため、「あなたのためのおべんとう」コンクールを後援しています。

第一次審査会（10月6日開催）のレポート審査で選出された6チームが第二次審査会に臨みました。今年度は、4年ぶりに一堂に会し、生徒がチーム（1～2名）を組んで、調理開始から片付けも含めて90分の実技と1分間のプレゼンテーションによって競技が行われました。

技術・家庭科で学習した知識や技能を生かし、創る喜びや仲間と協同して競技をする喜びを味わうとともに、発表の場を通して、互いの工夫点や技能を学び合い、他校生徒との貴重な交流の場になりました。

千葉県知事賞に輝いた梅澤理央さん、菊地咲恵さんの作品は、1月21日に開催される全国大会に県代表として出場します。



厳選なる審査



工夫したプレゼンテーション

2位

千葉県会長賞

千葉市立泉谷中学校
吉田 麗さん
宮路 凜嘉さん

先生好きなもの健康的に食べて
ダイエット頑張ってね弁当！



先生好きなもの健康的に食べて
ダイエット頑張ってね弁当！



分量や作り方の工程、しっかりと火が通ることに気を付け、あきらめずに頑張りました。

3位

千葉県会長賞

千葉市立泉谷中学校
横山美乃里さん
山本 莉望さん

顧問に送る
愛をこめた馬〜い弁当



顧問に送る愛をこめた馬〜い
弁当



見やすいレポート、作る工程、生ごみの少量化等を考え、練習を重ねて参加しました。

キックマンおいしい記憶賞 千葉市立末広中学校 飯塚 彩虹さん 深山 陽愛さん

うますぎわんぱく弁当



うますぎわんぱく弁当



審査員特別賞 千葉市立泉谷中学校 大黒 鈴音さん 時田 結衣さん

健康パワフル弁当



健康パワフル弁当



おいしいごはんができるまで



稲刈りされたお米は「精米工場」で…？



1. 入庫検査…届いた玄米を検査します。
2. 張り込み…玄米を生産ラインに投入します。
3. 玄米精選…玄米以外のゴミを取りのぞきます。
4. 精米加工…玄米のぬか層を取りのぞきます。
5. 空気搬送…空気の力でお米を運びます。
6. 精米精選…欠けたお米や着色米など不良粒を取りのぞきます。
7. 包装…できあがったお米を袋につめ、金属探知機に通します。
8. 荷積…米袋の出荷の準備をします。
9. 最終検査…白米の品質を検査し、出荷します。

玄米を白米にすることを精米っていうのね！



炊飯工場へGO！



精米されたお米は「炊飯工場」で…？



本会では、千葉県学校給食パン・米飯協同組合の委託炊飯工場で学校給食用無洗米千葉県産ふさがねを使用して、ご飯を炊いています。工場では、早朝から多くの人々が協力しながら働き、複数の工程や工夫を経て炊飯されています。炊き上がったおいしいご飯は、小・中学校、特別支援学校等へ決められた時間までに配送され、給食で提供されます。
(撮影協力：千葉県学校給食パン・米飯協同組合)



1. 精米倉庫・計量装置付納米庫

精米工場から運ばれた米は、温度管理された倉庫で保管されます。

2. 水圧洗米機（洗米・浸漬・充填）

米を洗い、水に浸します。計量された米と水が釜に入ります。



3. トンネル自動ガス釜

コンベアローラー上を流れながら炊飯・蒸らしが行われます。

5. 米飯計量機

ほぐされたご飯は、学級毎の人数で計量され、保温容器に入れられます。

4. 反転ほぐし機

炊き上がったご飯をリフトで持ち上げ、上からほぐし機に入れます。

安全・衛生管理



各学校へGO！

安全でおいしいご飯！



6. 金属探知機

異物混入を目視確認して、きれいに拭いた蓋をします。金属探知機に通して、更に異物混入の防止を徹底します。

7. 配送

保温容器をきれいに拭き、荷台に積み込みます。効率的な配送ルートにより、配送車で届けられます。

※（公財）千葉県学校給食会 DVD には、「パンができるまで」（11分 15 秒）や「ごはんができるまで」（10分 30 秒）も収録されています。生活科・社会科授業や食育指導等で、ご活用ください。

貸出教材のご案内

本会は、食に関する指導や衛生管理を支援するため、市町村教育委員会、学校、給食センター等を対象に、指導教材やレプリカ、紙芝居・DVD等の様々な食育教材や、手洗いチェッカー等の検査機器を無料で貸出（一般物資便で配送）を行っています。今年度も、新教材を購入いたしましたので、食育指導、家庭科や学級活動をはじめとする各教科・領域、PTA活動、展示会等で是非ご活用ください。

詳細は、本会のホームページ「貸出情報」をご覧ください。<https://www.cgk.or.jp>

NEW

① こんなにたくさん？ 脂質と塩分に気をつけよう！



カツ丼
脂質 37.9g 塩分 3.6g

鶏のから揚げ
脂質 23.2g 塩分 2.0g

NEW

② 見えない塩に要注意！！



カップヌードル
塩分 5g

ハンバーガー
塩分 1.4g

※指導教材には、①は10種類、②は6種類の食べ物があります。セットでも個々でも貸出可能です。

食育教材

令和5年 貸出ランキング Best3

検査機器

第1位 いわし・さんま・あじ 魚レプリカ



第2位 明治22年・昭和27年 給食レプリカ



第3位

野菜1日 350g
指導モデル



第1位

スタンド型
手洗いチェッカー



第2位

箱型
手洗いチェッカー



第3位

拭取り検査
測定セット



※食育教材は県民の日等の千産千消、給食週間の食育指導、家庭科指導等で、検査機器は学級活動、委員会活動の手洗い指導や給食室での洗浄度の確認等で活用されています。

衛生管理室だより ～期限表示について正しく理解していますか？～



「消費期限」と「賞味期限」の違いを知っていると【まもる】ことができます。食中毒を予防して健康を【まもる】、食品を無駄にせず地球の環境を【まもる】ことに役立てましょう。品質の劣化がはやい食品には、安全に食べられる期限として「消費期限」が表示されます。いたみにくい食品には、おいしく食べることができる期限として「賞味期限」が表示されます。

もし「消費期限」が過ぎてしまったら、その食品は食べない方が良いでしょう。賞味期限なら、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、未開封の状態ですら正しく保存されていた場合の目安ですので注意しましょう。

食品検査状況

令和5年 8月～11月

検査項目	検査件数
細菌検査	220
理化学検査	99

※全て異常のないことを確認しました。



ゴールドメシアガ

千葉の恵み!

おいしい給食 自慢献立 習志野地区学校栄養士会



ピンキーバナナ

米飯献立

習志野市立実籾小学校 (1食単価 288.59円)



献立名

- ・ごはん
- ・いわしのいがぐり揚げ
- ・厚揚げと根菜の煮物
- ・梅おかか和え
- ・牛乳

実施日

令和5年10月4日

調理場

習志野市立実籾小学校

職氏名

学校栄養職員 初芝 未来

パン献立

習志野市立第七中学校 (1食単価 370.56円)



献立名

- ・ココアフレンチトースト
- ・いわしのごまフライ
- ・ひじきのサラダ
- ・大豆とじゃが芋のトマト煮込み
- ・煮込み
- ・牛乳

実施日

令和5年10月5日

調理場

習志野市立第七中学校

職氏名

栄養教諭 新原 知佳子



いわしのいがぐり揚げ

材料名	重量g	作り方
いわしのいがぐり揚げ		
・いわし すりみ	17	①長ねぎはみじん切りにして、しょうがはすりおろし、汁をしぼる。芽ひじきは水で戻す。そうめんは2cm幅程度に割っておく。
・豚もも 挽き	17	
・ひきわり蒸し大豆	4	②いわしのすりみ、豚もも挽肉、ひきわり大豆、長ねぎ、鶏卵、米粉、芽ひじき、Aをすべて、均等になるようによく混ぜる。
・長ねぎ	3	
・鶏卵	3	③1つあたりが大体同じ大きさになるように、丸めてお団子を作る。
・米粉	3	
・芽ひじき	0.8	④③のまわりにそうめんをつける。
赤みそ	2	
しょうが	0.4	⑤フライヤーで180℃、6分揚げる。
上白糖	0.7	
A 清酒	0.8	
本みりん	0.45	
こいくちしょうゆ	0.1	
乾燥パン粉	0.9	
・そうめん 乾燥	6	
・菜種白絞油	4	



大豆とじゃが芋のトマト煮込み

材料名	重量g	作り方
大豆とじゃが芋のトマト煮込み		
・乾燥大豆	12	①大豆はゆでておく。
・シエルマカロニ	10	
・豚肉小間切れ	5	②玉ねぎとじゃが芋は角切り、にんじんはいちょう切り、セロリーは薄切りにする。
・ウインナー(カット済み)	5	
・玉ねぎ	50	③油で豚肉を炒め、セロリー、玉ねぎ、にんじんも炒める。
・じゃが芋	50	
・にんじん	20	④③に水を入れ、Aの調味料を入れて煮込む。
・セロリー	5	
・サラダ油	0.3	⑤野菜が煮えたらBの調味料とウインナーを入れ、弱火で更に煮込む。
・コンソメ	0.3	
・上白糖	0.5	⑥別の釜でマカロニを固めにゆでておく。
A 食塩	0.2	
・ローレルパウダー	0.01	⑦煮込んだ⑤に⑥を入れ、仕上げにチーズとパセリを入れる。
・こしょう	0.02	
・トマトピューレ	12	
・トマトケチャップ	12	
・中濃ソース	2	
・ウスターソース	2	
・シュレッドチーズ	2.6	
・乾燥パセリ	0.01	
・水	90	

<献立のねらい及び児童の反応>

千葉の恵み献立として、今回は10月4日のいわしの日に合わせて、千葉県産の食材を取り入れた献立にしました。

いわしのいがぐり揚げは、千葉の恵みのいわしを使って、秋の味覚の一つである“栗”が、いがに包まれている様子をイメージして作りました。外側のパリパリした食感が好評で、いわしのすり身に挽肉を加えることで魚の風味が少し抑えられ、魚が苦手な人でも食べやすいようです。他の魚料理に比べると、よく食べている様子でした。「家でも作ってもらいたいのでレシピを知りたい」という児童もいました。

厚揚げと根菜の煮物は、じっくり火を通してあるので根菜は柔らかく、さつまいもが入っていることでほんのり甘みが出ました。

主菜・煮物が少し濃い味付けなので、副菜にはさっぱりとした味付けの梅おかか和えを合わせました。

実施当日の給食時には、放送にて当日の献立を紹介し、給食メモにていわしのいがぐり揚げを作っている給食室の様子を紹介しました。

<献立のねらい及び生徒の反応>

日々の給食には千葉県産の農産物、水産物、畜産物を積極的に取り入れ、給食の時間の放送や掲示資料等でその日に使用した千葉県産の食材について紹介をしています。

また、本市では4月から7月が旬の時期となる「彩誉(あやほまれ)」という春夏にんじんの生産が盛んです。平成17年より収穫時期となる5月から6月には市内の保育所や幼稚園、小中学校の給食で使用するにんじんを習志野市産の彩誉で賄う「キャロット計画」を行っており、本市の農業に対する理解を深めると共に、健康な体と心を育む食育活動をしています。

今回の献立の「大豆とじゃが芋のトマト煮込み」は具沢山でボリュームのある煮込み料理です。大豆をたくさん使用していますが、豆類を苦手とする生徒にも食べやすいと好評でした。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	699	27.3	20.1	1.8	381	119	3	300	0.92	0.58	44	7.4
パン献立	810	18.3	36.8	3.2	515	134	3.9	348	0.65	0.93	51	8.6

*米飯・パン献立の全ての調理方法は、右のQRコード又は千葉県学校給食会ホームページからご覧いただくことができます。



千葉県学校給食会の物資を使用したメニューの提案

献立名 ツナトマトパスタ



材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
*パスタ	25	茹でる	①オリーブオイルにんにくを加え、点火する。 香りがたったらツナを加え、香ばしい香りになったらたまねぎを加える。 ②たまねぎが半透明になったら、トマトを加える。 マッシュルームも加え、煮込む。 ③トマトの酸味がとび旨味が出てきたら、塩半量と他の調味料を加える。 ④硬めに茹でたパスタを加え、残りの塩で味を整える。 ⑤温度を確認し、パセリを加え仕上げる。 ※*オリーブ・ド・ツナを使用し、ツナ15g、オリーブオイル0.6gとすることもできます。
*茹で塩	0.25		
*ツナ	15	油をきっておく	
トマト水煮	20	ザク切り 汁も使用	
たまねぎ	32	薄切	
*生マッシュルーム	10		
パセリ	1.2	みじん切り	
*おろし生にんにく	0.5		
*オリーブオイル	0.6		
*塩	0.65		
*スープストック	0.4		
*胡椒	0.01		
*クラスメイト	2.5		
赤ワイン	1.6		

特定原材料等

小麦・乳

エネルギー kcal	たんぱく質 % エネルギー	脂質 % エネルギー	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
162	20	25	1.2	38	27	0.8	25	0.10	0.08	6	2.4

献立名 いわしのみそ煮



材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
*レトルトいわし	30/40		①Aをすべて合わせてよく混ぜておく。 ②-1 釜にいわしとA(みそ半量)を入れ煮る。 中心温度があがったら残りのみそを加え、もう一煮立ちさせて火を止めて、品温が落ち着いたら配缶する。 ②-2 スチームコンベクションオープンの天板にいわしとAを入れ、230℃で13分程蒸し焼きにする。 ②-3 天板にベーキングトレー(小判BまたはC)を並べ、いわしとAを入れ、230℃で13分程蒸し焼きにする。 ②として3つの調理法を提案させていただきました。 どの方法にも一長一短があります。献立や調理場の設備の都合で選択していただくと良いかと思います。
*おろししょうが	1.5		
*骨丸ごとおかか	2.2		
*みりん風調味料	2.1		
*しょうゆ	A 0.35		
*料理酒	1.5		
*赤みそ	6.2		
*三温糖	2.4		
水	10		

特定原材料等

大豆、小麦

エネルギー kcal	たんぱく質 % エネルギー	脂質 % エネルギー	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
102	40.8	32.6	1.3	179	22	1.2	3	0.05	0.16	0	0.2

献立名 重箱おぼぎ

(農林水産省「うちの郷土料理 千葉県」より)



材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
*あつという米	12		①Aをすべて合わせ、ご飯を炊く。 ②あんを作る。 (粒あんにして20g程度) ③容器(重箱等)の底に2/3程度のアんを敷き、その上にご飯、さらに上に残りのアんを広げる。 ※この分量で一人分の出来上がり量はおよそ50gです。
*ぶちっともち玄米	A 3		
水	20		
*小豆	9		
*三温糖	B 6		
*塩	0.02		
水			

特定原材料等

なし

エネルギー kcal	たんぱく質 % エネルギー	脂質 % エネルギー	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
105	10.7	3.4	0.1	8	17	0.5	0	0.09	0.02	0	2.5

*は学校給食会取扱い物資です。安全・安心な食材ですのでメニュー作成の際には、ご活用ください。

編集後記

今年は辰年。十二支の動物では、唯一架空の生き物です。中国の『漢書 律曆志』では、辰は「ふるう、ととのう」を意味する「振」で、陽気が動いて万物が振動し、活力旺盛な「変革や進化」の年になりそうです。

子供たちが食を通じて、地域の恵みや食文化の継承の大切さを理解し、心身ともに豊かに成長することを願っております。

本年も学校給食の充実に努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

(田辺)



だいたい 答: 橙の花



橙は、一つの株に数年代の果実がついて見られることから「代々栄える」の意味で、縁起の良い果物とされています。お正月のしめ飾りや鏡餅に乗せられるのでよく知られています。酸味のある未熟果の果汁はポン酢等の調味料に、熟した果皮は漢方にも使われます。

縁起物を食べてよい年に!

「おせち料理」は、節句に神様にお供える「御節供(おせちく)料理」の一つであり、年神様に捧げるお供えとしての正月料理です。そのため、「縁起物」を使った料理が多く、めでたさが重なるよう重箱に入れていきます。

「おせち料理」は地域や家庭により、作る料理、お重の数や詰め方が違います。

五段重の詰め方の一例として *「与」縁起文字

一の重 お正月らしい祝い肴や縁起物

二の重 海の幸の焼き物等

三の重 山の幸の煮物等

*与の重 箸休めの酢の物等

五の重 年神様から授かる福を

詰める段で空のままに

また、おせち料理に代えて、縁起物を取り入れた料理で、今年の幸運を願うのもよいですね。



おせち料理