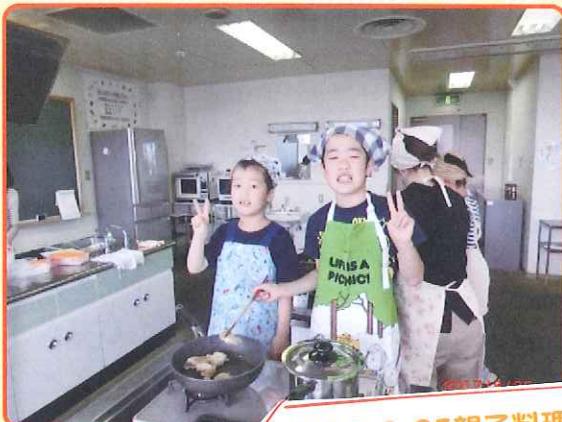
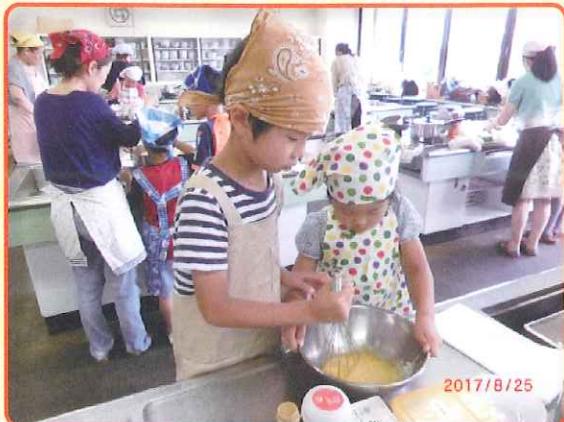


やまなし 学校給食だより

2017.9



H29.8.25親子料理教室

目 次

理事長就任のあいさつ	2
平成29年度山梨県学校給食栄養・衛生講習会	3
平成29年度学校給食用パン試験焼き	
学校給食調理技術研修会	4
平成29年度学校給食展示会	5
県学校給食会主催研修会のお知らせ	
平成29年度親子料理教室	6
我が校のおすすめメニュー	7
料理に関する豆知識	8





子どもたちの豊かな未来のために

公益財団法人 山梨県学校給食会

理事長 佐藤正仁

平成29年7月1日付で、長田前理事長の後任として、本給食会理事長に就任いたしました。児童・生徒の心身の健全な発育・発達に寄与するために、学校給食の充実及び食育の推進を図るという大きな使命を受け、身を引き締め、責任を果たす所存であります。どうぞ宜しくお願ひいたします。

学校給食は、戦後の食糧難から子どもたちの体位の向上や健康を守るために、国の施策として開始されました。本給食会は、昭和25年に県教育委員会内に設立され、何回かの組織改編を経て、平成24年度から公益財団法人として現在に至っています。今年度は、設立から68年目を迎えるところであります。設立当初から一貫して、安全で良質な給食物資を適正かつ円滑に供給し、学校給食の充実・発展に資する事業を展開しています。加えて近年は、安全・安心に関する取り組みの一層の強化や厳選した食材の安定供給に努めるとともに、平成17年に制定された食育基本法や県の食育基本計画等に基づいた食育推進を支援する事業、食中毒や食品添加物、食物アレルギー等の問題や事故防止のための立ち入り検査や各種研修会を実施するなど公益性を重視した事業や活動を展開しているところであります。今後とも、さらなる公益性の向上のために、新規事業の研究や地産地消の食品の開発など、皆様の期待に応えられるよう、努力を重ねて参りたいと思います。

結びに、将来を担う児童・生徒が、生涯にわたって健康で安全な食生活を営むために、学校給食の果たす役割はとても重要であります。子どもたちの豊かな未来のために、必要な栄養と安全性を確保し、低価格でおいしい給食の充実に努めるとともに、給食をとおして食に関する知識の習得や食品選択能力の向上が図られますよう、職員一同、気持ちも新たに全力投球しますので、引き続き、ご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



平成29年度山梨県学校給食栄養・衛生管理講習会

平成29年6月17日(土) 南アルプス市桃源文化会館において「山梨県学校給食栄養・衛生管理講習会」を開催致しました。女子栄養大学名誉教授・一般財団法人EDG研究会代表理事 殿塚婦美子先生を講師に迎え、「大量調理の品質管理・調理技術と衛生管理の標準化をめざして」と題し講演を行いました。大量調理のスペシャリストである先生の講演は日々の給食作りに役立つと参加者に大変好評でした。



★標準化(ひょうじゅんか) 【カテゴリ／給食経営管理論】



食材やその分量、調理手順や操作などについて、標準的な量や方法を取り決めることを標準化と呼びます。標準的な量や方法、調理作業の指示書作成や献立表に調理作業上の注意点や盛りつけ方法を記載することも標準化に含まれています。これらを実行することで、業務の改善や合理化が期待できます。特に大量調理を行う場合は、味や食感を統一するためにも、水分量や過熱時間、温度上昇などの標準化を実施することが重要となります。

平成29年度学校給食用パン試験焼

平成29年7月27日(木) 甲府技術支援センターにおいて開催致しました。県産米粉の原料高騰による米粉の製造中止に伴い、新潟製粉と熊本製粉の米粉でパンを作りどちらを学校給食に取り入れるか試食を行いました。パンは中種製法で作りました。参加した県公立学校食育推進研究会栄養士部会役員及び理事の方々に「しっとりして美味しい」と大変好評で、全員一致で熊本製粉の米粉を選びました。29年度の三学期より給食に使用します。



パン用語(製パン法)

中種法(なかだねほう)

ふわふわ感が持続して、香りと風味が楽しめる発酵種の一つ。

生地を作る前段階で、材料中の小麦粉、水、パン酵母を捏ねて約3~4時間発酵させたもの(中種)を残りの材料とミキシングしてつくる製法です。きめ細かくボリュームのあるパンに焼きあがります。

また、中種として発酵させるため、香り、風味が豊かになります。

中種法はストレート法より時間と手間がかかりますが、老化も遅くソフトな食感があるため、大量生産するパン工場での食パンや菓子パン等で利用されます。

(工程)

中種ミキシング→中種の発酵4時間→生地ミキシング(本捏)→第一次発酵(フロアータイム)→分割・丸め→ベンチタイム(生地を休ませる)→成形→最終発酵(ホイロまたは第二次発酵)→焼成

学校給食調理技術研修会

平成29年7月11日(火)県立男女共同参画推進センター(ひゅあ総合)において「学校給食調理技術研修会」を開催しました。料理研究家の向山美和子先生を講師に迎え、「県産物を活用した料理」4品を実習しました。また、午後からは笛吹ブロックの研究発表の調理が行われ、参加者に大変好評でした。今回、「里芋のグラタン」「桃の豆乳プリン」の2品レシピを照会します。ぜひ、ご活用ください。



里芋のグラタン



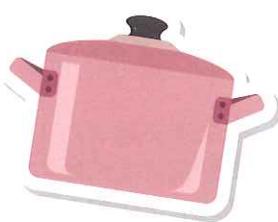
材料(4人分)

里芋	400g
しめじ	1/2株
玉ねぎ	1ヶ
鶏もも肉	300g
サラダ油	大さじ1
バター	40g
薄力粉	40g
牛乳	400cc
塩、こしょう、酢	
とろけるチーズ	100g



作り方

1. 里芋は皮をむいて2センチ角にし、酢大さじ1を入れた中でゆでる。
2. しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りに切る。鶏肉は一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて温め、玉ねぎを炒める。しんなりしたら鶏肉を加える。色が変わったらしめじを加え、塩小さじ1/2とこしょうを加える。
4. 別のなべにバターを入れて温め、小麦粉を加えてサラサラになるまで炒める。火から外して粗熱を取る。
5. 牛乳をひと肌程度に温め、4に加えて火にかけて沸騰させる。1,3の具を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
6. グラタン皿に盛り、チーズをのせて200度のオーブンで10分焼く。

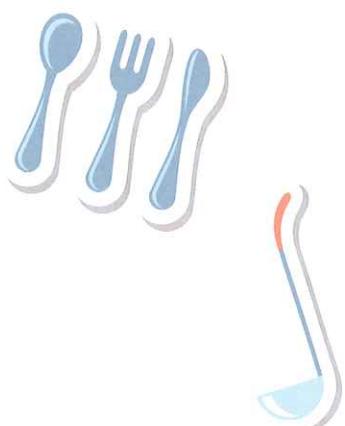


桃の豆乳プリン



材料(4人分)

豆乳	400cc
A	
アガー	6g
砂糖	60g
桃のシロップ煮	200g
水	50cc
食紅	



作り方

1. 桃のシロップ煮の少しを角切りにする。
2. 残りの桃をピューレにする。なべに水と桃のピューレを入れ、食紅を少し加える。火にかけて沸騰させる。
3. Aを混ぜ合わせる。なべに豆乳を入れ、その中へ振り入れる。火にかけて沸騰させる。グラスに入れ、桃の角切りを加えて冷やし固める。
4. 3の上に2をのせる。



平成29年度学校給食展示会

平成 29 年 8 月 3 日 (木) 笛吹市スコレーセンターで学校給食展示会を開催しました。県給食会のブースでは「食中毒予防」「防災対応食品」「支援学校の自助具」等の展示を行い、山梨県学校給食パン協同組合では 3 学期から使用する熊本製粉の米粉を使用したパンを配付しました。試食コーナーでは、栄養教諭・栄養職員の方々にご協力いただき、「カジキマグロのトマト煮」「青大豆ペーストのポタージュスープ」を提供し、来場者に大変好評でした。

このほか県内外の食品メーカー 22 社が給食用の物資を紹介しました。



山梨県の学校給食に携わる方々と共に
安全安心な学校給食運営に取り組んでいます !!

1、山梨県学校給食会「学校給食従事者衛生管理研修会」の開催

平成 26 年度静岡県浜松市の給食用パンによるノロウイルスの大量集団感染や県内における感染問題を踏まえ、学校給食における食中毒対策に適切な対応と充実とを図るために、山梨県学校給食共同調理場連絡協議会と山梨県学校給食パン協同組合と本会の共催により、学校給食に携わる従事者の方々を対象に「学校給食従事者衛生管理研修会」を開催致します。山梨県立大学基礎看護学名誉教授 小林たつ子先生を講師に迎え衛生管理についての講演と実技研修を行います。平成 26 年度よりスタートし、3 年間で約 1,000 人の皆さんのが受講し、関係者の皆さん方の意識の向上がみのり、この 3 年間県内で学校給食による食中毒は発症していません。

- 開催日時 平成 29 年 12 月 2 日(土) 午後 1:00 ~ 4:30
- 開催場所 山梨県立男女共同参画推進センター(ぴゅあ総合) 大研修室

2、「学校給食関係者研修会(保護者)」の開催

近年、食物アレルギーのある児童・生徒が増加し、学校において給食後に重大な事態(食物アレルギーによるアナフィラキシーショック等)を発症した経過を踏まえ、学校給食における食物アレルギー対策に適切な対応と充実とを図るために山梨県公立学校食育推進研究会と山梨県学校給食共同調理場連絡協議会と本会の共催により、標記研修会を実施致します。また、学校給食関係者、教職員、アレルギーの児童生徒と保護者等が食物アレルギーに関する正しい知識の共通理解を持つために、文部科学省監修「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」が作成されました。

近年の食物アレルギーの急増と診断・治療・管理の変化に伴う混乱が生じているのも現実であり、学校の中には学校給食における対応に躊躇する状況が出てきているという指摘もあります。

これらの「不安・混乱」等を払拭し、児童・生徒に対して「安全・安心な学校給食」を提供していただく為に、今年は、山梨県におけるアレルギー医療の第一人者である山梨厚生病院小児科診療部長 池田久剛先生を講師に迎え研修会を行います。

- 開催日時 平成 29 年 11 月 25 日(土) 午前 9:30 ~ 11:50
- 開催場所 甲斐市立竜王図書館 2F 視聴覚室

平成
29 年度

親子料理教室



平成 29 年 8 月 25 日（金）に親子料理教室を開催しました。今回は甲府市の小学校に就学している児童を対象に県立男女共同参画推進センターを会場に行いました。

料理研究家の向山美和子先生を講師に迎え、「エビピラフ」「鶏と野菜のママン風」「黒ゴマのビスコッティ」の 3 品を実習しました。エビの背ワタの取り方、玉ねぎのみじん切り、セロリの筋の取り方等料理の基本も学習しました。どの児童もとても楽しそうに調理に取り組んでいました。



黒ゴマのビスコッティ

材料

卵	1個(L)
グラニュー糖	80g
薄力粉	100g
アーモンドパウダー	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ゴマ	大さじ1
バター	10g



作り方

- 1、ボウルにやわらかくしたバターを入れてグラニュー糖を加える。ほぐした卵をボウルに入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
- 2、粉類をふるって加えて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
黒ゴマを加えてサッと混ぜ合わせる。
- 3、打ち粉をした上でフランスパンのような形に整える。
- 4、180℃に予熱したオーブンに入れ、表面に薄い焼き色がつくくらい(20～25分)まで焼き、温かいうちにいったん取り出し、1～1.5cm 幅に切る。
- 5、テン板に切り口を上に並べ、170℃のオーブンで7～8分、乾燥するまで焼く。



我が校のおきなめし

甲斐市立敷島南小学校(敷島学校給食センター) 栄養教諭 雨宮禎子

八幡いもごはんのそぼろあんかけ



材料 1人分

米	50 g
米粒麦	5 g
強化米	0.2 g
八幡いも	20 g
料理酒	1.2 g
薄口しょうゆ	1.5 g
鶏ひき肉	28 g
しょうが	1 g
三温糖	4 g
本みりん	3 g
料理酒	3 g
薄口しょうゆ	4.5 g
水	35 g
かたくり粉	1.5 g
むきえだ豆	4 g
きざみのり	0.3 g

栄養価 1人分

エネルギー	301kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.3g
カルシウム	13mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	20 µg
ビタミンB1	0.23mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.6g
塩分	0.9g

八幡いもは、山梨県甲斐市八幡地区(旧中巨摩郡竜王町)で栽培されている里芋です。

八幡地区近辺の地域は、古来から釜無川・御勅使川の氾濫原でしたが、武田信玄の時代の治水政策により築かれた信玄堤のおかげで、釜無川本流が固定され、土地の開発がすすみました。洪水被害はおさまったものの、河川の伏流水が田畑に染み渡り、作物の栽培に適していることから八幡いもが栽培されるようになりました。肉質が白くきめ細やかで、粘りが強く、独特の風味があり、山梨の郷土食であるほうとうにも欠かせない食材ですが、米と一緒に炊き込むことで、ほくほくに炊き上がり、鶏肉のそぼろあんをかけることで、味に変化が出て食べやすくなっています。

9月~12月が旬ですが、年に一回しか出すことができないので、子どもたちが楽しみにしています。

作り方

- ①八幡いもは皮をむき、ひと口大に切る。ぬめりを取るために軽く塩ゆでし、流水で流す。
- ②炊飯釜に洗った米と麦、6%くらい減らした水を入れ、酒と薄口しょうゆを加え、米の上に八幡いもをのせて炊く。
- ③鶏ひき肉がほぐれやすいように、回転釜にあらかじめ調味料を入れ、肉を加えて調味料となじませておいてから加熱していく。
- ④③の肉に火が通り、味が整ったら、かたくり粉でとろみをつける。
- ⑤仕上げにゆでた枝豆を加える。
- ⑥配膳方法は、ごはん茶わんにごはんを盛り、その上に鶏肉のあんをかけ、千切りのりをのせる。

献立例

八幡いもごはんのそぼろあんかけ・牛乳・ししゃもフライ
ほうれんそうのごまあえ・わかめのすまし汁・みかん



だしの取り方 (キッコーマン・ホームクッキングより抜粋)

★かつお昆布だし★

材料(だし 4 カップ分)

昆 布 : 10 g (3 × 25cm)

削り節 : 20 g

水 : 5 カップ



水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布をひき上げ、沸騰したら火を止める。一呼吸置いてから削り節を加え、そのまま2分ほどおく。

ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。

素早くだしをとる



茶こしを使う

1人分の汁ものやおひたし、ごま和えなど少量のだしが必要なときに便利。

茶こしに削り節を入れ(5gくらいが目安)、湯 1 カップを注ぐ。



電子レンジを使う

昆布をつけたり、煮出したりする時間がないときに便利。

耐熱のボウルに昆布 5cm、削り節ひとつ込み、水 2 カップを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で 3 分加熱してこす。



お茶パックを使う

煮物の時などは、お茶パックに削り節を入れ、具と一緒に鍋に入れて煮ていけば、うまいたっぷりの煮物に仕上がる。

ゼラチン・寒天・アガーの違い

ゼリー、ムースなどの凝固剤として使われるゼラチン・アガー・寒天ですが、それぞれできあがりの食感や透明度などが異なります。代用を検討する際には、それぞれの溶ける温度や固まる条件の違い、相性の悪い材料などがあることを考慮します。

比較項目	ゼラチン	アガー	寒天
原材料	牛・豚の骨や皮に含まれるコラーゲン	カラギーナン(海藻の抽出物)など	テングサやオゴノリなどの海藻
食感	ぱるぱる、ふわふわしていて口どけがよい	やわらかくふるふるしていて、なめらか	歯切れよくほろりとする
色・透明度	透明感のある薄い黄色	無色透明	白く濁った色
相性のよいレシピ	ゼリー、プリン、ムース、ババロア、マシュマロ	ゼリー、プリン、水ようかん	水ようかん、杏仁豆腐、ところん
溶ける温度	50~60°C	90°C以上	90°C以上
固まる温度	20°C以下(冷蔵庫で冷やし固める)	30°C~40°C(常温で固まる)	40°C~50°C(常温で固まる)
使用上の注意点	生のパイナップル・キウイ・いちじくと一緒に扱うと固まりにくくなる、沸騰させてしまうと固まる力が弱くなる	ダマになりやすい	砂糖を加えない扱いづらい、酸性のもの・牛乳と合わせるときはコツが必要

編 集 後 記

今回から「我が校のおすすめメニュー」の掲載がスタートしました。栄養教諭・栄養職員の方々のご協力をお願い致します。

給食だよりのご意見・ご感想や食に関する情報や児童・生徒の絵、書も掲載いたしますのでご投稿ください。

やまなし学校給食だより 2017.9

■発行・編集■

公益財団法人 山梨県学校給食会

〒400-0069 甲府市中村町6番6号

TEL 055-226-7778 FAX 055-228-2566

E-mail : ygk@yamanashi-gk.com

URL : http://www.yamanashi-gk.com

■印刷■

株式会社 オズプリンティング

TEL 055-235-6010 FAX 055-232-4098