

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 2月号

文責 県中方部長 酒井 良枝

「魅力ある減塩献立作成と食に関する指導の充実をめざして」

～好評な減塩献立作成と学校給食改善協会学校給食優良食品を用いた料理実習とSDGsの研修会～

県中方部では、7月27日（木）午前、郡山市安積総合学習センターにおいて、役員による学校給食改善協会推薦食品を使用した調理実習を行いました。午後は、福島県学校給食研究会栄養士部会研修会を安積総合学習センター（郡山）、鏡石第一小学校（岩瀬）、須釜小学校（石川）、中郷小学校（田村）の各会場においてオンラインで研修を受けました。

調理実習

今年度は、学校給食改善協会の学校給食優良食品を用いた調理実習を実施しました。県中方部は会員数70名、調理実習室の会場は定員30名のため、役員で調理実習を行い、9月の県中方部研修会において伝達講習を行う形をとりました。

◎学校給食優良食品を使用した料理

| 料理名 | レシピ | 食材（★は全学栄・全学栄すいせん製品）（○は学校給食優良品） |
|-----------------------|---|---|
| ガバオライス |  | ★全学栄 豚レバーチップ |
| もずく丼 |  | ★美ら海育ちもずく ★学校給食用カルシウム米 |
| 豚レバー入り松風焼き |  | ★全学栄 豚レバーチップ |
| クラムチャウダー（野菜ミックスボール入り） |  | ★全学栄 野菜ミックスボール ★白花豆&白いんげん豆ペースト ★北海道シュレッドチーズ ○SNF おいしいあさり ○地養鳥ブイヨン BX20 |
| 青大豆ペーストのずんだもち |  | ★青大豆ペースト |
| 磯香あえ |  | ★スクール糸かまぼこ（ほぐし） |

◎調理実習の感想

・ガパオライス

- ③ ナンプラーがレバーチップの香りを引き立てていました。レバーチップはポロポロしているため、炒める調理に向いていると思いました。
- ③ レバーとナンプラーの香りがマッチしてました。
- ③ エスニックな感じでナンプラーやバジル等の味も香りもよくレバーとあっていました。



・もずく丼

- ③ 味付けがちょうど良く、食べやすいと思いました。
- ③ 黒・赤・黄・緑と彩りがキレイな一品でした。程よい味付けで、ごはんのにのせて食べるのにピッタリでした。
- ③ もずくのシャッキとした歯ごたえがよく、ほどよい粘りが味をごはんに絡めて、とても食べやすくおいしくいただきました。

・豚レバー入り松風焼き

- ③ 焦げ目がつくまで加熱し、丁度よい焼き加減になり、みそ味が香り消しになり、食べやすいと思いました。
- ③ 香ばしい風味と味でした。
- ③ みその味とマッチし、やわらかく食べやすかったです。

・クラムチャウダー(野菜ミックスボール入り)

- ③ コクがあり、非常においしく、子どもに喜ばれる料理だと思いました。
- ③ チーズ・あさり・野菜ミックスボールが一体となった整った味で、大変美味しくいただきました。
- ③ あさりのだしや野菜ミックスボールからのだしも出て、濃厚で深い味わいになりました。

・青大豆ペーストのずんだもち

- ③ 白玉もちの歯ごたえがよく、青大豆のコクと砂糖のあまみがうまく調和した料理でした。
- ③ 甘みがちょうど良く、しつこくない味でした。
- ③ ずんだあんに脱脂粉乳が入ったためコクがあり、甘さを控えめになりました。

・磯香あえ

- ③ 糸かまぼことりの風味で、さっぱりした味で箸休めになると思いました。
- ③ さっぱり食べられるので、肉料理の時の野菜のおかずにもピッタリだと思います。
- ③ 青のりの香り、糸かまの甘み、キャベツの歯ざわりがマッチし、さっぱりおいしくいただきました。

◎参加者からの感想

- ・これがおしかった等、具体的な感想を聞くことができ、挑戦してみようと思いました。
- ・もずく丼など、参考になるものが多かったので、実際に取り入れてみたいと思います。
- ・ガパオは食べやすそうなので、ぜひ試してみたいと思います。
- ・レシピ等画像を参考にしてみたいと思います。
- ・使用したことがない食材の紹介があり、実際に給食で使用したいと思いました。ていねいに感想等も書いてあり参考になりました。

研修会講話内容（9月）

講義1では「心と体を育てるための家族で始める健康生活」と題し、有限会社みはる調剤薬局 薬剤師、カフェ、ブリキイヌ 代表 濱田 雅博 様よりご講話いただきました。

講義2では「中鎖脂肪酸（MCT）の最新情報と災害備蓄食のご紹介」「学校給食向け油脂原料事情について」と題して、「学校給食向け油脂原料事情について」日清オイリオグループ株式会社 ウェルネス課 佐藤 靖 様 郡山営業所 西田剛司様よりご講話いただきました。

伝達講習①では、7月に実施した役員による「学校給食優良食品」を使用した料理の紹介（動画）、伝達講習②では、減塩レシピの紹介を行いました。

減塩メニュー

県中方部会員のアンケートから「減塩メニュー」を研修で取り上げてほしいという意見があったことから9月の研修会で方部役員から好評な減塩メニューや気を付けていることを紹介しました。2月の研修会でレシピ集を配布できるよう、会員から好評な減塩メニューを募ることを提案しました。

9月の研修会で紹介した減塩メニューのQRコード→



参加者の感想

講義1 ・心と体を育てるためには、食生活を整えることが大切であり、ビタミン・ミネラルを摂った児童の絵が変化したコンビニ弁当だけでは、ミネラルが不足する等、具体的な話を伺い、食事の大切さを改めて確認した。野菜をしっかり食べること、バランス良く食べることを子どもたちに伝えていきたいと思います。

講義2 ・中鎖脂肪酸や油の酸化について詳しく知ることができた。
・食用油の値上がりの背景を理解することができた。ウクライナ情勢だけでなく、油の原料の産地の異常気象等も絡んで油が貴重なものになっていると感じた。

伝達講習①・新しい食材を活用して、おいしい給食を提供していきたいと思いました。
・給食の参考になるレシピをたくさん知ることができた。

伝達講習②・中学校だと「主食・主菜・副菜・汁物」の形態をとって欲しいという要望があり、つい塩分超過になってしまうのですが、ご紹介いただいた商品に変えたり、だしの活用で、2学期以降取り組んでいきたいと思っています。

研修会講話内容（2月）

講義 1

講義 1 では「学校教育における食育の推進について」と題し、福島県教育庁県中教育事務所 学校教育課 指導主事 影山 さゆり様よりご講話いただき、食育の推進に対する指導計画について、詳しく教えていただきました。影山さゆり先生にはたくさんの貴重な資料をご準備いただき、大変良い研修ができたこと改めて感謝申し上げたいと思います。



参加者からの感想

- ・ 県中地区の実態や課題の把握につながりました。食育全体計画の見直しと各教科とのつながりの重要性を再認識し、担任の先生方にも活用していただけるようにしていきたいと思いました。毎年、聞きたい内容です。
- ・ 食育は日々の積み重ねであると改めて実感しました。今年度の反省を生かして来年度も食育に取り組みたいです。
- ・ 児童期への食習慣、食塩の意識が、将来大人になった時につながっていくということをグラフなどの結果を踏まえて再度考えさせられる時間でした。これからも子どもたちがこれから生きる基本を伝えるという責任感をもって働いていきたいと思いました。

講義 2

講義 2 では「SDGs にもつながる『GAP とは？』」と題して福島県農林水産部環境保全農業課 主査 鈴木真由美 様よりご講話いただきました。

鈴木真由美様には GAP や SDGs について詳しく教えていただきました。たくさんの貴重な資料をご準備いただき、大変良い研修ができたこと改めて感謝申し上げます。



- ・ 農産物の GAP チャレンジを応援するために、県産品活用をしようと思います。
- ・ 初めて聞いた GAP ですが、意外にも身近なことだと思いました。食材の選択など給食につながれると良いと思います。
- ・ 「FGAP」の食材は、学校で使用していました。

- ・鈴木先生のイキイキとしたお話と内容が、新たな気づきとなりました。
- ・地域でできるもの安全な食品の選定のためにも GAP のついた食品を給食に取り入れていきたいです。ただ、価格の点で折り合いが不安です。
- ・世界規模の課題が私達の生活に直結していることがわかりました。

伝達講習①

伝達講習①では「第 64 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会に参加して」題して、平田村立蓬田小学校 平田村学校給食センター 栄養教諭 中野目由実恵氏からご講話いただきました。



参加者からの感想

- ・全国大会のレベルの高さを知ることができた。
- ・全国大会での貴重な講演内容を知ることができて大変勉強になりました。
- ・自らの資質を向上させるための学びを辞めないことという言葉が印象的でした。
- ・研究大会の伝達のお話の中で、肥満児への個別指導において、学校医が診断しているという連携体制はとても素晴らしいと感じました。我が校でも学校医に働きかけてみたいと思います。

伝達講習②

伝達講習②では、県中方部会員から集まった 45 の減塩レシピの紹介を行いました。また、献立を提出いただいた方々から、工夫していることやポイント等についてお話をさせていただきました。



参加者からの感想

- ・中学校だと「主食・主菜・副菜・汁物」の形態をとって欲しいという要望があり、つい塩分超過になってしまうのですが、ご紹介いただいた商品に変えたり、だしの活用をしたりして、取り組んでいきたいと思います。
- ・給食で減塩に実際取り組みました。価格との関係で、毎回、だしパックを使用するのは難しいのが現状でしたが、にぼし粉とかつおだしパックを組み合わせ、和風だしの使用を辞めることで、だしの味で、みその量も減り、減塩となりました。
- ・みなさんの減塩レシピの工夫のお話を聞いて良かったです。
- ・減塩レシピありがとうございます。ぜひ参考にさせていただきます。

おわりに

県中方部会員の研修に対する意欲が高く、自己研鑽の機会となりました。今後の研修会は、アンケート結果から食に関する指導、衛生管理、食物アレルギー、食の安全性等、多岐にわたるため、次期方部長へ引継ぎを行いたいと思います。講師の先生方、会員の皆様に感謝申し上げます。