

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 10月号

文責：会津・南会津方部長 一条 公江

「献立作成の充実と職務の資質向上をめざして」

調理講習会：全学栄すいせん製品等を利用した調理講習会

講演会：発酵食品と子どもの健康

会津・南会津方部では、7月25日（金）に会津若松市文化センターで研修会を行いました。

午前中は全学栄製品・全学栄製品すいせん製品を使った調理講習会を行い、午後は会津天宝醸造株式会社の満田昌代様を講師に迎え、「発酵食品と子どもの健康」についてご講演いただきました。

調理講習会

テーマを「鉄分・カルシウム・食物繊維を摂取できるおいしい給食」として、不足しがちな栄養価を中心とした献立内容の調理講習会を実施しました。

レシピは（公財）学校給食研究改善協会のおすすめレシピから5品（内、2025年度全国共通おすすめレシピ2品）を選びました。

実習前には、（公財）学校給食研究改善協会と（株）SN食品研究所担当者より、活動内容や全学栄製品・全学栄すいせん製品についてお話をいただきました。



献立名	食材（太字：全学栄製品・全学栄すいせん製品			
かみかみ丼 （全国共通おすすめレシピ）	・豚レバーチップ	・豚ひき肉	・ごぼう	・にんじん
	・つきこんにゃく	・もやし	・ほうれん草	
	・カルシウム米	・米 他		
鮭とじゃがいものみそグラタン	・鮭	・じゃがいも	・しめじ	・エリンギ
	・北海道シュレッドチーズ	・みそ	・小麦粉	他
鶏ささみのさっぱりサラダ	・ソフトササミフレーク	・きゅうり	・にんじん	
	・ねり梅	・かつおぶし	他	
元気ボールと米粉のすいとん汁 （全国共通おすすめレシピ）	・枝豆とじゃこの元気ボール	・鶏肉	・にんじん	
	・かぼちゃ	・だいこん	・白玉粉	・米粉 他
ピーチババロア	・黄桃缶	・スキムミルク	・プレーンヨーグルト	
	・粉ゼラチン	他		



調理講習会後の参加者の感想

- 豚レバーチップはレバーの匂いが気にならず、小さくカットしてあるので給食に使いやすい。
- 鶏ささみのさっぱりサラダは、食感もよく、暑い夏でも食べやすい味付けでおいしかった。
- かみかみ丼はごぼうの香りと辛みを生かした味付けで、レバーを気にせずおいしく食べられる。
- 全学米製品を使ってみたいと思っていたが、料理法が分からなかったのが、実習することができて良かった。定期的にこのような機会があると良い。

研修会（講演）

会津天宝醸造株式会社の満田昌代様より、食事に欠かせない調味料の味噌を中心とする発酵食品の健康との関りについて、お話しをいただきました。発酵食品の歴史を知るとともに、発酵食品の持つ特徴や効果効能、セロトニンの生成は90%が腸内であり、腸内環境が心身の健康に影響を及ぼすこと等、幅広い分野の内容をととても分かりやすくご説明いただきました。

講演内容

- 1 発酵について
 - ・発酵食品の特徴、みその歴史と種類
- 2 発酵食品と健康
 - ・発酵食品の効果効能
 - ・腸内フローラとは
 - ・脳腸相関とメンタルヘルスの関係
- 3 発酵食品のすすめ
 - ・みそ、糀あまざけ、納豆の取り入れ方
- 4 まとめ



講演会後の参加者の感想

- 給食指導・食に関する指導においてとても参考になる内容ばかりだった。
- 朝食に、汁物をとらない家庭もいる。みそ汁のレシピ・商品開発などに目を向けて、情報提供していただきありがたい。
- 発酵食品の良さについて改めて理解することができた。調理講習会でもみそを使ったグラタンを取り入れていたので、給食献立にも発酵食品のレシピを取り入れてみたい。