

福島県学校給食研究会栄養士部会

部会だより 9月号

文責：県北方部長 伊藤 俊介

「苦手なものでも食べたくなるおいしい給食作りについて」

【調理講習】 全学栄製品・全学栄すいせん製品を活用した調理講習会

【講 話】 栄養価を意識した美味しい給食作り

県北方部では、令和8年7月24日（金）に福島県学校給食会で県北方部研修会を開催しました。

午前の研修では、公益財団法人学校給食研究改善協会の岩島由美子先生を講師に迎え、全学栄製品・全学栄すいせん製品を活用した調理講習会を行いました。

午後の研修では、引き続き岩島由美子先生から「栄養価を意識した美味しい給食作り」についての講話をいただきました。

【調理講習】～全学栄製品・全学栄すいせん製品を活用した調理講習会～

（１）研修内容

献立の多様化を図ると共に、子どもたちの苦手意識を少しでも改善できるようにすることを目的に、当日使用した全学栄製品・全学栄すいせん製品の特徴や活用の仕方を教わりながら調理講習会を実施しました。試食の時間には卵の花コロッケや白花豆コロッケ、パインゼリー等の試食と製品の説明についてお話をいただきました。また、当日の使用食品の一部は「学校給食会の学校給食用物資供給啓発事業」を活用させていただきました。

（２）講 師

公益財団法人学校給食研究改善協会 岩島 由美子 先生

（３）内 容

料理名	使用した 全学栄製品・全学栄すいせん製品	料理について
かみかみ丼	全学栄豚レバーチップ 学校給食用カルシウム米	ごぼうやこんにゃくなどかみ応えのある食材を使用し、豚ひき肉と一緒にレバーチップを加えて鉄分補給も出来る一品です。甘辛い味つけとごま油の風味で、レバーが苦手な児童にも食べやすく仕上げています。
リハマカロニ・ラーティッコ	蒸し挽き割り大豆 北海道シュレッドチーズ	フィンランドの伝統的な家庭料理で、ひき肉とマカロニを使ったオープン焼きです。肉の他に大豆の栄養もとれる一品です。
切り干し大根のナポリタン風	スクール糸かまぼこ クラスメイト	切り干し大根の新たな食べ方です。糸かまぼこのうま味がケチャップと良く合います。洋食メニューにも使える一品です。
ミルク豚汁	白花豆＆白インゲン豆ペースト クラスメイト	クラスメイトや白花豆＆白インゲン豆ペーストを使うことで、コクとまろやかさが加わった洋風の豚汁という感じの一品です。

講師の岩島先生より、それぞれの料理の調理ポイントについてお話をいただき、SN食品の熊谷様より食材の取り扱いについての説明をいただきました。その後、各班に分かれて調理を行いました。

全学栄製品・全学栄すいせん製の商品説明をいただきながら、食材の特徴や取り扱いについて確認することができました。

切り干し大根のナポリタン風

リハマカロニ・ラーティッコ



かみかみ丼

ミルク豚汁



丁寧な説明と調理の時のちょっとしたコツをたくさん教えていただき、実際の調理実習の際には、効率よく作業を進めることができました。

4品のうち、特に切り干し大根のナポリタン風の評判がよく、「調理実習で使用した材料や分量の通りに調理して給食で提供できる。」という声がかれました。



(4) 参加者の感想

- ・新しい調理方法の学び直しができた。
- ・かみかみ丼と切り干し大根のナポリタン風の2品はそのまま献立に取り入れられそう。特に切り干し大根のナポリタン風は秋のメニューにさっそく取り入れたい。
- ・どれもおいしく、手軽に調理でき、すぐに取り入れやすい献立だった。
- ・食材の新たな活用方法を知ることができた。
- ・調理のポイントがとても参考になった（特にレバーチップの量に気をつけて使いたい）。
- ・自分には思いつかないメニューで、調理が楽しかった。
- ・レバーや豆など子どもたちが苦手とするものでも、今日のような製品を使うことで、食べやすくなり、給食の提供も可能だと思った。

1班3～4人の6つの班に分かれてメニューを完成させました。皆さんデモンストレーションをしっかりと聴いていて、手際よく料理を作りあげていました。



試食の際には、SN食品の熊谷様より全学栄すいせん製品である「卵の花コロッケ、白花豆コロッケ、パインゼリー」などの説明をいただき、実際に試食させていただきました。

【講 話】

(1) テーマ「栄養価を意識した美味しい給食作り」

講 師

公益財団法人学校給食研究改善協会

岩島 由美子 様



(2) 講話内容

- ① 献立について
- ② 味つけについて
- ③ 栄養価について
- ④ 給食を活用した食育について
- ⑤ 事前アンケートによる質問について

(3) 講話についての感想

- ・ 栄養摂取基準を満たすことばかりを考え、献立作成に悩みながら取り組んでいたが、給食は、「美味しい給食であること」や「子どもたちの健康につながる給食であること」など、子どもたちのために給食があるということを改めて考えさせられた。
- ・ 学校給食に携わってきた岩島先生の話だったので、聴きやすく、長年の知恵がつまった話であった。いつまでも学び続ける先生の姿はとても素敵だと思った。
- ・ 調理工程の話や子どもたちの献立に対する好みの違いについて、いろいろな方向から話を聴くことができて良かった。
- ・ 9月の献立に、講話の中で伺った「夏バテ回復メニュー」を取り入れようと思った。
- ・ 献立作成をする上で、大切な事を再認識できた。おいしい給食作り、全部食べてもらえて栄養になるような献立作りをしていきたい。
- ・ 先生が現場で実践されていた給食の工夫点を紹介していただき、食欲が落ちる時期に子どもたちが好きなメニューを提供することなど、今後取り入れてみようと思った。
- ・ 岩島先生のわかりやすい講話の中で共感できる点がたくさんあり、ホッとしたところがあった。学校栄養士としての自分の考えをしっかりと持ち、子どもたちが美味しい、楽しいと思える給食作りに励んでいきたい。
- ・ 献立センス＝ファッションセンスという言葉が印象に残った。
- ・ 食育の基本は献立であると再認識できた。
- ・ 食べる相手の事を考えながら献立を立てることが、改めて大切なことであると感じました。「給食は生きた教科書」ということを大事に、給食の提供をしていきたい。



参加者の皆様からわかりやすく楽しい研修会だったという言葉をいただくことができました。今回の研修会での学びを今後の実践につなげ、児童生徒のための美味しい給食作りに取り組む意欲をもつことができました。講師の先生方、会員の皆様に感謝申し上げます。