

学校給食

School Lunch Miyazaki

みやざき



北浦産真鯛の魚拓と記念撮影!!～延岡市立北浦小学校(p2)～

■もくじ

- P2 第16回全国学校給食甲子園®に参加して
- P3 令和3年度第1回学校給食用パン品質審査会
- P4-5 宮崎の農産物「千切大根」
- P6 令和4年度1学期分九州ブロック推奨品の紹介／4月お祝い行事食の紹介
- P7 日本食品標準成分表2020年版(八訂)の概要
- P8 学校給食週間にちなんだ作品のお礼／Karada Good Miyazaki フェスタ2021／編集後記

第16回全国学校給食甲子園®に参加して



延岡市立北浦小学校（北浦町学校給食センター）
栄養教諭 中川みゆき

今年度で第16回大会となる全国学校給食甲子園®は、全国の栄養教諭・学校栄養職員が地場産物を活かした給食献立を応募し、食育の推進や地産地消の取組を行うことを目的としています。

今回応募した献立は、「麦ごはん・牛乳・空飛ぶ新玉ねぎと北浦茶のかき揚げ・このはなしいたけのだし醤油和え・北浦マダイの味噌汁・ひよっこみかん」です。

主菜の「空飛ぶ新玉ねぎと北浦茶のかき揚げ」は、北浦小3・4年生が地域の方と一緒に茶摘み体験を行ったお茶を使用し、延岡特産の新玉ねぎと北浦の海でとれる「北浦月の塩」を使いました。

副菜の「このはなしいたけのだし醤油和え」は、北浦の三川内地区で栽培された「このはなしいたけ」と、「このはなしいたけ」を基に作られただし醤油を使用することで塩分を抑え、しいたけのうま味たっぷりの和え物にしました。「このはなしいたけ」とは、しいたけが「木の花」に見えることや、古事記のコノハナサクヤヒメにちなんで、名付けられたようです。

汁物の「北浦マダイの味噌汁」は、県産農畜水産物学校給食推進事業の一環として無償提供していただいたマダイを活用しています。地元で飲食店を営む保護者の方の協力を得て完成したメニューで、漁師さんや地元の方がよく食べているという新鮮な魚を使った味噌汁を給食で再現しています。マダイに下味をつけて、お湯でさっと茹でることで魚の臭みを取り、宮崎特産の「へべす」果汁を加えることで爽やかな味わいとなっています。デザートには、日向市の特産物である「ひよっこみかん」を付けました。

応募した献立を給食で提供した際には、「北浦スペシャルメニュー」として献立紹介DVDとマダイの魚拓を作成し、提供日に合わせて各学校で視聴していただきました。DVDでは、実物の食材を示しながら献立紹介をし、給食に携わってくださった方々の思いや願いを写真や動画を使って紹介しました。また、県産農畜水産物学校給食推進事業の一環として昨年度から数多く提供いただいているマダイについて、魚の大きさや鱗の様子を間近で感じるだけでなく、命の大切さを感じてほしいとの思いから魚拓を作成しました。

北浦地区では、子どもたちが普段からお世話になっている地域の方が給食に携わってくださっていることもあり、保護者の方からも「北浦の食材を給食で出してもらえて嬉しい」というご意見をいただきました。給食を食べた子どもたちからは、「自分たちで作ったお茶が入っておいしい!」「地域の食べ物のことがよく分かり勉強になりました」「たくさんの方の思いが込められている給食をこれからも感謝していただきます」というような感想がありました。

本大会に参加することで、献立研究はもちろんのこと、地域との繋がりがりや横断的な学習のあり方等、幅広く学ぶことができました。今後も給食を通して食への感謝や郷土愛を深めていきたいです。



【応募献立】



【茶摘みの様子】



【マダイ養殖加工会社の見学様子】



【北浦産真鯛 魚拓】



【献立紹介DVDの様子】



【給食の様子】

令和3年度第1回学校給食用パン品質審査会

学校給食用パン品質審査会では、学校給食用パンに対する理解を深めるため、栄養教諭の参加を得て、県内8委託加工工場のコッペパンの審査を年3回行っています。近年は新型コロナウイルス感染拡大を受け開催を見送っていたため、約2年ぶりの審査会となりました。今回は規模を縮小し、3名の先生に出席を依頼し、審査をしていただきました。



審査用で扱うパンは、各工場別は無作為に抽出した学校から提供していただき、審査日まで本会で冷凍保存しています。当日の審査会では、外観（焼色や形など）と内相（すだちや香りなど）に分けて審査しています（下表参照）。

	項目	標準点	品質評点基準
外観	焼色	8	パンの表面が全部いちように褐色に焼けた「むら」のないのがよい。
	形均整	4	棒状卵型にちかく、勢いよく育った「かたち」の現れているのがよい。
	皮質	4	なめらかな肌をもち、厚さがどこも均一なのがよい。
	体積	7.5	手に持って軽い感じのするのがよい。
内相	すだち	8	薄い膜の細かい気泡が切り口に均等に現れているのがよい。
	色相	8	白いよりもクリーム色で「つや」のあるのがよい。 色に「むら」のあるのはよくない。
	触感	9	指先で圧して柔らかで弾力があり、なめらかな感じのするのがよい。 ところにより硬い感じのする「ふし」のあるのはよくない。
	香り	8	イーストが醗酵してだす特有の香りと、よく焼かれた結果できる芳香をもつものがよい。 イースト臭・カビ臭、あるいはすえた臭いをもつものはよくない。
	味	22	一般に薄い塩味を感じ、かみしめてよい味のでてくるのがよい。パンの気泡の膜が舌にとろけるような感じのするのがよい。塩味の利きたりないもの、甘味のかかっているもの、あるいは酸味をおびているものなどはよくない。

このように各項目において標準点が設けられており、この点数を基準として3段階で採点されます。そのため、総合標準点は78.5点、総合満点は87.5点となります。

今回の審査会では、全8工場の平均点が80.8点と基準を上回っており、前回よりも1.4点上がっていました。審査後には、パンの特質及び製造過程の解説もあり、学校給食用パンへの理解を深める事ができる機会となりました。今後ともより良いパンの供給に努めるとともに学校給食の普及充実に役立てていきます。(令和3年12月20日実施)

【審査結果】

	パン工場	コッペパン規格(g)	評点											合計
			外観					内相						
			焼色	形均整	皮質	体積	小計	色合	香り	すだち	触感	味	小計	
1	アサヒパン	50	9.0	4.0	4.0	9.0	26.0	8.0	9.0	8.0	11.0	23	59.0	85.0
2	三島パン	50	9.0	4.0	4.0	8.5	25.5	8.0	9.0	8.0	9.0	25	59.0	84.5
3	阪元パン	50	8.0	4.0	4.0	8.0	24.0	8.0	9.0	8.0	11.0	22	58.0	82.0
4			7.0	4.0	4.0	9.5	24.5	8.0	7.0	8.0	11.0	22	56.0	80.5
5			8.0	4.0	4.0	7.5	23.5	8.0	9.0	8.0	9.0	22	56.0	79.5
6			9.0	4.0	4.0	7.0	24.0	8.0	8.0	8.0	9.0	22	55.0	79.0
7			8.0	4.0	4.0	8.5	24.5	8.0	8.0	8.0	11.0	19	54.0	78.5
8			7.0	4.0	4.0	8.0	23.0	8.0	7.0	8.0	9.0	22	54.0	77.0
													平均	80.8
													前回	79.4

宮崎の農産物「千切大根」

千切大根とは

千切大根は、古くから親しまれてきた乾物の一つで、江戸時代頃から生産が盛んになったと言われています。その産地として有名な本県では、年間に約 2500t ～ 3000t 生産しています。「切り干し大根」とも呼ばれますが、これは関東での呼び方で、関西以西では「千切大根」として親しまれています。また、2月17日は千切大根の日として記念日認定され、千切大根の生産が2月に最盛期を迎えること、また古くから親しまれてきた千切大根の文化の発展と、この文化が次の世代へと引き継がれていくよう願いが込められています。

原料となる大根の主な品種は、一般的になじみのある青首大根で、本県におけるその収穫量は全国第6位を誇ります（令和2年度作況調査（野菜）、農林水産省）。千切大根は、原料の大根を収穫後千切りにし、1日から3日間ほどかけて寒風で天日干しし、乾燥させることで、風味豊かな甘みと独特の触感が生まれます。

県内でも特に生産量が多いのは、国富町や宮崎市内の田野町、清武町です。毎年12月中頃から気温が下がって、県内一斉に切り干し作業が行われます。畑には千切大根を干す棚がずらりと並び、その景色は冬の風物詩ともなっています。宮崎県は日照時間が豊富で、特に北西からふく冷たい風「霧島おろし」の冬の気候が、質の高い干し大根を仕上げるといわれています。

【大根の収穫量】

	都道府県	収穫量 (t)
1	千葉	148,100
2	北海道	147,700
3	青森	115,700
4	鹿児島	86,300
5	神奈川	73,600
6	宮崎	68,300

令和2年度作況調査（野菜）農林水産省より

千切大根の栄養価

千切大根は、天日干しにすることでうまみや栄養が凝縮されるため、生大根よりも格段に栄養豊富な食材です。特に、日本人の食習慣で不足しがちな鉄分、カルシウム、食物繊維については、それぞれ2倍以上含まれています。戻す前の乾物の栄養価と比較するとそれぞれ15倍～20倍近く含まれているため、戻し汁を捨てず煮汁として活用するなど工夫をこらせば、不足しがちな栄養素はもちろん、ビタミン類の栄養価の向上にもつながります（右表）。

【可食部 100g 当りの栄養価（大根と千切大根の比較）】

項目	単位	だいこん 根皮付き 生	切干しだいこん ゆで *1	切干しだいこん 乾
カルシウム	mg	24	60	500
鉄	g	0.2	0.4	3.1
レチノール	μg	(0)	(0)	(0)
β-カロテン当量	μg	0	0	2
レチノール活性当量	μg	(0)	0	0
ビタミン B1	mg	0.02	0.01	0.35
ビタミン B2	mg	0.01	Tr	0.20
ビタミン C	g	12	0	28
食物繊維	g	1.4	3.7	21.3

*1・・・水戻し後、ゆでて湯切りしたもの

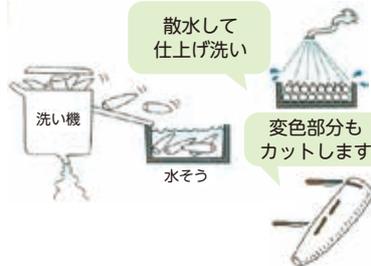
日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より

千切大根ができるまで

①原料の収穫、不要部分の切除



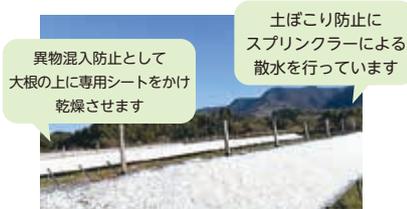
②洗浄、不要部分の切除



③千切り加工



④自然乾燥



⑤取り込み、工場へ出荷



⑥原料受入、保管



⑦原料を解凍後、ほぐす



⑧原料のふるい分け



⑨原料選別、目視検査



⑩包装、充填、金属探知機



⑪ウエイトチェッカー



⑫製品目視検査、梱包



⑬出荷

学校給食会へ納品され、学校・センターへ届けられます。



資料提供：(株) 宮崎経済連直販

令和4年度1学期分九州ブロック推奨品の紹介

学校給食用冷凍食品合同選定会とは？

年3回開催される学校給食用冷凍食品合同選定会では、学校給食用物資を九州8県の物資委員が共同選定し、物資の計画的、合理的な共同購入を行っています。そこで選定された共通選定品は、残留農薬検査や放射能検査により安全性が確認され、さらに九州8県の給食会で共同購入し、その検査経費も8県で負担しているため、低廉な価格での供給が可能です。

しかし最近では、新型コロナウイルス感染症の影響により、合同選定会を開催できていない状況が続いています。そこで、九州ブロック**推奨品**という形で、各メーカー協力のもと共通選定品と同様に、安全安心な物資をお届けしています。

来年度第1学期分の合同選定会も中止となったため、下記5品(8規格)を推奨品としてご案内させていただきます。

いわし梅煮 40g / 50g



- メーカー 津田商店
- 規格 40g × 10、50g × 10
- アレルギー 小麦、大豆

美味しさはそのままに減塩リニューアルしました!ほのかに香る紫蘇と梅肉の風味が美味しい一品です。高圧処理により骨まで柔らかく食べていただけます。

ホキ天玉揚げ(青さ入) 40g / 50g



- メーカー 福岡丸福水産
- 規格 40g、50g
- アレルギー 小麦、大豆

水分を多く含んだホキの身は柔らかく、衣には天玉を砕いたものを使用しサクサクとした歯ごたえのある食感をだしております。アオサノリの風味が香る商品です。

国産ミートのハンバーグ Ca&Fe 60g / 80g



- メーカー ニチレイ
- 規格 60g / 80g
- アレルギー 鶏肉、豚肉、大豆

両面焼き製法にて肉汁を閉じ込め、蒸し焼き製法にてふっくらやわらかく仕上げています。豚脂も入っておりジューシーなハンバーグです。

魚そうめん 500g



- メーカー 極洋
- 規格 500g
- アレルギー なし

いとよりのすり身を麺にしました。淡泊な味でクセがなく、時間が経過してもびみません。汁物やあえ物などの料理素材としてご使用いただけます。

アセロラゼリー (Fiber & Fe 入り) 40g



- メーカー ニチレイ
- 規格 40g
- アレルギー りんご

レモン果汁の約34倍のビタミンCが含まれるアセロラの果汁を使用したゼリーに食物繊維と鉄分を加えました。(フタ、カップ、スプーン:紙)

4月お祝い行事食の紹介



国産いちごのお祝いデザート(鉄・Ca) 50g



お祝いデザート(さくらのジュレ) 50g



お祝いいちごゼリー 40g



フレンズクレープ(お祝い) 35g



桜のケーキ 40g



祝大福 40g(20g × 2)



やさしい海の祝なるとスライス 160g

ご予約の締め切り
3月1日(火)

締め切後もご注文いただける商品もありますので、ご連絡ください。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)の概要

2020年12月、日本食品標準成分表2020年版(八訂)が発表されました。食品成分表とは、日本国内で常用される食品の標準的な成分値を収載するもので、教育、研究、行政の幅広い分野で活用されています。1950年に最初の成分表が発表されて以来、時代に応じて収載食品の見直しや成分の分析が進められ、2000年からは5年おきに全面改訂されています。

【改定のポイント】

1. 追補などの結果を反映

2020年版(八訂)では2016年から2019年に追補などで新規追加された食品や再分析された食品の成分値がすべて反映されており、全体の整合性が図られています。収載食品数も2,191食品から2,478食品に増加しています。

2. 調理済み食品に関する情報の充実

共働き世帯や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化などの社会構造の変化に伴い、「調理加工食品類」とされていた18群の見直しが行われました。名称が「調理済み流通食品類」と改められ、「そう菜」として収載されていた食品も新18群に移行され、収載の充実が図られています。

3. 炭水化物の細分化とエネルギー算出方法の変更

各食品のエネルギー値は、その食品に含まれるエネルギー産生成分量に、エネルギー換算係数を乗じたものの合計で算出されます(右図)。従来は、炭水化物の項目においては、エネルギー産生成分を差し引き法により算出されたものを扱っていましたが、新法においてはより細分化されたエネルギー産生成分を用いて、エネルギーが算出されるようになりました。たんぱく質や脂質においても、直接分析により得られたアミノ酸組成によるたんぱく質、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量で表した脂質というように、算出基礎が変更されています(下表)。

$$\begin{aligned}
 & \text{エネルギー(Kcal)} \\
 & = \text{エネルギー産生成分A} \times \text{Aのエネルギー換算係数} \\
 & + \text{エネルギー産生成分B} \times \text{Bのエネルギー換算係数} \\
 & + \text{エネルギー産生成分C} \times \text{Cのエネルギー換算係数} \\
 & + \dots
 \end{aligned}$$

【図】エネルギー計算のイメージ

成分項目	成分表2015(七訂)における エネルギー産生成分	成分表2020(八訂)における エネルギー産生成分
たんぱく質	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質
脂質	脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量
炭水化物	炭水化物 ※差し引き法により算出されるため、 食物繊維、糖アルコール、有機酸(酢酸を除く) を含む	利用可能炭水化物(単糖当量) または 差し引き法による利用可能炭水化物
		食物繊維
		糖アルコール
	酢酸	有機酸
アルコール	アルコール	アルコール

また、使用されるエネルギー換算係数も変更されました。これまでは「各食品のエネルギー産生成分ごとのエネルギー換算係数」であったのに対し、2020年版(八訂)では「全食品統一の組成成分ごとの換算係数」となっています。これにより、エネルギー産生成分の実態をより正確にとらえたうえでエネルギー値を算出することが可能になり、実際のエネルギー摂取量に近い値を求められるようになりました。

今回の改定に伴い、エネルギー値が従来のもものと比較して大きく異なる食品もあり、これまでの献立を2020年版(八訂)のエネルギー量を用いて算出すると、2015年版(七訂)で計算した値に比べ約8~9%程度低値を示すと予測されています。しかし成分表の策定にあたっては、初版から今回の2020年版(八訂)に至るまで、それぞれの時点において最適な分析方法が用いられており、この間の技術の進歩により分析方法に違いがあります。食品名が同一であっても、前提条件の異なる各版の間における成分値を単純に比較することは適当ではないため、根拠となる食品成分表を確認し、同じエネルギー計算方法を用いた値同士で比較することが推奨されています。

※令和4年度物資標準価格表及び栄養管理システム「サンサンねっと」については、各メーカー資料に沿って作成しているため、栄養価の計算方法は七訂と八訂が混在しています。

学校給食週間にちなんだ作品のお礼

今年も学校給食週間にちなんで、児童生徒の皆さんから心あたたまる作品をいただきました。役職員一同、心より感謝申し上げます。作品は本会玄関ホールに掲示しております。



Karada Good Miyazaki フェスタ2021

令和3年11月21日(日)、JAアズム(宮崎市)において、「Karada Good Miyazaki フェスタ 2021(主催：宮崎県、みやざきの食と農を考える県民会議、(公財)宮崎県健康づくり協会)」が約2年ぶりに開催されました。人気料理研究家の講演や「お弁当の日」の取組紹介、無料健診など、健康や食に関するプログラムが開催され、多くの来場者で賑わいました。コロナ禍ということもあり、例年に比べ出店は少なかったものの、十分な感染対策を講じながら、大いに盛り上がりました。本会では、県産品や地場産物に関するパネルの展示を行い、ブースに来てくれた子どもたちからは「このジャム食べたことある!」「このゼリー好き!」などの声を聞くことができ大変嬉しく思いました。学校給食で地産地消活用についても理解していただける機会となりました。



編集後記



ご多忙の中、本紙にご寄稿いただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

今年も学校給食週間にちなんだ、児童生徒の皆さんから多くの作品をいただきました。中には、好きな給食やデザートを書いてくれる子も多く、学校によって人気の違いがあり、本会職員一同、楽しみながら読ませていただきました。今後とも、安心・安全な食材の安定した供給を目指してまいりますので、よろしく申し上げます。

各学校、センター等での食に関するユニークな取組は、本紙でも紹介いたしますので、ぜひ本会までお知らせください。