

<http://www.togakkyu.or.jp>

次代を担う子供たちの心と健康に
貢献する東京都学校給食会



No.462

令和5年
3月20日

とうきょうとの 学校給食



2 学校紹介

西東京市立田無小学校
『健康のための食育・心のための食育
～VUCA時代をしなやかに～』

4 食品豆知識27

ごま油について

6 給食会だより

- ・萌えみのり栽培コンテスト
- ・令和4年度東京都教育委員会表彰
(健康づくり功労)
- ・学校給食用めん類の細菌検査結果
- ・学校給食用一般物資の細菌検査結果
- ・監事会、理事会の議題報告
- ・令和5年度学校給食関係行事予定



編集・発行 / 公益財団法人東京都学校給食会

〒113-0021 東京都文京区本駒込 5-66-2 TEL 03-3822-9391 FAX 03-5815-7099

健康のための食育・心のための食育

～VUCA時代をしなやかに～

主任栄養教諭 根本 紀子

はじめに

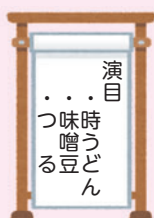
本校は、西東京市で一番歴史があり、令和5年に創立150周年を迎える小学校です。

過去に、スーパー食育スクール事業を実施し、健康教育を積極的に進めています。道徳授業地区公開講座と同様に食育の授業を全学級で行う食育授業地区公開講座を行っています。コロナ禍において授業公開できない時期でも実施し、また、オンライン授業期間も可能なかぎり食育を進め、環境が変化しても「学びを止めない」と同時に「食育を止めない」ことを意識しています。

和食に取り組む

本校の食育は、食物の栄養や、食事マナー、体験学習などの食育を行っていくことを基本とし、その先の食育を考える時期になったと感じています。学びの連続性や横断的な学習を意識し、食育のアプローチ、そして無限の可能性を模索しています。例えば、楽しく学べるツールとして落語研究会の大学生から「食育落語」を実施しています。日本の伝統文化である「和食」と「落語」の融合です。学生落語家さんが演じる食べ物を題材にした落語を楽しみ、落語の噺にちなんだ給食を食べながら、食の大切さや日本の伝統文化の尊さを学んでいます。

近年では、和食について学びを深めています。5年生は、日本人の主食の米について社会科や家庭科、総合的な学習の時間などで学びます。日本の地域と農業や水産業、食糧生産などについて学習したうえで、実際に米作りをし、大切に育てた稲を収穫します。家庭科では和食の基本である「ごはんのみそ汁」を学習しています。これをうけ、総合的な学習の時間に「和食ノススメ」の単元を設けました。日本の無形文化遺産である和食をとりあげ、和食の特徴である「多様で新鮮な食材」や「健康的な栄養バランス」「自然の美しさや季節の表現」「年中行事」などについて学習します。そして、給食での和食献立の作成をします。6年生の家庭科でも一食の献立作成をしますが、本校では和食献立作成を5年生で行うことに意味を見出しています。5年生で和食と献立作成の基本を学び、6年生で行事食やハレの日の食事などについて深めます。そして次年度には、150周年記念献立を作成する計画です。6年生では「和のしつらえ」として、おもてなしの心を表現することのできる「箸置き」について学び、実際に凶工で箸置きを作成しました。食事そのものだけでなく、「あってもなくても食事はできる。でもあったら心が豊かになる。」という「和食の心」を実感できることが大切だと考えます。学びを深めるために、児童の立てた給食献立を、和食器に盛り付けます。美しさの演出に欠かせない食器。料理の味や香り、盛り付けなどを引き立てます。給食の食器も強化磁器ですが、和食器に盛り付けた料理と比べることで、より一層おいしそうに感じられ、達成感とともに再度取り組みたい気持ちが高まります。



- しっぽくうどん
- みそ豆
- 白菜入りポテトサラダ
- 牛乳



食育落語の日の給食



和食器に盛り付け

今年度は、6年生が来年のお手本となるような記念献立を作成しました。150周年記念式典時には卒業していますので「150周年お祝いしたかった献立を作成しよう」という单元名も児童が考えました。

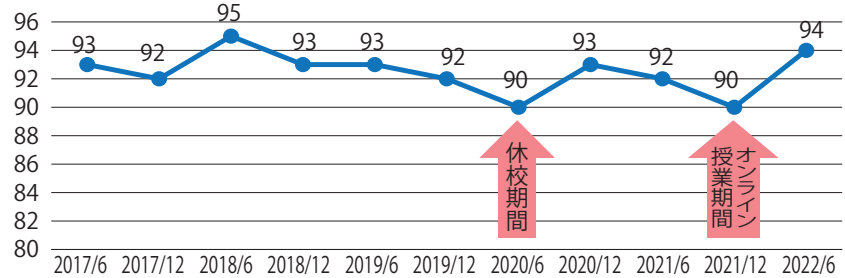
料理にお祝いの意味を込める工夫をし、さらに、次年度から西東京市で始まる「ふるさと探求学習」にもつなげ、地域に着目し、地場産物を積極的に取り入れるなど思いがこもった献立になりました。

データからみる 食育と健康教育

本校では、平成29年から年2回、朝食摂取状況や起床就寝時刻、運動習慣、ディスプレイ使用時間などの健康調査を行っています。令和2年には、新型コロナウイルス感染症対策のための休校措置がありました。毎年6月と12月に調査を実施していたため、休校明けの調査がスムーズに行われ、貴重なデータが収集できました。そして、休校期間の影響は少なからずあったことを示す結果もでてきます。

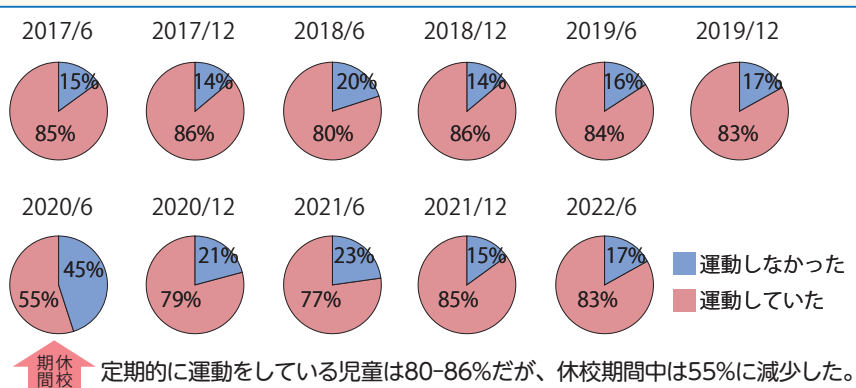
休校期間中、朝食欠食が増え（図1）、定期的に体を動かす機会が減り（図2）、ディスプレイ視聴時間が増えた（図3）様子がデータから示唆されました。

これらのことから、子どもたちの健康を支えるうえで学校生活が土台となっており、子供たちの望ましい生活習慣に積極的に関与していく必要があると言えます。



朝食摂取状況は学年が上がるにつれて低くなり、就寝時刻との相関関係があった。また、休校期間中およびオンライン授業期間中は、朝食を毎日食べている児童の割合は減少（90%）した。

図1 朝食を毎日食べている児童の割合 (%)



定期的に運動をしている児童は80-86%だが、休校期間中は55%に減少した。

図2 定期的に運動をしている割合 (%)

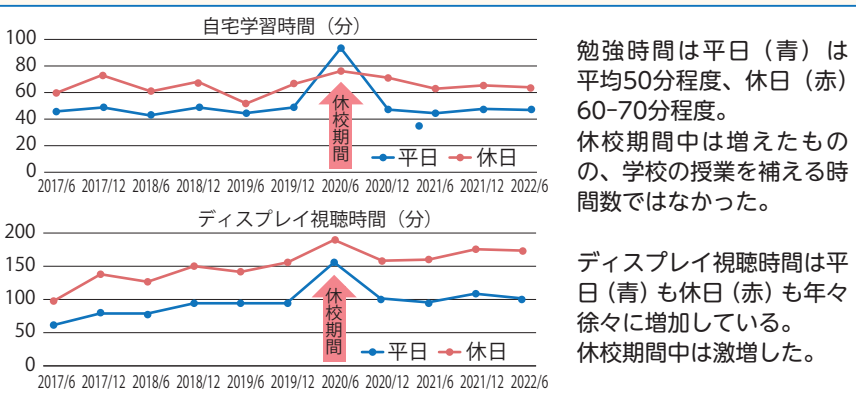


図3 自宅学習時間及びディスプレイ視聴時間

勉強時間は平日（青）は平均50分程度、休日（赤）60-70分程度。休校期間中は増えたものの、学校の授業を補える時間数ではなかった。

ディスプレイ視聴時間は平日（青）も休日（赤）も年々徐々に増加している。休校期間中は激増した。

おわりに

いつでもどこでも容易に口にできるものが手に入る時代。ただ食べるという行為のみで、意識をもたないと、作る人と食べる人と関わりは一方通行です。しかし、「食」は一方通行ではなく、作る人と食べる人との双方通行です。さらに農家などを含むたくさんの生産者や食材を運搬や調理など様々な人たちが関わっていて、壮大な相関図があるのです。そのことに気がつく、自分のため、相手のためという「心」

が育まれます。グローバル社会による複雑化する経済や情勢など、将来を予測することが困難な状態が続いています。この時代を、子どもたちが自らの人生をどのように歩んでいくのか、その力を身につけるための一つが「食育」であり、「心に栄養」を与えられるようにするのが私たちの役割であると考えます。手軽なものになっている「食」について、もっと興味・関心をもち、子どもたちの心と体の健康的な成長、望ましい生活習慣の確立を目指し、学校全体で食育を含む健康教育に取り組んでいきたいと思ひます。

ごま油について

九鬼産業株式会社 東京支店
山下幾摩

はじめに

九鬼産業株式会社は、明治19年に三重県四日市市にて製油業を起業、当時四日市周辺では菜種の栽培が盛んであり、その菜種を用いて菜種油の製造所として設立されました。その後、時代の変化とともに菜種油からごま油の製造に転換し、現在も四日市で昔ながらの圧力をかけて搾る製法でごま油の製造を行っています。

ごまの産地

日本のごまの自給率は0.1%ほどといわれており、日本で消費されているごまのほとんどが輸入でまかなわれています。成長するのに温度と日照時間等を必要とするごまは、主に熱帯から温帯地域で栽培されています。近年は、日本に輸入されるごまの約70%以上がアフリカ産で、中南米、アジアと続いています。主な産地としてナイジェリア、ブルキナファソ、エチオピア、スーダン、グアテマラ、パラグアイ等多くの国で栽培されています。



ごまの花



安全・安心への取り組み

ごまはアフリカや中南米など、多くの国や地域で栽培されていることから、各農家の農薬使用状況を把握することは困難です。弊社ではごま原料の残留農薬分析を入荷の単位ごとに実施し、安全性を確保した原料のみを使用しています。30年以上前より残留農薬の分析に取り組んでおり、現在では最大480項目の農薬検査が可能になっています。また、油を搾る工程ではヘキサンなどの溶剤（食品添加物）を用いて抽出する方法もありますが、弊社では創業以来から伝統的な製法のごまに圧力をかけて搾る「圧搾法」で製造しています。

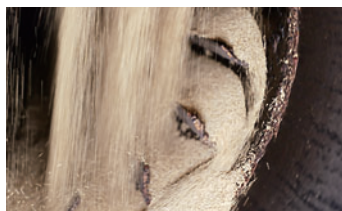
ごま油の搾油方法

油の搾油方法はいくつかありますが、主に「圧搾法」と「抽出法」に分けることができます。

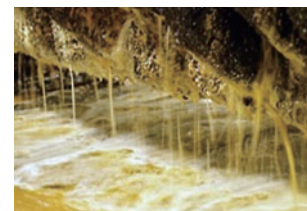
ごま油の製造工程



①選別・受入：原料に含まれる植物の破片や異物、石などを取り除きます。



②焙煎：焙煎度合いを調節し、色や香りの異なった様々な種類のごま油を製造しています。



③圧搾：ごまに圧力をかけて油を搾ります（圧搾工程）。



④静置：搾油したごま油は粗ろ過を経て、静置タンクで2週間ほど静置されます。



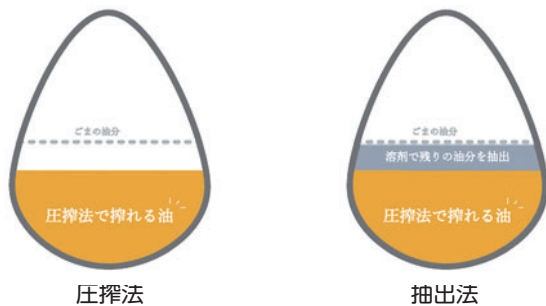
⑤ろ過：きれいな上澄みだけをろ過します。



⑥充填・検品・出荷：充填、重量チェック、ラベリングを行い、金属探知機や人による目視検査などを経て出荷されます。

圧搾法：圧力をかけて物理的に搾る製法

抽出法：溶剤抽出法によって油分を取り出す効率の良い製法



圧搾法は、手間や時間はかかりますが、ごま本来の香りや旨味を味わうことができます。比較すると抽出法は、搾油量が多く製造コストは安くなります。

ごま油の特徴

ごま油の色や香り・風味は、ごまの種類の違いではなく、ごまを焙煎する温度や圧搾の方法などで違ってきます。浅く焙煎すればやわらかい香りと淡い色合いに、深く焙煎すれば力強い香りと濃い色合いに仕上がります。

色の淡いやわらかな香りのごま油は、天ぷらやマリネに使うことで、素材の味を活かしたさっぱりとした味わいに仕上がります。色の濃い力強い香りのごま油は、タレやスープ、炒め油として使うことで食欲をそそる料理に仕上がります。



ごま油の栄養成分

ごま油には、リノール酸、オレイン酸といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、中でもリノール酸は人の体で作ることができない必須脂肪酸の一つで、食べ物から摂る必要があります。

また、ビタミンは人にとって欠かすことのできない栄養素の一つであり、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」と油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」に分類することができます。ごま油と緑黄色野菜と一緒に調理することで脂溶性ビタミン類（ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK）が体に吸収されやすくなります。

おわりに

創業明治19年から現在に至るまで、私たちは“ごま一筋”で事業を展開しています。

一方、世界的な健康ブームを背景にごまの需要も伸びており、安全・安心への取り組みがより一層重要になっています。弊社の大正時代のポスターには「品質第一」と書かれています。これまでも、これからも「品質第一」という弊社のところは変わりません。

おいしさ・安全・安心を兼ね備えたごま油を皆様のもとにお届けすることを私たちの使命として、今後も取り組んで参ります。

ごま油を使用したおすすめレシピ



しそつくねのれんこんはさみ焼き

材料 2人分



鶏ひき肉	200g	酒	大さじ3
れんこん	1本	B しょうゆ	大さじ1
大葉	5枚	砂糖	小さじ1
卵	1個	片栗粉	適量
A 片栗粉	大さじ1	ごま油(濃口)	大さじ1
酒	大さじ1/2		
しょうがチューブ	小さじ1		
塩・こしょう	少々		

作り方 6個分

- ①皮をむいたれんこんを、2/3は5mm幅の薄切りにし（12枚）、1/3はみじん切りにします。
- ②大葉をみじん切りにします。
- ③ボウルに鶏ひき肉、れんこん、Aを入れてしっかりと混ぜ合わせます。
- ④れんこんの片面に片栗粉をまぶし、③を乗せてはさみます。
- ⑤フライパンにごま油（濃口）を熱し、中火で④をこんがり焼きます。
- ⑥⑤にBの調味料を入れて蓋をし、中火で5分程度蒸し焼きにし、蓋を取って煮詰めたら、完成です。



萌えみのり栽培コンテスト



令和5年2月3日（金）秋田県横手市において、本会米穀の買入先である株式会社ヤマタネが主催する第11回萌えみのり栽培コンテストが開催され、産地である秋田県、岩手県、宮城県のJA職員や生産者など総勢約120人が参加されました。

このコンテストは、優れた生産成績を収められた生産者の方々への表彰をはじめ、栽培技術（ドローンやセンサーを用いた農業IoTの取り組みなど）や実需側の意見も含めた情報交流を行うことにより、栽培産地の結束をより一層強化することを目的に行っています。



また、全国の中でも自県産米がほとんどない消費県の東京都では、田んぼを実際に見たことがない子どもたちが多いため、今後は食育の観点からも生産現場の現状を子供たちに伝えていただきたいと考えており、それには生産者の方々のご協力がなくてはならないものであると説明しました。最後に、これからの未来を生きる子どもたちに今後も安全・安心なお米を安定的に届けていただけるようお願いして講演は終了しました。

生産者の方々からは、「子どもたちの感想を聞いたことは大変喜ばしく、米作りのモチベーションが上がった」「東京都の子どもたちと交流を図れる機会を増やしていただき、米作りの想いや大変さを伝えたい」「これからも萌えみのりの生産に力を入れていきたい」など今後は“チーム萌えみのり”として各県の栽培産地が協力し、東京都の子どもたちに美味しいお米を届けたいといった声が多く聞かれました。

今回の講演は、東京都の子どもたちの想いを生産者の方々に伝える良い機会となりました。



萌えみのり栽培コンテストの受賞者

本会は、主催者である株式会社ヤマタネから東京都の学校給食で萌えみのりを食べている子どもたちの感想や東京都における食育等の取り組みを生産者の方々に伝えてほしいとの依頼を受け、参加させていただきました。

講演では、本会事務局長から全国47都道府県にある学校給食会の成り立ち、東京都における政府米から自主流通米への切り換えや萌えみのりを取り扱うに至る経緯を生産者の方々にお話ししました。そして、実際に給食で萌えみのりを食べている学校へ事前に聞き取りをした感想（食感が良い、冷めても美味しい、生産者の方々に感謝を伝えて欲しい、家に帰って萌えみのりのことを親に教えたい等）をお伝えしました。



令和4年度 東京都教育委員会表彰(健康づくり功労)

東京都教育委員会では、組織的・計画的に児童・生徒等の健康づくりに取り組む学校や共同調理場、学校保健・学校安全及び学校給食の指導・運営等を通じて優れた功績や特色のある活動が認められる学校関係者等を対象に毎年表彰を行っています。

今年度は以下の方々が学校給食分野において表彰されました。誠におめでとうございます。

●学校給食分野 健康づくり優秀校

練馬区立豊玉第二中学校 校長 神山 信次郎

●学校給食分野 健康づくり功労者

目黒区立烏森小学校 栄養教諭 吉田 孝子
西東京市立田無小学校 主任栄養教諭 根本 紀子
(敬称略)

学校給食用めん類の細菌検査結果

令和5年1月から2月にかけて、学校給食用めん類の細菌検査を実施し、その結果をとりまとめましたのでお知らせいたします。

検査結果は、すべての工場が本会の自主検査基準に適合していました。今後も安全・良質な物資をお届けするため、品質管理を強化して参りますので、よろしくお願いたします。

令和4年度 学校給食用めん類の細菌検査結果

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌群	黄色ブドウ球菌
		1.0×10 ⁵ /g以下		
台東	小幡製麺工業(株)	700/g	陰性	陰性
品川	富士製麺工業(株)	300以下/g	陰性	陰性
大田	(有)大丸食品	300以下/g	陰性	陰性
中野	(有)喜屋製麺	300以下/g	陰性	陰性
北	玉川食品(株)	300以下/g	陰性	陰性
練馬	(株)桜井商店	300以下/g	陰性	陰性
	(株)宮原製麺	300以下/g	陰性	陰性
葛飾	(有)丸福製麺所	300以下/g	陰性	陰性
江戸川	(有)小松川東屋製麺	300以下/g	陰性	陰性
八王子	(有)福原食品工業	300以下/g	陰性	陰性
東村山	(株)あさひや	300以下/g	陰性	陰性
稲城	中西食品(株)	300以下/g	陰性	陰性
あきる野	(株)寿美屋	300以下/g	陰性	陰性

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌群	黄色ブドウ球菌
		1.0×10 ⁵ /g以下		
板橋	(株)川崎製麺所	300以下/g	陰性	陰性
江戸川	(有)丸善製麺	300以下/g	陰性	陰性

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌群	黄色ブドウ球菌
		300/g以下		
世田谷	(株)大原製麺所	300以下/g	陰性	陰性
青梅	(有)岩本製麺工場	300以下/g	陰性	陰性
福生	(株)やまぶんの麺	300以下/g	陰性	陰性

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌	黄色ブドウ球菌
		3.0×10 ⁶ /g以下		
杉並	(株)池田製麺	300以下/g	陰性	陰性

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌	黄色ブドウ球菌
		3.0×10 ⁶ /g以下		
豊島	(有)松本製麺所	1.4×10 ⁴ /g	陰性	陰性

種類	工場名	細菌検査		
		一般生菌数	大腸菌	黄色ブドウ球菌
		3.0×10 ⁶ /g以下		
冷凍太うどん	(株)武蔵野フーズ	3000以下/g	陰性	陰性
冷凍細うどん		3000以下/g	陰性	陰性
冷凍ラーメン		3000以下/g	陰性	陰性
冷凍ほうとう		3000以下/g	陰性	陰性
冷凍ちゃんぽん		3000以下/g	陰性	陰性

学校給食用一般物資の細菌検査結果

本会が取り扱っている学校給食用一般物資のうち、加熱せずに使用もしくはその可能性がある物資及び地場産物等62品目について、今年度も細菌検査(生菌数、大腸菌群、大腸菌、黄色ブドウ球菌等)を実施しました。

その結果、いずれも品質管理上問題がないことを確認しています。

令和5年度の予算等に係る監事会、理事会の議題報告

令和5年度の事業計画案及び収支予算案についての監事会、理事会が終了しました。

翌年度の事業計画案及び収支予算案について、例年2月初旬に監事による監査を受け、2月中旬から下旬にかけて理事会による承認をいただいております。

この度の監事会、理事会につきましては、以下の議案について承認、可決されましたことをご報告いたします。

※本会ホームページに事業計画書、収支予算書を掲載しております。

監事会	開催日	令和5年2月8日(水)
	監査事項	(1) 令和5年度事業計画について (2) 令和5年度財務諸表等(予算)について
理事会	開催日	令和5年2月15日(水)
	議事	(1) 令和5年度公益財団法人東京都学校給食会事業計画案及び収支予算案について (2) 令和5年度公益財団法人東京都学校給食会設備投資計画案について (3) 資金運用方針書案について (4) 第1回東京都学校給食パン工場建設検討委員会報告及びパン工場用地について (5) 公益財団法人東京都学校給食会就業規則の一部を改正する規則 (6) 公益財団法人東京都学校給食会職員給与規程の一部を改正する規程 (7) 公益財団法人東京都学校給食会組織規程の一部を改正する規程 (8) 公益財団法人東京都学校給食会組織規程の一部改正に伴う関係規程の整備に関する規程 (9) 公益財団法人東京都学校給食会理事候補者の選出について (10) 公益財団法人東京都学校給食会令和5年第1回臨時評議員会の開催について

令和5年度 学校給食関係行事予定

行事名	主催	期日	開催場所
食育講演会	(公財) 東京都学校給食会	6月中	東京都学校給食会館
学校給食調理講習会	(公財) 東京都学校給食会	6月中	東京都学校給食会館
第18回食育推進全国大会	農林水産省	6月24日(土)～25日(日)	富山県富山市
第64回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	文部科学省	8月3日(木)～4日(金)	鳥取県鳥取市
学校給食パン講習会	(公財) 東京都学校給食会	8月中	東京都学校給食会館
フードシステムソリューション2023		9月20日(水)～22日(金)	東京ビッグサイト
第74回全国学校給食研究協議大会	文部科学省	10月中	国立オリンピック記念青少年総合センター
学校給食衛生管理研修 衛生講習会(手洗い・培養)	(公財) 東京都学校給食会	11月中	東京都学校給食会館
健康づくりフォーラム	東京都教育委員会	7～2月	未定
食に関する指導研修会	東京都教育委員会	1月中	未定
学校栄養職員等研修	東京都教育委員会	7～12月	未定
学校給食安全・衛生管理研修	東京都教育委員会	7～12月	未定

※東京都教育委員会主催の研修会は、東京都教育委員会からの開催通知を御覧ください。

※日程、開催場所等は変更になることがあります。