

# 兵庫の学校給食だより

2010.3  
No.95

地元農家の方を招待して  
みんないただきます！



## 加西市立九会小学校

本校は、有名な葡萄の他、阪神間で人気のある大根・サツマイモ・馬鈴薯などの野菜作りが盛んな田園地帯にあります。加西市の学校給食も地産地消を推進しているのので、校区内で採れたおいしい野菜や神戸大学附属農場で子どもたちが収穫した柿やキャベツを頂いています。恵まれた環境の中で、素直で明るく元気いっぱいの子どもたちが育っています。

みんなで育てた落花生  
煎って食べたら  
どんな味かな



## ◇ もくじ ◇

- 加西市立九会小学校の取り組み風景…… P1
- 平成21年度文部科学大臣表彰校の紹介… P2
- 平成21年度兵庫県教育長表彰校の紹介… P3
- 学校給食を活用した食育推進事業…… P4
- ランチルームを訪ねて…………… P5
- 県農林の地産地消の取組…………… P6
- 平成21年度永年勤続表彰者名簿…………… P7
- 食品検査だより…………… P7
- いんぷおめーしょん…………… P8



トマト農家に行ったよ  
加西市立九会小学校4年  
岡本みゆう（海佑）

私は、今日、トマト農家に見学に行きました。一番おどろいた事は、とつてもたくさんトマトやなえがあった事です。  
一番うれしい事は、「お客様によるこんでいただく事。」だそうです。トマトもいただきました。とっても甘くて、みずみずしくておいしかったです。

関係者にご回覧ください

<http://hyogo-kyushoku.jp/>

## 祝 平成21年度 学校給食優良学校等文部科学大臣表彰受賞

平成21年11月26日 第60回全国学校給食協議大会において、姫路市立旭陽小学校、三田市立志手原小学校が、学校給食優良学校等文部科学大臣表彰を受賞されました。

心からお喜び申し上げます。

### 姫路市立旭陽小学校

このたび学校給食優良学校文部科学大臣表彰を受賞しましたことは、教職員・児童はもとより保護者や地域の方々の協力によるものと嬉しく思います。

本校では、「食に関する指導の全体計画」をもとに発達段階に応じた指導の充実と学習展開の工夫をしてきました。

今まで給食時間が中心であった食育を、教科と関連づけることによって、児童が自ら調べる、実験や体験を通して確かめる、といった方法で学びが『実感』できるようになってきました。このような学びを積み重ねることにより、望ましい食生活を求めようとする『意識』を持つ児童に育てることができるようになります。さらに『実践』につなげるために、学習参観日等で授業を公開し共に学ぶことで保護者への協力を呼びかけました。これらの学習から児童・保護者が、気づいたことがらを

日々の生活に生かそうと意識づけていくことが大切です。その一つとして、朝ごはんをテーマにした学習では、長期休業中に朝ごはんカードを記録することを通して自分の体のことを考えないといけないという気持ちがよりいっそう強くなってきたように思います。

また、学校給食に校区の近くで収穫されるれんこんや野菜、瀬戸内海で獲れるたこ・ちりめんじゃこなどの地域食材を生かした献立を取り入れ、「地域の食文化」をより身近なものとして実感することで感謝の気持ちも育てたいと考えています。

このように知識として終わるのではなく、実践へとつながるように働きかけ、家庭や地域の協力・支援を得ながら、今後も学校給食の充実と食育指導を計画的、継続的に取り組んでいきたいと考えています。



朝ごはんの授業

- ・自分たちが考えた朝ごはんを発表する。
- ・食べる量や栄養のバランス等について意見交換をする。

### 三田市立志手原小学校

本校は、三田市の市街地からそれほど離れていないにもかかわらず、たくさんの田や畑、そして山々に囲まれた自然豊かな環境の中にあります。しかし、家庭や地域での生活スタイルの変化に伴い、身近で豊かな自然とふれあったり、田や畑の仕事を体験したりしている児童は、ほとんどない状態でした。そのような子どもたちに、数年前から、「食」の大切さを教えようと、教科や行事と関連づけて、また、地域の方々やさまざまな関連機関の協力を得て、「食」教育を行って来ました。

学校の学習園(畑)では、幼稚園、そして1年生から6年生までが季節に合わせた野菜を育てています。子どもたちは、野菜の種や苗を植え、世話や観察を続け、そして収穫した野菜を調理したりするなどの体験活動を行ってきました。全校的な活動としても、それぞれの学年が収穫した野菜を持ち寄ってのミニ地産地消、「夏野菜カレーパーティー」や「冬野菜あったか豚汁パーティー」を開催し、全校生で収穫の喜びを味わい感謝していただくという活動を続けてきています。

このような年間を通じた体験活動を通して、本当に少しずつではありますが、嫌いな野菜が食べられるようになったという子どもがふえ、給食の残菜も少なくなってきました。また、日頃から栄養教諭と連携して、給食時間や授業の中で、栄養面をしっかりと捉えた正しい食事の仕方、食べ物やその背後に存在する多くの人々とのつながりなども学習してきました。これまでの体験活動を続けながら、「食」への知識をしっかりと身につけ、「食べること」が好きな子どもを育てていくことが、私たちの目標です。今回の受賞を励みに、保護者や地域の方々、たくさんの関連機関と連携を取りながら、給食の充実と食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。

## 祝 平成21年度 学校給食優良学校等兵庫県教育長表彰受賞

平成21年10月15日 第60回兵庫県学校保健研究協議大会において、三木市立別所小学校、養父市立高柳小学校が、学校給食優良学校等兵庫県教育長表彰を受賞されました。

心からお喜び申し上げます。

### 三木市立別所小学校

本校では、平成19年度に兵庫県教育委員会よりお受けした「食育実践校」の指定を契機として今日までの3年間、学校給食と食育実践を通じて学校教育目標である「ありがとうの心でみんなと生きる別所っ子」に基づき「感謝と共生」の心を育ててきました。

この度の受賞は、本校の学校給食関係者や児童・教職員だけでなく、本校の食育実践を支えてくださっている保護者・地域そして毎年ご支援をいただいている「JAみのり別所支店」また、永年に渡ってご指導をいただいている三木市学校給食会の取り組みが評価されたものと認識し、この上ない喜びであるとともに関係者の皆様への感謝の気持ちで一杯です。

本校の学校給食では、幼稚園との交流給食や児童が栽培した農産物を使った特別献立を提供する収穫祭給食、また野菜料理を選ぶセレクト給食等が特色となっています。

「食に関する指導の年間計画」に基づく生活科の栽培活動や総合的な学習の時間での地域の特産農産物への理解を促す活動にも力を入れてきました。大豆や山田錦、別所特産の「みのりそば」などの栽培・調理・加工・宣伝・販売体験など保護者・地域・関連事業所のご協力を得ながら幅広い取り組みを進めてきました。

平成21年の5月には、本校の「父親・おじいちゃんパワーで菜園を作ろう」との呼びかけの下に子どもたちの食育実践のための新しい菜園も完成しました。

これまでの取り組みの中で、「食生活」を楽しめる子どもが増え、食材はもとより多くの人々や様々な環境に支えられて生きていることへの感謝の気持ち「ありがとうの心」が段々と定着してきました。

本校ホームページ等を通じて「食育だより」や各学年の「食育」の取り組みを地域に発信しています。この度の受賞を機にさらにこの教育の研究と実践を深めていく所存です。



サツマイモを給食に



親子で豆腐づくり

### 養父市立高柳小学校

本校は、平成20年度「食育実践校」として県教育委員会の指定を受けました。児童の実態から「食事は、子どもの自尊感情や豊かな心やたくましさなど、子どもの生きる力を育む大切な場である」と捉え、給食の活用の工夫や家庭・地域に根ざした様々な食育の取り組みをしてまいりました。この度の受賞は、子ども達と教職員の大きな励みとなり大変嬉しく思います。取り組みの中から、主に給食を活用した実践を紹介いたします。

〈健康で元気に活動する子をめざして〉

- ・個に応じた給食指導。(嫌いなものも食べようとする、子どもの豊かな食歴の育成)
- ・地区懇談会や学級懇談会での栄養教諭を活用した家庭への食育指導。

〈食に興味関心を持つ子をめざして〉

- ・教職員の給食一口連絡(栄養教諭からの献立のお話と豆知識)による毎日の栄養指導。
- ・健康給食委員会の劇・給食材料の赤・黄・緑の色分け掲示。全校生で決める希望献立。

〈ふれあいを大切にすることをめざして〉

- ・健康給食委員会企画のふれあい給食。(クイズ大会等・様々な縦割りグループでの給食)
- ・レストラン給食。(教職員によるピアノの生演奏とテーブルコーディネートした給食)

〈自然の恵みと人に感謝する子をめざして〉

- ・給食食材に関わる体験活動。(野菜の収穫・とうもろこしやエンドウの皮むき等)
- ・給食センター職員や食材の生産者を給食に招き給食と一緒に食べる感謝交流会。
- ・地域支援で子ども達が栽培した米や野菜を使って調理する「は釜ご飯炊き給食」。

以上のような取り組みにより、子ども達は「食」の大切さに気づき給食を残さず楽しく食べるようになりました。今後も子ども達の生きる力を育む食育を継続していきたいです。



## 「学校給食を活用した食育推進事業」

宍粟市立染河内小学校

「ごちそうさまでした。」

今日も元気な声が教室中に響きます。

「おいしかったね。」

そう言い合いながら笑顔がこぼれます。

給食の時間は、子ども達にとって学校生活の中でも楽しい時間です。日々かわる献立に期待を膨らませ、4時間目が終わるのが待ちきれない毎日です。しかし、一方で児童の中には偏食や、少食など、食に関する問題点を抱かえた子どもも少なくありません。

本校が食育の研究推進校として取り組んで2年が過ぎました。「学校で行う新たな教育課題となった食育をどう進めるか」研究がスタートした直後は大きな悩みでした。

また、本校の給食はセンター方式のため、食育コーディネーター役である栄養教諭が常勤で配属されていないのも大きな悩みでした。

しかし、栄養教諭がいない中でも、生きた教材となる毎日の給食があることを忘れてはなりません。この宍粟市の給食は、食材選びから、調理方法まで、その内容は、かなり充実した高いレベルの給食です。中でも地産地消に力を入れていて、お米をはじめ、毎日地元で採れた新鮮な食材が提供されています。また、四季折々の旬の食材を使った献立や、行事食の取り入れるなど、その内容は豊富です。

そんな給食の時間の中で、ここ数年、子ども達の様子を見ていて、驚いたことがあります。それは、例えば「肉じゃが」というような一般的な家庭料理を知らない子がいたり、「酢味噌和え」など伝統的な和食を学校給食ではじめて経験する子が増えていることです。

その理由を考えてみると、インスタント食品が多く市場に出回り、外食産業も急速に成長している中、本校のような山間部の地域といえども家庭で手間暇かけて調理することが減ってきているのかもしれない。その結果、子ども達の中に経験していない献立に出会うことが増えて来たのだと思います。

もし給食がなければ、大人になるまで口にするのではないたくさんの料理があるように思います。一つの食材でも、味付けや調理方法の違いにより様々な料理があります。毎日の給食を通して、料理の名前や調理方法、食材など会話が弾みます。今や給食は、子どもの心も豊かに育てる役割を担っているのではないのでしょうか。

本校では、給食の年間指導計画を作成し、発達段階に応じて、食に関する指導を行っています。健康な体づくりのための栄養指導から、箸の持ち方や正しい食べ方などのマナーに関する事、行事食についてまで、給食はまさに食育の中心的存在となっています。

そして、食育推進に当たっては、六つの目標の達成を目指し取り組みを進めてきました。

一つ目は、豊かな人間性を育むこと。

二つ目は、生活能力を高めること。三つ目は、食文化を継承すること。四つ目は、健康に生きる知恵を学ぶこと。五つ目は、環境の大切さを知ること。六つ目は、食料自給力について考えることです。この6つの目標のどれをとっても、給食を通して教えられることばかりです。

具体的な実践例として、生産者とのふれあい給食と題して、その日の献立に実際に食材を出荷された、地元の生産者の方を招いて、子ども達と一緒に給食を食べる機会を設けています。子ども達は生産者との質問のやりとりの中で、野菜を育てる苦勞を知り、安全な食べ物を食べさせていただいていることに気づきます。この活動は、目標の一つ目、四つ目、五つ目につながります。

また毎年一年生は、給食センターの見学も行います。少ない人数でたくさんの給食を作って下さっている様子を見ることで、どの子も毎日当たり前前に食べている給食が、多くの方々の手によって支えられていることに感謝の気持ちを持ち、残さず食べようという意欲につながっています。これは目標の一つ目に大きく関わります。

職員室前の廊下に、毎日の献立を栄養素別に分類するボードがあり、毎朝五、六年生の当番の子が書き込みます。二時間目が終わる頃、それを見て本日の献立を報告しに来てくれます。

「先生、今日はひじきごはんとかきあげが出るんやで、楽しみやわ。」

と、子ども達の弾む声がします。

給食の始まりは戦後の栄養失調から子ども達を救うことだと聞いていますが、今や給食は日本の伝統文化の継承をはじめ、日本食の良さを実感させる教育活動の一つとなっていると言っても過言ではありません。

本校ではこれからも給食を学校での食育の中心的柱に位置づけ、食に関する六つの目標の達成を目指して、さらに充実した取り組みが推進できるよう、給食センターや栄養教諭、地域の生産者と連携しながら進めていきたいと思っています。



# ランチルームを訪ねて No.50



## 神戸市立星和台小学校

今回の「ランチルームを訪ねて」は、北に藍那の里、西にしあわせの村と、自然環境が豊かで落ち着いた住宅地にある、神戸市立星和台小学校を訪ね、前川百合子校長先生と栄養教諭の中西弘美先生にお話を伺いました。

星和台小学校は、昭和51年児童18名、職員12名で開校し、現在315名の児童が学校生活を送っています。

取材したランチルームは、ちょうど給食室の前に空き教室となった図工室を何か活用できないかと相談した所、「星の子食堂」(ランチルーム)が出来上がり、平成19年途中から活用されています。以前は暗い教室でしたが、棚の色を変え、手作りのテーブルや看板を設置するなど、職員の手で、とても明るい教室に生まれ変わりました。ランチルームは、毎日クラスを割り当てて活用し、2月には6年生を数人ずつ在校生のクラスの割り当ての日に招待して一緒に給食を食べる「おわかれ給食」を実施し、お世話になった6年生に向けて感謝の言葉や歌を贈りました。6年生がとてもうれしそうな表情で歌を聞き入っている姿が印象的でした。



6年生を招待した3年生

星和台小学校での、とてもユニークな独自の取組みを紹介します。今回で3年目となる、オリジナルメニューの特別給食「星の子ランチ」。「星の子ランチ」とは、6年生の児童たちがグループに分かれ、6年間の食の学習の集大成として、栄養バランス、価格、色どり、好みなどのよい食事の条件だけでなく、社会科で学習した地産地消を意識して考えたメニューです。そして、メニューを考えるだけでなく、図工の授業で、自分たちで考えたメニューを「ほんものそっくり星の子ランチ」(フードサンプル)として作成。メニュー作りと発表資料作りに10時間、フードサンプル作成に6時間費やした力作です。このフードサンプルと6年生から全校児童に向けて考

えたプレゼンテーション(メニューの特徴やおすすめポイントをまとめた発表)を吟味し、在校生が今まで学習してきたことを活かして投票し、12メニューの中から2メニューが今年度の「星の子ランチ」に選ばれます。

選ばれたメニューがこちらです!



フードサンプル



実施した星の子ランチ

### 特製洋風トロピカルメニュー

クルットロール・はちみつ・フライドスパイシーチキン・ジャガベーコン・クリームシチュー・焼きプリン



フードサンプル



実施した星の子ランチ

### 兵庫県のDXランチ

かつめし・やっぱりおいしいホカホカにゅうめん・くりとフルーツの白玉だんご

在校生たちは、6年生になったらメニューが作れるので、「もっと勉強してよいメニューが作れるように!」と楽しみにし、食の学習の時間は、子ども達がとてもいきいきしているとのこと。

「自分の好きなものだけのメニューにならないように、ねらいをもたせて指導をしています。」と栄養教諭の中西先生。

今回の取組みは、栄養教諭だけの力では行わない、学校全体の協力が必要な取組みです。調理士さんもとても協力的で、6年生が考えたメニューを忠実に再現されています。

6年生の児童は、家庭から様々な情報ももらったり、家庭で実際に料理を作ったりして、献立作りに活かしています。

「家庭と共に進める学習は、子どもと家族の食に対する考え方や食生活のあり方を変えるきっかけとなっています。今後も家庭と共に、子どもの食を考え育ていく体制を整え、生活に根づく食育活動に取り組んでいきたい!」と学校全体で食育に取り組んでる姿が伺えました。

星和台小学校のみなさん、ご協力ありがとうございました。

## 子どもたちのための学校給食とは ～ごはん給食のすすめ～

兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課ごはんを食べよう県民運動係

兵庫県では、自給可能なお米(ごはん)のありがたさを再認識し、ごはん中心の健康的な日本型食生活を啓発する「おいしいごはんを食べよう県民運動」を企業・団体・行政が一体となって展開しており、その一環として、「ごはん給食」を推進しています。

学校給食は、子どもたちが最も外界から影響を受けやすく純粋無垢な時期に繰り返し実施され、将来にわたる食生活の基礎となるものです。昨年4月には食育の推進を目的に掲げた改正学校給食法が施行され、学校給食は、子どもたちが健康的な食生活を身につけ、食に関する知識を深める食育実践の場として、ますます重要なものとなっています。

なかでも、「ごはん給食」は、子どもたちが、世界で一番良い食生活といわれるごはんを中心とした日本型食生活を身につけるために大いに効果があるといわれています。

また、国内で自給可能なお米の消費量を学校給食の場で増やすことは、子どもたちの将来の食料を確保することにつながります。

県内の「ごはん給食」の平均実施回数の推移をみると平成16年度には週2.5回で、全国でワースト3位でしたが、現在では全国平均と同じ3.1回実施されるようになりました。これは学校給食に関係するみなさまのご尽力の賜物です。

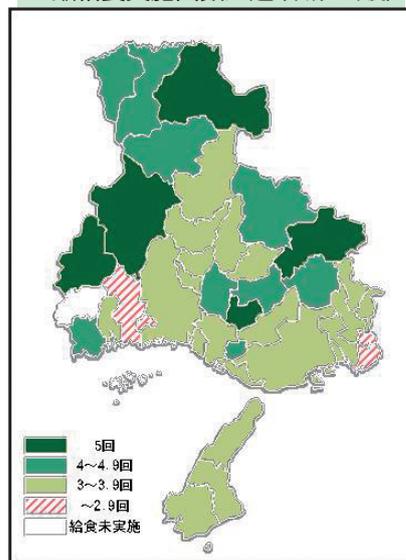
ところで、「ごはん給食」を増やせない理由として、「世界の様々な料理を食べさせることも『食育』であり、パン給食は必要である」とか「パン食を好む子どもが多いから」「米飯は残食が多いから」という意見もあるようです。

「おいしいごはんを食べよう県民運動」では、週5回の完全米飯給食が理想であると考えています。私たちは、一週間に21食の食事をしますが、学校給食はそのうちの5食を占めるにすぎません。子どもたちは残る16食の食事で色々なものを食べるチャンスがあるのです。実際に、平成20年度ひょうご健康食生活実態調査結果によると、約4割の子どもは、週に2回以下しか朝食にごはん(お米)を食べていません。残りは、パン等ごはん以外のものを食べているか、または欠食しています。

せめて学校給食での5食だけでも、完全な「ごはん給食」にすることで、子どもたちに規則正しい健康的な食生活を身につけさせるとともに、将来の食料のことや、地元の農業についての理解を深めさせる必要があると考えます。

「ごはん給食」の取り組みをさらに広げて、子どもたちが毎日ごはん(お米)を食べられるように、今後とも学校給食に関係するみなさまのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

ごはん給食実施回数/週(平成21年度)



※米粉パン給食の実施回数を含む

### 子ども(1~14歳)が、朝食で一週間に食べているごはん(米)の回数

① 0回		② 1~2回		③ 3~4回		④ 5~6回		⑤ 7回		無回答		計	
人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
146	14.6%	231	23.0%	246	24.5%	240	23.9%	120	12.0%	20	2.0%	1,003	100%

平成20年度ひょうご健康食生活実態調査結果

#### ごはんを食べると、頭も身体も良くなる!

ごはんは、粒食のため、よく噛むことで、その刺激が脳の発達を促し学習能力を高めます。また、消化がゆっくりで腹持ちが良いうえ、炭水化物が多く、脂肪はほとんど含んでいないため、太りにくい食べ物です。



#### ごはん給食は、地元農業への理解を深めます!

身近なところで収穫されたお米を使用した「ごはん給食」は、子どもたちが地元の農業への興味を持つきっかけになります。



## 平成21年度 学校給食従事職員永年勤続者表彰名簿

学校給食業務に永年にわたり功労された方々に(財)兵庫県体育協会理事長より感謝状と記念品が贈られます。

市町名等	氏名	市町名等	氏名	市町名等	氏名	市町名等	氏名
神戸市	川端 美和子	西宮市	中本 佐知子	三田市	辻松 明美	佐用町	稲田 一千恵
〃	坂口 直登	〃	水田 香織	〃	山口 美佐子	豊岡市	井上 佳子
〃	三森 勝彦	〃	山田 晃代	明石市	茨木 智司	〃	中山 佳子
〃	納 智恵	〃	本田 全子	〃	小山田 和美	〃	吉垣 久光子
〃	平井 るみ子	〃	前野 沖子	〃	寺岡 正樹	香美町	白岩 靖子
〃	明瀬 恵美子	〃	元田 規世	〃	河南 行伸	新温泉町	森川 徳明
〃	長谷山 淳	〃	山本 昌代	〃	中廣 照文	〃	中村 恵子
〃	山脇 浩次	〃	池田 千穂	〃	山野 武法	〃	寺谷 明美
〃	久保 照代	〃	西田 美紀	播磨町	中島 佳子	朝来市	小山 真紀
〃	東 紀子	〃	岡田 裕子	小野市	藤尾 弘美	篠山市	井関 美由紀
〃	田口 好樹	伊丹市	桑原 由香	〃	西元 こず恵	〃	前川 渡
〃	佐々木 啓司	〃	佐々木 恵美子	加西市	蓬萊 一女	丹波市	竹村 容子
〃	他2名	宝塚市	宮本 美紀	〃	高見 美香子	〃	南 理恵
西宮市	加古 美保	〃	宮崎 忠昭	姫路市	高濱 章子	南あわじ市	富永 景子
〃	清水 日保子	〃	坂上 淳子	〃	江藤 恵子	淡路市	濱口 敏隆
〃	岡本 美佐代	川西市	五通 智宏	〃	高橋 喜美子	神戸聴覚特別支援学校	前嶋 成起
〃	河本 葉子	〃	森田 康裕	〃	小池 恵美	〃	守岡 信子
〃	芳田 好恵	〃	坂部 美智子	〃	上阪 美穂	こばと聴覚特別支援学校	1名
〃	荻野 亜弥子	〃	長橋 利恵子	市川町	岩澤 智子	姫路特別支援学校	藤本 英子
〃	豊島 万紀	〃	川上 しのぶ	神河町	佐伯 里美	神大附属住吉小学校	足立 珠美
〃	西尾 小津江	〃	丸山 美智子	相生市	岸本 淳子		
〃	大島 礼子	〃	森本 博美	〃	中濱 美代子		
〃	阪口 厚子	三田市	前田 千春	赤穂市	高橋 美鈴		

### 食品検査だより

#### ～イモ～



#### 【イモの栄養素】

イモは、エネルギー源となるデンプンを主成分とするため、主食としての役割も果たしてきました。さらに、ビタミン類や食物繊維も豊富に含まれています。

ビタミンCは熱を加えると多くが壊れてしまいますが、イモにはデンプンが多く含まれているため、加熱するとそのり状になって、ビタミンCの損失を防いでくれます。

また、余分な塩分を体外に排出してくれるカリウムが多く、塩分の多い食事をしがちな人にはおすすめの食品です。

#### 【ジャガイモ】

ジャガイモはヨーロッパでは準主食として食べられています。しかし、ジャガイモは当初食料としてなかなか普及せず、観賞用とされていました。

フランスでは、ジャガイモを普及させるため、国王がジャガイモ畑を作り、昼間は親衛隊に厳重に監視させ、夜は撤退させました。すると、そこまで厳重に監視するにはさぞおいしいものだった人々は夜中にこっそり盗み出し、国王の目論見どおり庶民に広まりました。

日本には、1601年にオランダ人がジャカルタから持ち込んだため、ジャガタライモが略されてジャガイモとなりました。

男爵イモは明治時代の末頃、川田竜吉男爵が普及させたことから、メークインは中世の春の村祭り(メーデー)の際、

村娘の中から選ばれた女王にちなんで名づけられました。

#### 【サツマイモ】

暖かい土地を好むさつまいもは、九州の薩摩地方でよく栽培されたことに由来します。

やせた土地でも天候不順でも手入れがあまりいらずに育つことから、飢饉や戦後の食糧不足を救う食物として積極的に栽培されました。

石焼きイモがおいしいのは、ゆっくり低温加熱することによって、デンプンを甘みのある麦芽糖に変える酵素(ベータ・アミラーゼ)が活発に働くためです。

#### 【ヤマノイモ】

ナガイモ、ヤマトイモ、ジネンジョ、イチヨウイモなどの総称。

野山に自生していたことからこう呼ばれます。

唯一生で食べられるヤマノイモは、デンプンの一部がすでに消化されており、さらにアミラーゼなどの酵素が含まれているため、一緒に食べた食品の消化吸収を助けてくれます。

#### 【サトイモ】

日本では最も歴史の古いイモで、縄文時代頃から食べられていました。

ヤマノイモに対して、里や村で栽培されたことから由来します。

サトイモのヌメリは食物繊維の一種であるガラクトンで、コレステロールを下げてくれます。また、特有のエグ味はシュウ酸カルシウムで、手がかゆくなる原因成分です。

参考) 食材図典：小学館、たべもの・食育図鑑：群羊社



いんぷおめーしょん

# 兵庫県産原料の 足立しょうゆ

兵庫県学校給食総合センターの業務のひとつに、安全・良質な学校給食用物資の供給があります。設立当初から、保存料・着色料・発色剤を含まないハムの開発など、県内の栄養教諭等で構成する兵庫県学校給食総合センター食品研究部会を中心に県内の協賛工場の協力を得て多くの安全・良質な開発品を生み出しています。食品添加物を排除した加工品に始まり、時代の変化とともに遺伝子組み換え、BSE、偽装表示、農薬、地産地消にと、研究や検査、調査、開発は続いています。

その中で、私のお気に入り「足立しょうゆ」を紹介します。

足立しょうゆを造っているのは、年間製造量18万ℓという、大手とは言えない「足立醸造」さんです。

自分の味を大切に、「小さくても自社で醸造する」という先代のがんこさを受け継いだ社長さんは、有機JASの認定をとるほど原料にこだわるがんこ者です。味噌も造っていますが、原料の大豆、麦、米、塩はすべて社長さん自らが現地に出向き、確認して選んでおられるので信頼できます。手作業で行う1回の仕込量(ロット)は、1升ビンで900本程度と少ない。だからこそ、吟味した原料だけを用い、伝統の木桶で吟味しながら心のこもった醸造ができていますと感じました。

学校給食用しょうゆは、平成15年、兵庫県産大豆「サチユタカ」が誕生した翌年から、兵庫県産小麦「シロガネコムギ」と赤穂の塩とで醸造が開始されました。私のセンターで従来使っていたしょうゆと比べると、塩分は同じですがうまみがあるので味が濃く感じられ、使用量を5%~10%減らすことができます。

## 大豆からしょうゆへ ~加工の工程~

### ① 原料

大豆

小麦

塩



### ② 製麹

蒸した大豆と、炒って砕いた小麦を混ぜ合わせ、麹菌を付けて発酵させます。(25~38℃ 72~80時間)

《宍粟市立千種南小学校 栄養教諭 田路永子》



←ここで発酵させる  
約3日間は昼夜を問わず  
気が抜けない



麹菌で発酵した大豆

### ③ 醸造

発酵のタイミングを計り、伝統の木桶に21%の食塩水と混ぜて仕込みます(もろみ)。うすくちで8~10か月、こいくちで18~20か月かけて熟成させます。



←仕込んだところ



熟成したもろみ

### ④ 压榨

昔ながらの布を使い圧板を乗せ、時間をかけて搾ります。



油取り(手作業)

### ⑤ 油取り

### ⑥ 火入れ

### ⑦ 充填

脱脂加工大豆を使うメーカーが多い中、足立醸造では加工しない丸大豆を使うので、压榨後4~5日かけて浮き上がった油を取り除き、風味を損なわないよううすくちは80℃、こいくちは85℃で40分の低温加熱殺菌をした後、うすくちは一気にこいくちは時間をかけて自然放冷し、濾過してから容器に充填されます。

見学させていただいた2月11日の朝早く、学校給食用しょうゆの仕込みが終わったところでした。特に供給量の少ない兵庫県産大豆の入手にはご苦労されているということです。