



# 学校給食だより

第 233 号

令和 5 年 9 月 1 日  
発行



編集・発行 公益財団法人 滋賀県学校給食会 大津市京町四丁目 3 番 28 号 TEL: 077-522-3066  
この給食だよりは滋賀県学校給食会ホームページでもご覧になれます <https://www.shigakyu.or.jp>



## もくじ

- 全学年で給食試食会を実施 日野町立必佐小学校 ..... 1・8
- 給食を楽しむこと 滋賀県小学校長会長 大津市立中央小学校長 ..... 2
- あなたは、あなたが食べたもので、できている  
公益財団法人滋賀県学校給食会 常務理事兼事務局長 ..... 2
- 公益財団法人滋賀県学校給食会 事業案内 食育教材紹介 役員紹介 ..... 3
- わたしたちの広場 伊香立小学校 坂田小学校 甲良西小学校 油日小学校  
南笠東小学校 日野中学校 秦荘西小学校 北大路中学校 葉山中学校 ..... 4~5
- おこめ調理、おこめ品種、実はいろいろあります 滋賀県立琵琶湖博物館 ..... 6
- わが町の自慢献立・自慢料理 長浜南部学校給食センター ..... 7



詳細は 8 ページ

必佐小学校では、社会見学等で一部の学年が校外に出かける日（食数が少ない日）を活用して、年 6 回の食育参観と給食試食会を全学年の保護者を対象に順次実施しています。

## 全学年で給食試食会を実施 日野町立必佐小学校

## 給食を楽しむこと

滋賀県小学校長会長  
大津市立中央小学校長 田中 満



最近、外食をすると、スマートフォンを操作しながら、それぞれが違う方向を向いて食べている姿を目にします。コロナ禍が続いた影響もあるのですが、食事をしながら会話する和やかな風景が少しずつ失われつつあることを危惧しています。「食」は感性を育てる上で重要な役割を担っていると考えているからです。

食事は本来、生命を維持する栄養をとるため、一日に何度か物を食べることです。子どもたちは、家庭で毎日とる食事から食べ方やマナーを身に付け、自然のすばらしさや季節を感じます。そして、心地よい食卓から安心感や感謝の気持ちを学んでいきます。

学校では、給食当番活動や友だちとの食事等を通して、正しい食習慣やマナーの習得、さらには地域の食文化や郷土への関心を深められるよう指導しています。その上で、毎日おいしい給食を食べることができるのは、それに携わる多くの方々のおかげだということ子どもたちが理解し、感謝の気持ちを高めるようにすることも私たちの役割です。

大津市内小中学校においては、「滋賀の産物を食べようデー」「各地の郷土料理・特産物」「外国料理」「〇〇学校おすすめカレー」の献立が、それぞれ月に1回実施されています。毎月の献立表には、特別メニューや使われる地場産の食材、季節折々の行事食の紹介などが掲載され、子どもたちだけでなく、家族みんなで楽しく読めるように工夫されています。

これらの取組は、地域を学び、先人の知恵を学び、日本という国の食の豊かさを知ることにつながっていくものと考えています。日常的に提供される給食が、地域の伝統文化や外国の文化等を学ぶための最適な教材になっているのです。そして、健康増進や食の大切さを知る食育にも大いに貢献するものだと捉えています。

コロナ禍により、ここ3年間は「黙食」が続いてきましたが、今後は友だち同士で会話も楽しみながら、おいしい給食の時間を大切にしていきたいと思っています。給食を楽しむことで、子どもたちは学び、成長するのですから。

## あなたは、あなたが食べたもので、できている

公益財団法人滋賀県学校給食会  
常務理事兼事務局長 木村 圭司



「あなたは、あなたが食べたもので、できている」という言葉を聞いたことがあります。「そう言われれば、その通りで当たり前。」と思ったと同時に、「そんなことをあまり考えてなかったなあ。」とも思い、それまでの自分の食に対する意識の低さを反省しました。

「食べること」は、わたしたちの身体をつくり、成長させ、活動を支え、病気に対する抵抗力を生み出します。ですから、「食べること」をおろそかにすると、健康を損ない、取り返しのつかない病気になることもあります。

コロナ禍のこの約3年間、いわゆる「黙食」が推奨され、「食べること」は単に栄養を摂取するという側面だけになっていたのではないかと感じることも多かったのですが、誰かのために食事を作り、一緒にそれを味わい、語り合うことで、つながりが生まれ、心の安定が図れるなど、「食べること」は、身体だけでなく、その人の心の成長や人格形成にもつながるものです。

また、「清潔にする」「挨拶をする」「感謝する」「時間を守る」などの人としてのマナーや「思いやり」「もったいない」「分かち合う」「手伝いや協力」「地

域への愛着」といった文化や精神を身につける機会になったり、ロシアのウクライナ侵攻による穀物の供給不足、鳥インフルエンザによる卵価格の高騰、食品ロスの問題など、社会について考える機会になったりもします。さらに食事での語らいはコミュニケーション力を育み、人間関係を形成する場とも言えます。

年間190日ほどで、1日3食のうちの1食の給食回数を多いとみるか少ないとみるかは人それぞれかもしれませんが、小学校から中学校の成長期の子どもたちの基礎となる身体と心を作る9年間の食事と考えると軽く見ることはできません。学校給食を軸に、「食べること」の大切さや楽しさをしっかりと伝え、子どもたち自らが身体と心の健康を意識した食生活を進めていくことができるような取組が今後ますます重要になってくるのではないかと考えます。

本会といたしましても、安全・安心でおいしい学校給食の供給を通して、子どもたちの健やかな身体と豊かな心の成長を育んでいきたいと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

# 公益財団法人滋賀県学校給食会は、子どもたちに 「おいしい」「笑顔」「元気」を届けます！

## 給食会の目的

学校教育活動の一環として実施される学校給食に対して、学校給食用物資の安定供給及び学校給食の普及充実に関する事業を行い、学校給食における食育の推進を支援し、もって児童及び生徒の健全な発達に寄与する。

## 給食会の事業

- ・学校給食用物資の安定供給に関する事業
- ・学校給食の普及充実と食育の推進に関する事業
- ・学校給食用物資の安全確保及び衛生管理に関する事業
- ・その他この法人の目的を達成するために必要な事業

公益財団法人滋賀県学校給食会規定集定款より

## ～滋賀県学校給食会の食育教材を紹介します～

県内の市町教育委員会、学校、給食センターを対象に、無料で貸出しを行っています。食育指導・保健体育・家庭科の授業・PTA活動・展示会などにぜひご活用ください。

## 食育教材貸出ランキング

(令和3年4月から令和5年3月までのランキング)



第1位	第2位	第3位	
<b>滋賀の食文化財フードモデル</b> 滋賀県無形民族文化財として指定された5点のセット！ 	<b>手洗いチェッカー</b> 専用ローションを汚れ見立て、手洗い後に特殊ライトの下で光らせることで、確認ができます。 	<b>年代別給食献立フードモデル</b> 明治22年から、昭和52年までの5献立セット！ 明治22年                      昭和20年 昭和27年                      昭和40年 昭和52年	
<b>ATPふき取り検査機器</b> 汚れが数値で表れるのでわかりやすい！ 	<b>病変血管サンプル</b> 食習慣の指導に役立ちます！ 	<b>第6位</b> <b>簡単手ばかり栄養法</b> フードモデル(47種) 	<b>第7位</b> ・子どもの朝食バイキング学習モデル(50種) ・形を変える野菜たちフードモデル(42種) 

## 公益財団法人滋賀県学校給食会 役員紹介

理事長	福永 忠克	評議員会長	青木 克憲
副理事長	堤 清司	評議員	久保 加織
理事	島崎 輝久	評議員	廣瀬 潤子
理事	森村 肇	評議員	白居 仁司
理事	住吉 由加	評議員	中嶋 豊
常務理事	木村 圭司	評議員	石田 昌彦
		評議員	田村 裕一
監事	大喜多 悦子	評議員	木本 悦子
監事	山本 宗司	評議員	北 加奈子

ランキングで紹介した以外にも色々取りそろえています。

フードモデル多数・料理カード・紙芝居・絵本・図鑑・塩分計・糖度計・体脂肪・骨サンプルなど  
貸出希望の際には、本会までお問合せください。

詳しくは滋賀県学校給食会のホームページをご覧ください。



<https://www.shigakyu.or.jp>





## おいしいきゅう食 大津市立伊香立小学校

**「おいしいごはん」** 2年 前本 れい  
わたしは、もちもちした白ごはんがすきです。  
なのできゅうしょくはいつもうれしいです。

**「パンがたのしみ」** 2年 笹田 りん  
きゅうしょくにパンがつく木曜日がとてもたの  
しみです。ジャムといっしょに食べるのがすきです。

**「わたしのすきなきゅうしょく」** 2年 松田 あかり  
わたしのすきなきゅうしょくは、五目やさいじ  
るです。ぐがいっぱいでおいしいからです。

**「がんばっています」** 2年 くわの あい  
わたしは、にが手なものがあります。ちょっと  
はたべられるようにがんばっています。

**「大すきなきゅうしょく」** 2年 石黒 きりゆう  
ぼくは、きゅうしょくがだいすきです。とくに  
カレーの日は、うれしい気持ちです。

## 「食べ物に感謝」

米原市立坂田小学校 4年 野瀬 璃羽  
ぼくが食育の学習をして気づいたことは、食  
べ物を残さないことの大切さです。肉も魚も大  
切な命をいただいて食べているので、その大切  
な命を大事にしたいと強く思いました。毎日、  
感謝して食べていきたいです。

「いただきます」の意味とは、「みんなに感謝」  
という意味です。この言葉は、料理を作ってく  
れた人や野菜を育ててくれた人に感謝の気持ち  
を伝えるためにあるとぼくは思います。これか  
ら、色々な人に感謝の気持ちを伝えられるよ  
うにしていこうと思いました。

## 苦手でもがんばる！！

甲良町立甲良西小学校 5年 藤本 唯人  
ぼくは、給食が苦手です。でもぼくは今、  
苦手なものでもなるべく残さないように、が  
んばって食べています。「苦手なら食べなけれ  
ばいい。」と、思う人もいると思いますが、本  
当にそれでいいのでしょうか。

ぼくたちは、地域の人権合宿の中で、「昔は  
給食がなく、貧しいと昼ご飯を食べられない  
子どももいた。」と知りました。今は、給食を「み  
んな」が食べられます。ぼくたちのことを思っ  
て作ってくれたものなので、残すのはもった  
いないです。だからぼくは、苦手なものでも  
がんばって食べます。



## 当たり前を当たり前にしない

日野町立日野中学校 2年 山添 眞生人  
毎朝、登校したら「今日の献立はなにかな」と  
思い、自分の好きな給食があれば一日のテンショ  
ンが上がったり、授業中には「早く給食の時間にな  
らないかな」とワクワクしたりしながら過ごして  
います。

1946年、貧困児童を対象にした食事の無料配給  
があり、国の制度として学校給食が導入されまし  
た。日野中学校にも給食室ができ、お昼になつた  
らいつも温かい給食を食べることができます。当  
たり前に給食を食べられることに感謝して、小・  
中学校合わせて9年間、あと1年と少しですが美  
味しく給食をいただきたいと思っています。

## 地産地消の給食に感謝



大津市立北大路中学校

保護者 三原 証子

献立表を見ながら給食の用意をするのが、小学生から続く我が子の日課です。毎日の献立に一喜一憂する姿を見ると、食べることの大切さを感じます。給食では県内産の食材がふんだんに使われ、「滋賀県産小麦 100%のパン」など、スーパーでは見かけない貴重な食品もあり、すごいなと思います。県外出身の我が家では、もろこや赤こんにゃくは馴染みのない食材ですが、給食のお陰で、子どもにとっては「いつものおかず」になっているのも、有り難いことです。これからも地産地消の給食を、どうぞ宜しくお願いします。

## 戻ってきた楽しい給食の時間



愛荘町立秦荘西小学校

教諭 橋本 美穂

「今日の給食は〇〇だって～」と楽しそうに話す子どもたち。食缶が並ぶと、興味津々に中をのぞき込み、「わぁ～おいしそう」「ちょっと苦手かも？」などいろいろな声を上げています。私の担任する1年生のクラスでは、好きなものはもちろん、苦手なものも少しは食べられるよう頑張っているところです。この5月に新型コロナ感染症による規制が緩和され、和やかな給食の時間が戻ってきました。栄養バランスばっちりのおいしい給食を、みんなで楽しみながら食べる。ほっと笑顔になれるこの時間を、これからも大切にしていきたいと思えます。



草津市立南笠東小学校  
四年 村田 陸斗



## 「思い出に残る学校給食を目指して」



栗東市立葉山中学校

栄養教諭 武永 紗代子

栗東市では、和食を中心とした献立作成を行っています。しかし、和食メニューの代表である魚や煮物の日は残食が多い傾向にあります。

子どもたちには、いろいろな食材や料理・味を知ってほしい、給食だからこそできる経験をたくさん重ねてほしいと思っています。給食を思い出し、「あれ美味しかったな。」とか、「苦手だったな。」だけでなく、「自分で作ってみよう。」と思ってもらえるような給食にしたいと思っています。そのメニューが洋食や中華だけでなく、魚や煮物などの和食メニューも多くなることを期待して、これからもおいしい給食を提供していきたいです。



甲賀市立油日小学校 2年生

# おこめ調理、おこめ品種、 実はいろいろあります



滋賀県立琵琶湖博物館 主任学芸員 妹尾 裕介

## おこめ調理の方法はひとつじゃない

「始めちよろちよろ、中ぱっば、じゅうじゅう吹いたら火を引いて、赤子泣くともふた取るな」。おいしいおこめの炊き方を表現した日本の伝統的な言葉です。この調理方法は正式には「炊き干し法」といいます。事前に、おこめにしっかりと吸水させ、おこめ1合当たり、水を200ml(おこめに対し水の量が1.2倍)入れて、冷めた状態から、強火加熱で煮て、水分が少なくなったら弱火にして、水分がなくなってきたら余熱で蒸らして完成です。おこめの甘みと食感を最大限に引き出す、おいしくふっくらしたごはんの炊き方です。

今の日本では、おこめは「炊く調理」が一般的ですが、実は別の方法でも、おこめ調理は可能です。たとえば、最後まで汁気を残す「煮る調理(おかゆ)」があります。このほかにも、大量の水を使って茹で、湯切りをする「茹で調理」、蒸気をあてる「蒸し調理」などいろいろな方法があります。東南アジアの一部の地域では、「茹で調理」や「蒸し調理」が伝統的なおこめ調理の方法として、残っています。ぜひ、違ったおこめ調理に挑戦してみてください。

いつものおこめの味が違って来るかもしれません。



タイ北部・ラフ族の米蒸調理

## 弥生時代のおこめ調理

今に続く、おこめを主食とする文化は弥生時代に始まります。弥生時代のおこめは、DNA分析の結果、東南アジアのおこめと類似するタイプ(熱帯ジャポニカ)と現代の日本で一般的に栽培されているタイプ(温帯ジャポニカ)の2種類あったことが分かっています。

煮炊きに使われていた調理具は、弥生土器(弥生なべ)です。弥生なべを観察すると、内面に焦げた米粒が付いたものが一定数あり、おこめ調理をしていたことが分かります。弥生なべは胴部が長い深なべで、みなさんが普段家づかう炊飯器、お釜、土鍋とは形が大きく異なります。そのため、弥生時代のおこめ調理は、「炊き干し

法」とは違っていた可能性が高いです。

弥生時代のおこめに熱帯ジャポニカがあることから、東南アジアの伝統的なおこめの茹で調理「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」と考えられます。これまで、弥生時代のおこめの調理方法は詳しくわかっていませんでした。そこで、調理実験で検証してみました。結果、無事におこめ調理に成功し、あっさりとしたごはんが出来ました。東南アジアでは、辛味や酸味のつよい汁物と合わせて、ごはんを食べることが多いです。かつての日本列島では、東南アジアに似た文化が広がっていたのかもしれませんが。



弥生なべ  
彦根市松原内湖遺跡出土

## おこめ品種を食べ比べよう

日本では、数多くの品種が開発されてきました。その結果、いまの私たちは、たくさんの種類のおこめを食べ比べることができます。最近では、日本食以外でも、おこめを合わせて食べることも多くなってきています。滋賀県が1998年に育成した「秋の詩」は、甘みが控えめでさっぱりしていて、和洋中どんなジャンルの料理にも合わせられます。リゾットにしてもおいしいです。また、滋賀県は令和4年に新たな米品種「きらみずき」を育成しました。粒が大きく噛み応えがあり、噛むほどに甘さが広がるとともに、喉ごしの良さをもつ「きらみずき」は令和6年度、本格デビューします。ぜひ一度ご賞味ください。

滋賀県立琵琶湖博物館 第31回企画展示

## おこめ展開催中

～おこめがつなぐ私たちの暮らしと自然～ 2023年11月19日(日)まで



おこめ調理実験を詳しく知りたい  
琵琶湖博物館公式 YouTube チャンネル  
びわこのちからチャンネルで実験内容を公開中です。ぜひご覧ください。



おこめのことをもっと知りたい  
琵琶湖博物館では、おこめのすべてが分かる企画展示「おこめ展」を開催中です。ぜひご来館ください。

# わが町の 自慢献立 自慢料理

長浜南部学校給食センター  
栄養教諭 山本 幸代

長浜市は琵琶湖の北東部に位置し、周囲は伊吹山系の山々と、豊かな湖北平野と水鳥が集う湖岸風景が広がり、県内でも優れた自然景観を有しています。長浜市は、合併以前には、5箇所の学校給食センターと4箇所の自校式調理場がありましたが、平成25年に「長浜南部学校給食センター」が開業、平成30年に「長浜北部学校給食センター」が開業し、現在は2つの調理場から、給食を約11,000食届けています。

長浜南部学校給食センターでは、ツイッターを開設しています。毎日の給食の写真や調理風景など、いろいろな情報を発信しています。



## キーマカレー

材料	分量(1人分)
鶏ひき肉	20g
牛ひき肉	20g
おろししょうが	0.5g
おろしにんにく	0.5g
なたね油	0.3g
大豆ミート(ミンチ)	5g
たまねぎ	50g
にんじん	15g
ピーマン	5g
水煮トマト(カット)	10g
赤ワイン	4.5g
りんごピューレ	3g
ウスターソース	0.5g
コンソメ	0.3g
カレールー	15g
カレー粉	0.1g

A

夏休み親子料理教室でも、  
実施しました。

### 作り方

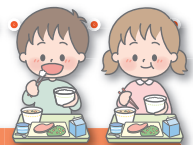
- ①大豆ミートは、たっぷりのお湯に20分程度つけて戻します。
- ②たまねぎは短冊切り、にんじん、ピーマンはせん切りにします。
- ③鍋に油を入れ、牛ひき肉、鶏ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを炒めます。
- ④たまねぎ、にんじんを加え、さらに炒めます。
- ⑤④に戻した大豆ミート、ピーマン、水煮トマトを炒めます。
- ⑥Aを加え、混ぜながら10~15分ほど煮込みます。(水分が少ない場合は水を適量加えてください)



### <給食献立>

- ナン
- 発酵乳
- キーマカレー
- 長浜産かぼちゃコロック
- ほうれん草のさっぱりサラダ

## 「ぼくも私も名栄養士」(5年生総合学習)



### <小学5年生考案給食献立>

テーマ：旬の食べ物がいっぱい！  
栄養バランス健康メニュー

- わかめごはん
- 牛乳
- ぶりの照り焼き
- もやしときゅうりのナムル
- とん汁



### <小学5年生考案給食献立>

テーマ：冬にぴったりの食材を  
使ったあったかメニュー

- 食パン
- 牛乳
- ハンバーグ
- ブロッコリーとツナのサラダ
- シチュー
- いちごクリーム大福



小学5年生が総合学習「ぼくも私も名栄養士」で考えた給食です。どのグループも、行事や旬の食材、食べる人の好みなどさまざまなことを考えて作りました。発表会を行い、各クラス1つを選び、2月の給食で実施しました。この学習は平成15年度から始まり現在センター開業後も続いています。

# 親子で一緒にいただきます！

日野町立必佐小学校

日野町内の1中学校・5小学校では、すべての学校で自校方式による給食を提供しています。できたての温かな給食には、令和4年に滋賀県で4番目のG1認証を取得した「近江日野産日野菜」をはじめ、鹿肉カレーなど地場産物や旬の食材を使った献立の工夫を行い、望ましい食習慣の形成と伝統的な食文化への理解にも力を入れています。こうした中、本校で新しく始め



た各学年の保護者を招いた食育の授業参観と給食試食会の取組も、参加者の皆さんから大変好



評をいただいています。

また、令和5年秋からは町内各校の先駆けとして、本校の地元農家のご協力で有機米（オーガニック米）による米飯の提供を毎月第2週に試験的に導入することとなっています。

## 滋賀県産わかさぎのかりかりフライ

びわ湖で捕獲された、わかさぎに、

令和6年1月より供給予定

じゃがいもの衣をつけた **かりかり** とした食感が楽しいフライ！



おいしい!!!

じゃがいもの衣が  
子どもに大人気



特定原材料  
28品目不使用

(製造工場内での特定原材料の使用はありません)



予約受付中

母までまるごと  
おいしく食べられる!

※わかさぎは卵を持っている可能性があります。  
サイズには多少バラつきがございます。

詳しくはHPをご覧ください。 <https://shigakyu.or.jp>

滋賀県学校給食会では、市町・各給食センター・県内学校等へ物資を供給しており、個人には販売することはできません。

【保存方法】 冷凍

【賞味期限】 製造より1年

【調理法】 凍ったまま約160℃の油で約3分30秒揚げる。  
プリフライをしてあるので焼き調理も可能です。

### 編集後記

「医食同源」は、中国の「薬食同源」の考えをもとにした日本の造語らしい▼いずれにしても、食事は病気を予防し、健康を増進する働きがあり、普段の食生活に気をつけることは健康を保つ上で大切といえよう▼ライフスタイルの多様化によって食生活も多様化し、一人で食べる「孤食」や食べたいものだけを食べる「固食」、子どもが好むパンやパスタに偏る「粉食」、好きな量だけを食べる「小食」など、子どもの心や身体に大きな影響を与える状況も見られる▼給食だよりが子どもたちの健全な心身の成長につながる一助になればと願っている▼原稿をお寄せいただいた皆様、編集委員の皆様ほんとうにありがとうございました。

### 滋賀県学校給食だより編集委員紹介

大津市立瀬田小学校	太田 絵里子
草津市立山田小学校	佐藤 良子
甲賀市立貴生川小学校	徳地 福美
日野町立日野小学校	奥野 明美
多賀町立多賀小学校	林 安津美
長浜市立南郷里小学校	中島 広美
滋賀県教育委員会保健体育課	中山 隆子

敬称略