

栄養職員部 活動報告

☆ 栄養教諭・学校栄養職員リーダー研修会 (H22.8.2)

◇ 講義 「『食に関する指導の手引』の改訂について」

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課 保健給食係 指導主事 石山 香 先生

「食に関する指導の手引」が改訂され、内容がさらに充実してきたので、栄養教諭・学校栄養職員だけでなく、他の先生方にも見てもらえるようにしてほしい。全体計画の作成については100%を目標としているので、給食配送校にも作成を呼びかけてほしい。



また今回、肥満・痩身傾向にある児童生徒についての記述が充実された。愛媛県では、中学校3年生女子での痩身傾向が進んでいるが、全国平均よりは低い。学校給食を生きた教材とするためにも、食に関する指導に結びつく内容や工夫をした献立作成を行う必要がある。また、学校・家庭・地域との連携した食育の推進につながるようなものであってほしい。

◇ 講義 「調理科学・調理技術の基本と大量調理への生かし方」

神戸女子大 家政学部 准教授 高橋 孝子 先生

給食経営管理の視点から、調理技術の基本やそれらの大量調理への生かし方を教えていただいた。調味の割合（調味パーセント）を



活用することで、献立作成に役立ったり、少量調理から大量調理への応用が可能になる。

また、調味料のズレも少なくなる。大量調理の難点として挙げられる、煮崩れ、目減り、

中心温度上昇の緩慢などを解決するひとつとして、スチームコンベクションオーブンの活

用が期待できる。解凍、スチーム加熱、煮物や焼き物などへの対応ができ調理の幅が広がる。

また、電化厨房の利点も考慮しながらこれからの給食センター

への導入を考えていくのもよいのではないかと。調理技術の基本的な

ことを現場で生かしながら、調味料の割合や吸油率、蒸発量とガス

消費量など、データを活用して調理の幅を広げてほしい。



給食に登場する料理を作ってみよう！

ささみのレモン煮

材 料 ささみ 80g 人参 20g ホールコーン缶 30g
(2人分) 小麦粉 6g でんぷん 6g 酒 小さじ1
塩・こしょう 少々 揚げ油 適量
タレ (レモン汁 5g 砂糖 5g 淡口しょうゆ 3g
水 6g)



- 作り方 ①ささみはすじを取り、一口大に切って酒をまぶしておく。小麦粉、でんぷん、塩、こしょうは合わせてまぜておく。
②人参は千切りにする。コーンと一緒にさっとボイルしておく。
③ささみに粉をつけて油で揚げる。
④鍋にタレの材料を入れて (レモン汁以外) 沸かし、最後にレモン汁を加える。
⑤沸かした④の中に揚げたささみを入れて混ぜる。

竹輪の彩り揚げ

材 料 竹輪 1/2本 卵 5g 小麦粉 6g 赤ピーマン 3g
(1人分) 黄ピーマン 3g パセリ 少々 揚げ油



- 作り方 ①竹輪を1/4に切る。
②赤ピーマン、黄ピーマン、パセリはみじん切りにする。
③小麦粉、卵、水で衣を作り、②を入れて混ぜ合わせる。
④竹輪に衣をつけて揚げる。



たきこみおこわ

材 料 米 45g もち米 35g 豚肉 12g 焼き豚 10g
(1人分) にんじん 10g 干し椎茸 0.5g むき枝豆(グリル[®]-入でもOK) 6g
ごぼう 12g
淡口しょうゆ 5g 塩 0.2g みりん 0.5g 酒 2g

- 作り方 ①米・もち米は洗って水をきっておく。
②豚肉・焼き豚は小さめの角切り、にんじん・ごぼうは千切りにする。
③干し椎茸は戻して千切りにする。
④枝豆(グリル[®]-入)は解凍しておく。
⑤炊飯器に米と材料、調味料を入れ、普通の水分量の水を加えて炊く。

