栄養教諭• 学校栄養職員の みなさまへ

FIDE SELVAN

がながか産品学校給食デー

神奈川県立三ツ境養護学校

》久しぶりの学校訪問です)

感染症対策をしっかりとし、横浜市瀬谷区にある県立三ツ境養護学校を訪問させていただ きました。野中校長先生と栄養教諭の高田先生に案内をしていただき、お話を伺いました。

三ツ境養護学校は、昭和46年に開校し昨年度に創立50周年を迎えました。肢体不自由教育 部門(小学部・中学部・高等部)と知的障害教育部門(高等部)があり、給食は常食と配慮食を含 め257食を提供しています。コロナ禍により、教室と食堂とに分かれ、距離をとり食事をしてい ますが、みんな給食をとても楽しみにしています。



野中校長 高田栄養教諭

この日の献立



夏野菜のカレーライス 牛乳 あじさいサラダ

三ツ境養護学校の食育活動 "食育"を組織的・計画 的に推進するため、年間計画に基づいて高田栄養教諭 を中心とした食育推進チームを設置し、学校全体で熱 心に取り組んでいます。

昨年行われた50周年記念イベントでは、給食が始 まったとされる明治22年から今までの給食レプリカ の展示や児童生徒が考案した給食の提供などを実施 し、"食"についての知識や関心を持つことができまし た。また今回は、高等部の農園芸班が育てた"たまね



学校農園には、冬に使う 里芋が育っていました

使用した野菜がわかる よう盛り付けました!

ぎ"と"湘南レッド(紫たまねぎ)"を給食に使いました。前日 に、高等部の生徒がひとつずつ丁寧に皮をむいたたまねぎ と湘南レッドが給食室に納品されました。これらは、きれい に洗浄し調理され、みんなが楽しみにしている給食になりま した。

□ 産地消献立 この日は、多数の県産食材が使われていました。夏野菜のカレーライスに は、県産の米・豚肉・じゃがいも・ピーマン・なす、そして学校農園のたまねぎです。牛乳も県産、 色鮮やかなあじさいサラダには、県産のキャベツ・きゅうり、学校農園の湘南レッドが使われ、 他にも、グリーンアスパラなどの旬の野菜がいっぱい使われていました。給食時間に配付され る "ランチタイム通信" にも、地産地消献立のことや食材の産地、学校農園のたまねぎと湘南 レッドのことなどがわかりやすく書かれていました。

「これからも食育を推進するために、地産地消献立を積極的に給食に取り入れていきたい」 とのことでした。三ツ境養護学校のおいしい楽しい給食を「ごちそうさまでした!」





廃棄野菜で作ったスタンプを ペタペタ・・・ 素敵なあじさいの出来上がり!



かながわ産品学校給食デー 学校訪問 "神奈川県立三ツ境養護学校"・・・・・・・・・・・1P 目次

紹介レポート "ゴーヤ"·····3P

1

県産食材しポート

「神奈川県でも給食に使える量を作っているの?」と思うできます。"ゴーヤ"は、昨年の"県産食材勉強会"で JAた。給食でもいろいろな野菜にチャレンジ!してみません

"ビーツ"畑の見学をしました

2021年12月7日





"ちえん農園" 瀬下代表

・近、栄養豊富でアンチエイジング効果があるととても 人気のビーツ。「県内で大規模栽培のビーツ畑がある」とJA 全農かながわさんからお聞きし、平塚市千須谷にある"ち えん農園"さんの畑を見学させていただきました。県学校 給食会でも、今年の1月より取り扱いを始め「県産が使えて うれしいです」と好評の声をいただいているビーツです。

ビーツ畑は、住宅地を車で上りきったところに広がっていました。ちょうど秋冬作の収穫時期で、よく見ると大根やかぶのように土から



かわいい パッケーシ のビーツ



顔を出しているビーツがいっぱい育っていました。収穫は生育状況をひとつひとつ確認しながら手作業で行います。ちえん農園さんでは、この他に全部で200アールほどの畑で数種類の野菜を作っていますが、代表的な栽培野菜はビーツです。

農園の瀬下代表は10年ほど前に就農をした方で、「神奈川県で大規模栽培をしていない新しい野菜を作りたい」と様々な野菜やいろいろな品種を試作し、5年ほど前から仲間と共に本格的にビーツ栽培を始めました。ネットでの販売が中心ですが、他にも量販店の地場産コーナーへの出店や平塚のあさつゆ広場などでの販売もしています。



大根のように土から 顔を出して成長 大きいものから収穫

瀬下代表よりお話を伺いましたので紹介します >

ビーツは、種をまき芽が出てから畑に定植し2ヶ月くらいで収穫できます。 ちえん農園では、春夏作と秋冬作の2回の栽培をしています。

	種まき	畑に定植	収穫
春夏作	3月上旬	4月上旬	5~6月
秋冬作	9月上旬	10月上旬	11月中旬~3月くらいまで

収穫後すぐに販売しますが、冷暗所で乾燥しないように保存し、2回の収穫で年間の販売が可能です。ボルシチやサラダなどはもちろん、下ゆでせずそのまま煮物やスープなどにも使用できますので食べてみてください。



半分にカットすると・・ おぉ~中まで紅色!



ビーツ3兄弟

・ 一ツは、まだ私たちになじみのうすい野菜ですが、県産のビーツを学校 給食で使うことにより、県産食材の使用が拡大し、また、様々な料理で児童生 徒が味わい "食" の知識をさらに広げていってほしいと思います。



ほうれん草に似た 味と香りがする

- ★和名「火焔菜(カエンサイ)」
- ★若葉は、ベビーリーフのひとつとして サラダに利用される
- ★「食べる輸血」と言われるほど鉄分と葉酸が豊富 (他にもカリウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富)
- ★茎にも葉にも赤い色が豊富
- ★ほうれん草と同じヒユ科の野菜で 甜菜(サトウダイコンなど)の仲間
- ★白や黄色の品種もあるが、日本では 赤い品種が主流



う食材"ビーツ"と"ゴーヤ"のレポートです。"ビーツ"は平塚市で栽培されており、 年に 2 回の収穫で年間を通して供給が 全農かながわさんから、"県産青果物について新規の産地化の提案"を受け参加者の要望の中から今年試作を行いまし っか。



。 を作って いただきました



◇**昨**〉年の夏に開催した"オンラインによる県産食材勉強会"で、JA全農かながわの方から「給食で使用する県産の青果物につい て、長期計画で安定した産地化を検討していきたい」との提案があり、参加者の方に要望を伺いました。また、"季節のおすすめかな がわ産品"でも募集したところ、様々な青果物について要望をいただきました。種のないピーマン・苦みの少ないアップルゴーヤ・横 須賀野菜のような西洋野菜や年間を通して使用できる根菜類などです。

J A さんと検討し、その中から "苦みの少ないゴーヤ" について、県農業技術センターの指導を受けながら、南足柄市の農家の方 のご協力で試験栽培を進めていきました。 <要望のあったおもな青果物>

一ヤの中では、白ゴーヤの仲間が 苦みが少ないとされます。要望の "アッ プルゴーヤ"は、オフホワイトで丸くて大 きな白ゴーヤの仲間です。残念ながら苗 不足のため栽培は難しく、"白願寿ゴー ヤ""沖縄純白ゴーヤ""島心"の3品種の 白ゴーヤについて3月より試験栽培を 始めました。5月中旬に定植し、60日後 の7月中旬から収穫できました。白願寿 ゴーヤは、いちばん重くて細長く、少し緑 色がかっています。沖縄純白ゴーヤは、

	種なしピーマン	調理作業の軽減や廃棄の減少になる 通常のピーマンより肉厚で甘みが強いことが魅力			
Α	アップルゴーヤ	苦みの苦手な児童生徒に、ゴーヤを体験させたい ゴーヤを食する導入とし、料理の幅を広げたい			
	西洋野菜	給食が彩り豊かになることに期待 野菜について食の知識が増えることに期待			
В	にんじん・さつまいも じゃがいも・ごぼう かぼちゃ・冬瓜	現状の使用時期以外にも、年間を通して県産品の 根菜類を使用していきたい			

JAさん より

Aは、使用量が少ないことが想定されるため、少量栽培から始め安定 供給する

Bは、さらに作付けを拡大していく

白くて少し丸みを帯びています。島心は、黄緑色をしたゴーヤです(下の写真参照)。3品種を試食したところ、すべての品種が、生で 食べると少し苦みはありますが、加熱をすると苦みはほとんどなくなりました。



❤️ 回試験栽培をした"苦みの少ないゴーヤ"により、児童生徒が "ゴーヤ" を食するきっかけとなり、ゴーヤ料理 を味わうことにより生産地や郷土料理を知る、そんな"食育"のひとつの食材になると期待します。学校給食でも"苦 みの少ないゴーヤ"を使って料理のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。

品種	白願寿ゴーヤ	沖縄純白ゴーヤ	島心			
果重	約700g	約400g	約400g			
果長	約30~35cm	約20~25cm	約25~30cm			
果径	約8cm	約8~10cm	約8~10cm			
その他	イボが丸くて大きいので 輸送性が良い	皮がくすみのない純白色	皮が薄緑色 イボにとがりがないので イボの傷みが少ない			
* フタバ麺苗HPより引田						



みそ 英語 MISO

見学用にいただいた資料の中からいくつか紹介します ※「新みそを知る」みそ健康づくり委員会冊子より※



みそ

大豆+麹+塩 を混ぜて 発酵・熟成させたもの

製造工程

基本的な製造工程は、大豆処理(洗浄・浸漬・蒸すまたは 煮るなど)と製麹(せいきく)→混合仕込み→発酵→調整

製麹(せいきく) 米・麦の麹づくり 蒸して冷却した原料(米・麦)に麹菌を種付けし、ひと粒ひと粒にコウジカビを繁殖させて麹を作り ます(散麹・バラ麹)。種付けされた麹菌の胞子は、約3時間後に発芽をし始め、菌糸を伸ばし原料の 表面と内部に伸びていきます(破精)。種付け後約40時間で麹ができあがります。

みその分類		風味を決めるのが、カビの一種である「麹菌」です。米や麦・大豆を蒸し上げたものに麹菌をつけて繁殖させたものが「米麹」「麦麹」「豆麹」です。 使用する麹により4つに分類できます。	米みそ	麦みそ	豆みそ	調合みそ
	麹		米麹 を使用	大麦または 裸麦の麹 を使用	加熱をして つぶした大豆! 直接 麹菌を繁殖	2 種類以上の味噌 を合わせたり、 複数の麹を 混ぜ合わせる
	味	みその味は、辛さ加減を決める塩の量と、麹歩合 により異なります。	甘みそ		甘口みそ	辛口みそ
	· NK		甘い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
	色	色の違いのおもな要因は、発酵と熟成時間(醸造時	白みそう		淡色みそ	赤みそ
		間)です。大豆の下処理などにでも違いが出ます。		薄い		

手前みそとは?

昔は各家庭で工夫を凝らして造り、「手前(私のところ)のみそがいちばんおいしい!食べてみ て!」と自慢したのが由来です。

津久井 在来大豆



緑色の枝豆に成長



おいしい大豆に なぁれ

相模原市緑区の千木良(ちぎら)地区を中心に、古くから栽培されてきた大豆 昔はこの地域を津久井郡と言ったので「津久井在来大豆」という名前になる 昭和50年代に県の優良品種に選定されるが、栽培農家が減り「幻の大豆」と言われる 近年、地産地消の取組みや食文化への関心から再び注目され、少しずつ栽培が広がる 平成20年に「かながわブランド」に認定される (県のHPより)

もうすぐ"津久井在来大豆"の収穫時期がやってきます。今年の生育 はどうなのでしょうか。今年産についても、JAあつぎさんから納品 していただく予定です(楽しみ♥)。大粒で甘くておいしい"津久井在来 大豆"を、いろいろな料理に活用していきたいですね。

昨年の生産状況と地区別栽培面積についての資料をいただきまし たので、紹介します。



生育状況を確認中

 大豆の生産状況	生産量		出荷者数		栽培面積		
八立の土准状が	5t		7名		765a		90
地区別大豆栽培面積	依知	荻野	睦合	小鮎	南毛利	相川	合計
	190a	65a	41a	440a	28a	1a	765a

※2021年 JAあつぎ取扱い※

発行・編集

公益財団法人 神奈川県学校給食会 ヘルプデスク 〒242-0021 神奈川県大和市中央 3-5-4 TEL: 046-264-2056 FAX:046-263-7522 E-mail:helpdesk@kanakyu.or.jp http://www.kanagawa-kyushoku-helpdesk.jp/ *神奈川県教育委員会保健体育課委託事業

印刷・デザイン 株式会社 連合社印刷

今号の「かながわ産品学校給食デー」は、県立 三ツ境養護学校です。「県産食材レポート」は、

"ビーツ"と"ゴーヤ"の紹介です。また、今年の「県産食材勉強会(生 産現場視察)」のみそ工場見学は中止でしたが、"みそ"と"津久井在 来大豆"を紹介しました。

お忙しい中、ご協力をいただいた関係者の方々にお礼を申し上 げます。 2022年10月31日 発行