

- information -  
定期読者を募集しています

KEWPIE食だよりは年に3回発行し、学校栄養教諭、学校栄養職員、調理員の皆様にお届けしています。確実にお手元に届くよう、定期読者を募集しています。ご希望の方は右の二次元コードからお申込みいただけます。ご意見・ご要望・お問い合わせなども承ります。皆様のご意見をお待ちしています。(二次元コード期限 2022年6月末日まで)



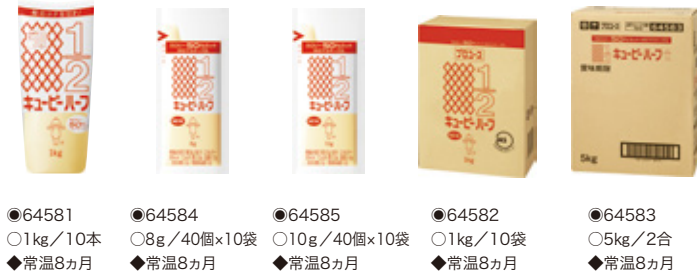
# キューピー-half

22年春、キューピー-halfがリニューアルしました  
業務用商品ではさまざまな荷姿を取り揃えています

- ◆ カロリー50%カットなのに満足できる卵のコクとうま味
- ◆ 焼成にも強くほどよい焼き残り
- ◆ 和えても離水しにくく野菜の食感が活きる仕立て



原材料名					
食用植物油(国内製造)、卵、醸造酢、食塩、砂糖、香辛料、たん白加水分解物/増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆・りんごを含む)					
原料由来アレルギー					
卵、大豆、りんご					
栄養成分(100g当たり)分析結果一例					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
328kcal	2.8g	33.9g	2.2g	1095mg	2.8g



- 64581 ○1kg/10本 ◆常温8ヵ月
- 64584 ○8g/40個×10袋 ◆常温8ヵ月
- 64585 ○10g/40個×10袋 ◆常温8ヵ月
- 64582 ○1kg/10袋 ◆常温8ヵ月
- 64583 ○5kg/2合 ◆常温8ヵ月

## 学校給食におすすめの調味料

### 卵を使っていない キューピーエッグケア

キューピー エッグケア(卵不使用)は卵を使用せずに仕上げたマヨネーズタイプの調味料です。

- 16155 ○1kg/10袋 ◆常温6ヵ月

原料由来アレルギー:大豆

### キューピースクール 焙煎ごまドレッシング

調味料(アミノ酸)や原料由来の卵・乳成分を使用していません。酸味をおさえたまろやかな風味です。

- 32450 ○1000ml/10袋 ◆常温6ヵ月

原料由来アレルギー:小麦・ごま・大豆

### キューピー 卵を使っていない タルタルソース

キューピー独自の技術により卵を使わずに仕上げたタルタルソースです。

- 32110 ○1kg/10袋 ◆常温6ヵ月

原料由来アレルギー:大豆



●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆賞味期間

子どもの健康と学校給食の充実を願って歩み続ける

# KEWPIE食だより

2022 vol.16



KEWPIE食だより vol.16 2022年2月発行

キューピー株式会社 フードサービス本部 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13 TEL.03-3486-3062 FAX.03-3486-6177

企画制作・編集/株式会社シェフ デザイン/原田麻衣子



学校給食向け  
おすすめ商品はこちら！



kewpie

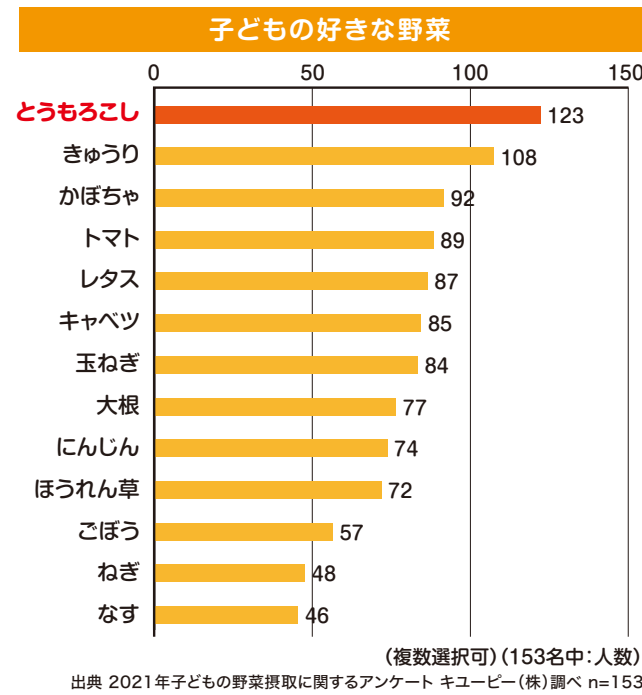


# 子どもが好きなコーン特集

子どもの好きな野菜ランキングでNo.1はとうもろこし。

旬にそのまま茹でていただくのはもちろんですが、レトルトのコーンはそのまますべて使えますので、コーンスープやサラダの彩りに、また甘味があるのでどんな献立でも美味しさを引き立ててくれる万能食材です。

北海道でとれたとうもろこしの美味しさそのままの「ほしえぬ 北海道コーン」を使ったおすすめメニューをご紹介します。



## おすすめ給食メニュー



定番  
サラダに

### コーンのコルスロー

コーンたっぷりです彩りも鮮やか  
(卵不使用のエッグケア使用)



彩りに

### 北海道焼き

コーン、じゃがいも、グリーンアスパラで  
北海道をイメージ



クリーム  
ソースに

### コーンクリームパスタ

クリームコーンと牛乳でパスタソースに  
豆乳を使用すれば乳製品除去食対応にも

## とうもろこしについて

小麦・米・とうもろこしは世界三大穀物と呼ばれ、その中でも最も生産量が多い穀物です。

日本では年間約23万4千トンのスイートコーンが収穫されており、そのうち北海道が9万7千トン(2020年)となっています。(出典 令和2年産野菜生産出荷統計(農林水産省))その中でも十勝地方芽室町は作付面積、生産量ともにトップクラスを維持しています。とうもろこしは1570年代(安土桃山時代)にポルトガル船によって伝えられたとされています。一般に私たちがとうもろこしと言っているのはスイートコーンで、日本では主食として用いられないことから、農林水産省では「野菜」に分類されます。主成分は糖質。カロリーが高く、胚芽部分はビタミンB群が豊富で、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

## ほしえぬ 北海道コーン

ほしえぬ 北海道コーン(ホールカーネル)

ほしえぬ 北海道クリームコーン



荷姿:1.2kg/6袋  
常温16ヵ月

砂糖不使用で粒揃いのよい自然な風味・食味が特長です。開封しやすく、そのまま使えるレトルトパウチ。

原材料名							
スイートコーン(遺伝子組換えでない)、食塩/クエン酸							
栄養成分(100g当たり)理論値							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
83kcal	2.9g	1.4g	15.5g	184mg	4mg	32mg	83mg
鉄	亜鉛	ビタミンA レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
0.7mg	0.8mg	3μg	0.1mg	0.08mg	5mg	2.6g	0.5g



荷姿:1kg/6袋  
常温16ヵ月

コーンの具材感と素材の甘味を活かしたクリームコーンです。安定した粘度に仕上げました。開封しやすく、そのまま使えるレトルトパウチ。

原材料名							
スイートコーン(遺伝子組換えでない)、砂糖、食塩/増粘剤(加工でん粉)							
栄養成分(100g当たり)理論値							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
77kcal	1.9g	1.0g	15.9g	237mg	2mg	16mg	55mg
鉄	亜鉛	ビタミンA レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
0.1mg	0.3mg	4μg	0.07mg	0.05mg	3mg	1.8g	0.6g

## 北海道コーンの3つのこだわり

キューピーが販売しているほしえぬ 北海道コーンはなんといっても「北海道産」の粒の甘味とコクがあるおいしさが特長です。おいしいコーンを作るためにさまざまなこだわりがあります。

### 甘さとコクを生む環境

#### 北海道産

- おいしい水と空気
- 良質な土壌
- 昼夜で寒暖差があるということ



### 最高のおいしさをお届け

#### 原料・熟度・鮮度

- 種子にもこだわり(遺伝子組み換えなし)
- おいしさのピークで収穫する熟度管理
- 収穫後24時間以内に加工など



### 安心・安全のコーンの礎

#### 契約栽培

- 深い信頼関係
- ポジティブリスト制度への取り組み
- 栽培履歴の記録



最高の品位を安全・安心にお届けするため、生産履歴など万全のトレーサビリティを実現しています。



# 給食の時間 におじゃましました

## 岐阜県八百津町立 八百津小学校



岐阜県の中南部に位置し、面積の約8割が山林で、南側を木曾川本流、北側を木曾川水系の飛騨川に挟まれた八百津町の中心にある小学校です。  
『命のピザ』で知られる杉原千畝氏の出身地として人権教育に力を入れており、毎年高学年の児童が人権創作劇「イエフターと七つの灯」を上演するのが伝統となっています。

### 12月14日の献立



- 食パン ●チョコクリーム ●牛乳 ●チキンカツ
- 野菜サラダ ●かぶとコーンのクリームシチュー

### 調理の様子



具材を入れて煮込む

米粉を溶かした牛乳を加える



かぶの葉と生クリームで仕上げる



### 献立ピックアップ かぶとコーンのクリームシチュー

**ワンポイント** 牛乳で溶いた米粉を加えたら、米粉のざらつきがなくなるまでよく煮る。

かぶ	30	牛乳	30
玉ねぎ	35	米粉	3.5
ベーコン	5	コンソメ	1
サラダ油	0.1	塩	0.02
マッシュルーム	7	ローリエ(粉末)	0.01
ほしえぬ 北海道クリームコーン	20	鶏ガラスープ	8
ほしえぬ 北海道コーン(ホールカーネル)	10	生クリーム	8
かぶの葉	10	*仕上げ量	180cc

- かぶは葉と根を分け、葉は1cmの長さに切る。根と玉ねぎは1.5cmの角切りにする。
- サラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- 玉ねぎを加え、塩を振り入れて、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ひたひたの水を加えて煮る。
- マッシュルーム、かぶ、ホールコーン、クリームコーンを入れ、鶏ガラスープとローリエ(粉末)、水を入れてさらに煮る。
- 調味料を加え、米粉を牛乳で溶いて加えて煮る。かぶの葉を加え、全体量を調整して、味を調える。
- 仕上げに生クリームを入れる。

#### 献立にひとこと

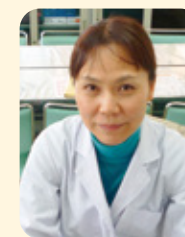
ルウを作らず、米粉でとろみをつけることで、とてもヘルシーなスープになります。季節の野菜としてかぶを使ったメニューのひとつとして取り入れました。葉付きのかぶを購入し、葉まで食べることで、栄養的にもすぐれたものになりますし、子どもたちへの食の指導にも使えます。

## 永田 桂子先生 インタビュー

食べ物は生きる力、給食は生きた教材  
彩りよくおいしい給食で子ども達にしっかり食べてもらう事。  
バランス良い栄養管理をしつつ、献立から食育実践を!

### 八百津町立八百津小学校 永田 桂子先生

・令和3年度文部科学省 学校給食表彰被表彰者 学校給食功労者  
・岐阜県学校栄養士会 元会長  
単独校から小規模、中規模、大規模給食センターに勤務。給食センターの立ち上げにも携わる。2016年から八百津町立八百津小学校に勤務。勤続40年。



子どもの「おいしい」という笑顔を見たくて。

できるだけ手作りにこだわり、子どもが楽しんで食事ができる給食時間に。

#### ● 八百津町の学校給食と献立について

八百津町学校給食共同調理場では、町内全小中学校(小学校5校、中学校2校)に、栄養教諭1名・委託調理員14名・運転手2名で820食を提供しています。

以前から「噛む」ことをテーマに、「8」の付く日はよく噛んで食べるものを献立に取り入れています。2020年より、「野菜をもっと食べさせよう」と、毎月「野菜の日」を作り、旬の野菜を使った料理を統一献立として提供しています。岐阜県では、2018年から県民の野菜摂取量全国一位を目指した「野菜ファーストプロジェクト」を開始しました。当地区でも、授業や家庭への啓発で子ども達の朝ごはんは改善されてきていますが、食事の内容として野菜がとれていない子が多いと感じていました。また、給食は「生きた教材」ですので、お手本になる朝ごはんを教えたいと「栄養士のおすすめ朝ごはんメニュー」という献立の日も設けています。毎月の図書献立でその月の野菜を取り入れた献立を紹介することもあります。



食に関する指導の様子

#### ● 郷土料理、行事食について

近年、家庭では行事の風習や郷土料理に触れる機会が少ないので、子ども達に自分の育っている地域の郷土料理や行事食を伝えていきたいと思い、年間を通して給食に取り入れ、紹介しています。当日は、料理の由来を放送し、なぜこの料理が出るのかについて理解を深めています。

#### ● 献立のこだわり

「食」って楽しいなと感じて食べて欲しいと思っています。自分で作ると料理を能動的に捉え関心が強まるので、セルフバーガーやセルフオムライスなども出します。セルフおにぎりは大きな海苔を1枚つけて、爆弾おにぎりみたいにしてもらうように出しています。ごはんを海苔の上のせて四方をたたんだら大きなおにぎりができるので、そこに豪快にかぶりついて欲しいところですが、子ども達は恵方巻や手巻きずしのようにして食べたり、せっかくの大きな海苔を小さくちぎってごはんの上にのせて食べたり、思い思いに工夫をして食べています。教室を回っていると、自由な発想で様々な食べ方をしている様子を見ることができ、「そんな食べ方をするんだ...」とおもしろい発見があります。給食を楽しんで食べた思い出をたくさん作って欲しいと思います。

#### ● 子ども達に人気の手作りメニュー

手作りルウのカレーや魚のみそネーズ焼きが人気です。子どもに「給食は何カレー?」と聞かれ、「ルウもセンターで作っているよ」と言うと、「えっ! つ、つくっているの?」と驚いてくれます。甘口より中辛寄りの辛さです。

みそネーズ焼きは、みそとマヨネーズの甘めのたれで、魚が苦手な子どもと一緒に食べてくれます。共同調理場では、春休みにみそを仕込み、10月の給食から月に1回「手作りみそのみそ汁」として提供しています。子ども達が「手作りみそのみそ汁おいしい」と言ってくれるので、調理員さんもやる気をもらっています。みそ作りは何代か前の栄養士が始めたもので、今ではすっかり定着しています。ルウやみそはお店で買う家庭が多いので、特別感のある楽しみなものになっています。お店で買っているものを「手作り」できるというのは、インパクトがありますね。この他にもおはぎや蒸しパン、ドーナツなども手作りしていて、「おはぎ820個手作りしたよ」と言うと、子ども達は「すごい!」と、喜んで食べてくれます。



調理員の皆さん

#### ● 食育・給食指導について

受配校に対して、年間計画に従い、各クラス年1、2回ずつ食育授業を実施しています。授業をした日は給食と一緒に食べ、マナー指導などを行います。今は感染拡大防止のために給食時間に会話はできませんが、通常であれば子どものほうから色々な話をしてくれるので楽しく、またたくさんの気づきも得ています。私自身は、小学校のころ給食が苦手でした。でも「食」には興味があったので、この仕事に就こうと思いました。給食が苦手な子にも食の楽しさを知って欲しいと願って指導しています。「今日の〇〇おいしかったよ」と言う子どもの笑顔に、日々力をもらっています。

#### ● 若い栄養教諭等に伝えたいこと

若い栄養教諭等は、私たちベテラン組が苦手なパソコン操作やインターネット関係などに強く、またアイデアやひらめきも素晴らしく、教えてもらうことも多いです。私は、栄養教諭等の仕事の中で、「おいしい給食を提供すること」が第一だと思っています。献立作成や食育だけでなく、調理経験や技術も大事です。特に大量調理は、釜の混ぜ方にしても、調理作業の動線にしても、自分で経験していないと分からないこともあります。調理員さん達の動きを見て、作業目線で献立を立てたり、調理員さんの意見を聞いたりすることも必要です。人間関係がうまくいかないと、おいしいものは作れません。お互いに意見を出し合いながら、いい方向に調整するようにしていけるといいですね。受配校の教職員の先生方にはできるだけ早く顔を覚えてもらい、コミュニケーションを図り、信頼関係を築くことが大切です。自分から率先して動き、相手の立場を理解するようにすると、人間関係がうまくいきます。そうすれば自分がやりたいことを、前向きに考えてもらうことができ、よりよい給食を提供することにつながるのではないのでしょうか。



# 給食の悩みや疑問を解決! 美保子先生 がお答えします



**長島 美保子** ながしま みほこ

2007～2012年 島根県栄養教諭  
2007年 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長  
2012年 同会長(現職)

島根県立大学松江キャンパス 保育教育学科 非常勤講師(現職)  
食育推進評価専門委員(農林水産省)(現職)  
公益財団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

Q

配膳の際、お茶や牛乳などの飲み物を右に置かなくてはいけないのはどうしてでしょうか。右手は箸を持っているので、左手で料理の上を通して牛乳をとるようになってしまいます。和食のマナーでそのように決まっているのでしょうか?  
また、担任の先生が、左利きの子は食器の並べ方を左右逆にしていいと指導しているところがあります。古くから米は大切なものとして左に置く決まりではないかと思うのですが、どうなのでしょう。食器はそのままに箸だけ、箸先を逆に置くのはよいのでしょうか?

A

多忙な生活では、料理は1～2品にして使う食器も少なくし、調理や家事の負担を軽減したいと考える風潮もあり、子どもたちが正しい配膳方法を知らないことも珍しくありません。学校給食においては、食事のマナーに通じる日本の伝統的な「食器の配膳の仕方」を知って、楽しい会食の場を持つようにすることが大切です。  
和食の基本「一汁三菜」の食器の並べ方は、おかずの数が違っても基本型は同じで、ごはんは左側、汁物は右側、主菜は汁物の奥、副菜はごはんの奥、中央に小鉢を置きます。そして、箸は箸先を左にして手前に置きます。

なぜ左側に茶碗を配膳するか諸説はありますが、飛鳥時代に中国から日本に伝えられた「左上位」の考えからと言われています。中国では、陽が昇る東を左側、日が沈む西側を右側にということで、左の方が尊いとする思想があります。日本人にとって米は神聖な食べ物であり、主食として欠かせない大切な尊いものとして左に置くこととされてきました。  
また、箸を右手で持つ人が多いため、一番持ち上げる回数が多いごはん茶碗を左手ですく取れるよう左手前に置くこともされています。次に手に取る回数が多いと思われる汁物は、こぼれやすいことも考慮して右手前に置きます。ちなみに主菜は、食器を持ち上げず、箸を伸ばして取る場合が多いことから、手を伸ばしやすい右奥に置きます。  
牛乳や飲み物は、箸を置いて利き手で取るため、基本的に右側奥端、デザートは反対側に置きます。質問のお茶や牛乳をとる場合、右手に持っていた箸はいったんお膳に置いて、改めて右手で取る必要があります。箸を持ったまま他の料理を取るの、マナー上も良い形とは言えません。  
では、左利きの人について考えてみましょう。食文化に即した配膳の基本的な方法は右利きも左利きも同じで、並び替えの必要はないでしょう。ただし、便利さを考慮して、左手でも取りやすいよう箸先は右にくるように置き、牛乳、コップ、お茶などは、左奥に置いてよいでしょう。食事のマナーを知った上で、楽しく食べることができるといいですね。

## ★ おうちごはん

このコーナーでは、キューピーグループ社員の子どもが好きな「おうちごはん」を紹介します。

### ハンバーグ



- 1.合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩を入れてこねて焼き、器に盛る。
- 2.ケチャップとウスターソース(2:1)をフライパンで軽く加熱し、ハンバーグにかける。
- 3.付け合わせのポテトサラダは、ポイルしたメイクインに塩もみしたきゅうりとにんじんを絞ったものを入れ、マヨネーズで和える。
- 4.茹でたブロッコリーとプチトマト、にんじんのグラッセを添えて完成。



**キューピー株式会社**  
東北支店 郡山営業所  
**須安 俊貴**  
子ども  
6歳 男の子、3歳 女の子



## 「朝ごはん」を作って食べよう!

朝ごはんは一日の元気のはじまり。  
朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。  
また、生活のリズムを整えます。  
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

### 作ってみよう♪ たまごのロールパンサンド

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>たまご 2個(Mサイズ)</li> <li>牛乳 50ml(cc)</li> <li>マヨネーズ 大さじ2</li> <li>塩 少々</li> <li>ロールパン 4個</li> <li>リーフレタス 2枚</li> <li>マヨネーズ 線がき用</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ボウルに卵をとき、牛乳、マヨネーズ、塩をくわえて、よくまぜあわせる。レンジ(500W)で約2分かねつし、とり出して軽くまぜ、さらにレンジ(500W)で約1分かねつする。</li> <li>②ロールパンの中央に切りこみを入れ、リーフレタス、たまごの順にはさむ。マヨネーズで線がきをする。</li> </ol>

食育だよりはコピーしたりダウンロードできますので、掲示板や給食だよりなどにもご活用ください。 [キューピー食だより](#) [検索](#)

## トレンドニュース vol.16

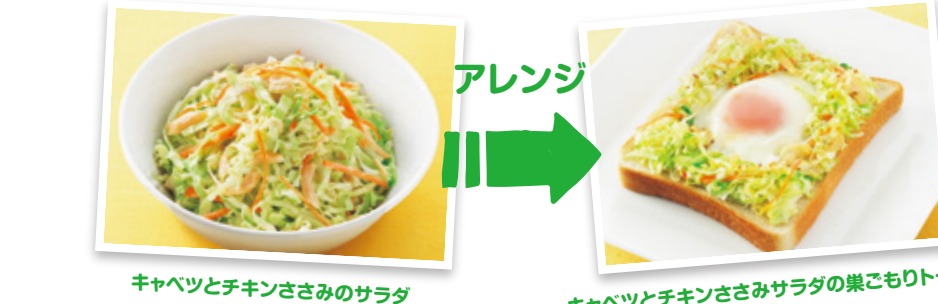
時代とともに改良を続けて、30年。



お客様に支えられて30周年を迎える「キューピーハーフ」。野菜を毎日おいしく食べてほしいから、味も装いも新しくなりました。「キューピーハーフ」で、野菜をもっと身近に、おしゃに、たのしく。

## 卵のコクがアップした新しい キューピーハーフ

たっぷり作って、かんたんアレンジ



※業務用のキューピーハーフもリニューアルしました。詳細は背景紙をご覧ください。