

- 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。また、送付先変更やサンプル依頼等はこちらのフォームよりお申し込みいただけます。(二次元コード期限 2023年10月末日まで)



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

2023 vol.20

10月13日は豆の日! キューピー素材豆のご案内

ほしえぬ 国産ミックスビーンズ



国産の4種類(黄大豆、青大豆、手亡、金時)の豆を配合しました。ほくほくした豆の食感と、やさしい色合いが特長です。

●31552 ○1kg/6袋 ◆常温

やさしい色合いの豆はサラダによくなじむ



ミックスビーンズのサラダ

ほしえぬ 国産白いんげん(ペーストタイプ)



北海道産の白いんげん(手亡)をじっくり炊き上げ、独自の製法でなめらかなペースト状に仕上げました。スープ、シチュー等の煮込み料理やデザート等、幅広いメニューにご使用いただけます。

●28805 ○1kg/6袋 ◆常温

キューピーエッグケアと合わせてグラタンのソースに



エビグラタン

ほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ)



国産大豆を八つ割りにカットし、加熱した商品です。挽肉の代わり、刻んだ野菜と合わせる等、さまざまなメニューに簡単にご使用いただけます。

●31156 ○1kg/6袋 ◆常温

挽肉の一部を置き換えて



ミートライス

●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆保存方法



特集: キューピーグループのサステナビリティ
 給食時間: 石川県加賀市立錦城小学校



学校給食向け
 おすすめ商品はこちら!



キユーピーグループのサステナビリティ

私たちは創始者 中島董一郎の「食を通じて社会に貢献する」という精神を受け継ぎ、社会課題の解決に取り組んでいます。「愛は食卓にある。」への想いを大切に、さまざまな課題に対して「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって取り組み、持続可能な社会の実現への貢献とグループの持続的な成長をめざします。

サステナビリティに向けた重点課題

食と健康への貢献



資源の有効活用・循環



気候変動への対応



生物多様性の保全



持続可能な調達



人権の尊重



キユーピーグループで実現したい「食のサステナビリティ」

- 毎日取り入れられる食(健康、価格、流通などの面で)
- 気候変動や環境変化でも持続的に供給できる食
- 環境に負担をかけず、社会の持続可能を守れる食

「プラントベースフードで食のサステナビリティを実現」

近年は日本でも、健康志向の高まりと地球環境への配慮の観点などから、プラントベースフードへの関心が高まっています。キユーピーグループが持つさまざまな食品加工技術を強みにすれば、原材料の大部分を植物由来のものから作ったおいしいプラントベースフードの提供が可能になります。キユーピーは、日本で最も卵を多く扱い、卵に精通したメーカーとして、今後も卵代替食品を中心にプラントベースフードのラインアップを拡充し、お客様にさまざまな選択肢を提供する取り組みを広げていきます。



「愛は食卓にある。」に込めた想いが プラントベースフード開発の出発点に



キユーピーグループはコーポレートメッセージ「愛は食卓にある。」に込めた想いのもと、サラダとタマゴを中心に、「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって世界の食と健康に貢献することをめざしています。この「めざす姿」を実現するため、2030年に「どうありたいか」を表した「キユーピーグループ2030 ビジョン」では、①サラダとタマゴのリーディングカンパニー、②一人ひとりの食のパートナー、

③子どもの笑顔のサポーター、の3つの視点を掲げています。もっとタマゴのおいしさと魅力を届けたい、一人ひとりの食に寄り添っていききたい、子どもたちの明るい未来を支えていきたいという想いを具現化するため、プラントベースフードの開発に取り組み、「HOBOTAMA」を商品化しました。アレルギーなどさまざまな理由で卵を食べられない方にも、寄り添うことができる商品です。

植物原材料をベースに
ほぼたまごの味わいが楽しめる
プラントベースフード

HOBOTAMA®



HOBOTAMA (スクランブル)
120g/20袋
冷凍

- ◆ シェフが手作りしたような半熟感
- ◆ メニューに映える鮮やかな色調
- ◆ 卵不使用

卵不使用! 干草焼き風



材料 (1人分) g

HOBOTAMA(スクランブル)	35	ほうれん草	5
絹ごし豆腐	10	ひじき(干し)	0.25
鶏ひき肉	10	砂糖(上白糖)	3
にんじん	5	酒	3
玉ねぎ	10	濃口しょうゆ	4

作り方

- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにしておく。ほうれん草は細かくカットし、ひじきを水でもどしておく。HOBOTAMA(スクランブル)は解凍しておく。
- ② 釜に鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れて炒める。その後、ひじき、ほうれん草の順に炒めていく。
- ③ ②に豆腐を入れ、調味料を入れて味を調える。
- ④ さらにHOBOTAMA(スクランブル)を加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。耐熱カップに盛り付け、180°Cのオーブンで15分〜20分焼く。

卵不使用、植物生まれのタルタルソース

プラントベース タルタルソース



エビとブロッコリーのタルタルサラダ



500g/10袋
常温

すべての方に、マヨネーズのおいしさを。

卵を使っていない キューピーeggケア



5kg/2合
常温



1kg/10袋
常温



10g/40個×10袋
常温



白身魚のマヨ焼き



【市販用】
305g/15本×2
常温

給食の時間 におじゃましました

石川県加賀市立 錦城小学校

※全国学校給食甲子園 第17回大会 女子栄養大学特別賞

5月17日の献立



- ナムルご飯(ビビンバの豚肉バージョン) ●牛乳
- 4種のお豆とブロッコリーのサラダ

※丼などのかけご飯の時は、よく噛まずに食べてしまいがちなので、その時の組み合わせとして、豆や根菜を使ったサラダを合わせています。



石川県の最南端に位置する加賀市は、米作りやブロッコリーの栽培、果樹栽培が盛んなほか、橋立漁港にも近く食の宝庫ともいえる土地柄です。錦城小学校は、城下町として発展した大聖寺(だいしょうじ)にあり、創立150年を迎えた伝統校です。

給食時間の風景



人気メニュー

- <主食> ○わかめご飯 ○ビビンバ ○そぼろコッコーご飯
- <おかず> ○大豆のべっこう煮 ○おじゃがのマヨネーズ風味 ○すき焼き煮

調理の様子



片栗粉をまぶし、揚げます。



※スノーマン フローズンビーンズ国産ミックスは、粒も小さめで、まだ歯が生え揃っていない低学年児童にもちょうどよい噛み応えになると思います。



西田先生と調理員の皆さん

西田 郁先生 インタビュー

給食は生きた教材。「分けきろう」をスローガンに、適切な一回の食事量を教える。



石川県加賀市立
錦城小学校
栄養教諭
西田 郁先生

● 加賀市の学校給食について

加賀市は小中学校合わせて23校あり、自校給食が19校と給食センターが1つあります。2022年度の2学期から市内全児童生徒の給食費が無償化になりました。市の統一献立で、学期ごとに献立作成会(2日間)と検討会が開かれ、翌学期分の献立を決めます。栄養教諭等が2人1組になり、食材の組み合わせ、栄養価などを考慮してひと月分の原案を作成します。それを栄養教諭等8名と教育委員会の栄養士で構成された会議に提出し、前後の月とのバランス等も考慮して調整し、献立検討会で決定します。肉と野菜は地元の業者を使うことが多く、その他の物資については市の選定会で決定しています。パンは月に1回で、米は加賀市産のコシヒカリを使うなど、積極的に地場産物を活用しています。



きゅうしょく新聞

● アレルギー対応について

加賀市では、食物アレルギーに関する学校給食実施基準に基づき対応しています。本校でも、保護者との面談により決定した対応を学校全体に周知し、安全な給食の提供に努めています。

● 地元食材は給食に積極的に取り入れる

加賀市では、日頃より学校給食の献立作成や物資選定の際には地場産物の活用を心がけています。南加賀公設地方卸売市場、JA加賀、加賀市農林水産課等と連携して積極的に地場産物を利用しています。また、加賀市の特産物であるブロッコリーについては、全小学3年生を対象に「ブロッコリー教室」が行われていることもあり、身近な食材として受け入れられており、苦手な児童も少ないです。

● 加賀市立錦城小学校の給食について

錦城小学校では、栄養教諭1名、直営の調理員4名で、約350食を作っています。カレーライスとから揚げは大人気のメニューです。

● 献立を考える時に大事にしていること

安全、安心な給食は大前提ですが、献立の中身としては料理の組み合わせや彩りを大事にしています。栄養価を満たしながらも、一食の献立として食べやすく、味つけのバランスも良い組み合わせにしたいと思っています。今日のサラダも、豆のやわらかい食感が苦手な子が

多いので、揚げることでサクサクした食感を出しました。野菜ともなじみ、子供たちもおいしそうに食べていました。



配膳の様子

● 今年度の給食スローガン「分けきろう」

今年度から「分けきろう」をスローガンに配膳をしています。今は食べられないと思ったら先に減らす指導が多いようですが、それだと自分に必要な食事量がわからないままになってしまいます。給食は「生きた教材」ですので、クラスで均等に分けることで今の自分に必要な量を知ろうという取組です。年度最初の職員会議で養護教諭と一緒に提案し、校長先生からもお便りやホームページを通して保護者に発信してもらっています。担任の先生には「分けきった上で、給食時間中にどうしても食べきれなかった場合は無理強いしなくてもいいですが、苦手なものにも挑戦する気持ちを大切にしてください」と伝えていきます。残食が増えるかもしれないと思いましたが、ゴールデンウィーク前の時点では逆に少なくなっており、児童の様子も見ながらこの取組を続けていきたいと思っています。



1年牛乳についての指導の様子

● 給食指導について

年度初めの職員会議では、全教職員の皆さんに給食指導の大切さを丁寧に説明するようにしています。また、給食時には積極的に配膳の様子を見に行くようにしています。スムーズな配膳等ができていない場合は、訪問の回数を増やし、先生方が指導しやすいように声かけをします。若い栄養教諭等の方は、担任の先生に直接言いづらいこともあると思うので、その場合は管理職や学年主任の先生に相談して助けてもらえると思います。また、学校の中で自分の思いを伝えたり相談しやすい先生と会話の機会を多く持つようにすると、自分の気持ちも楽になり、指導がしやすくなるように思います。

● 養護教諭はキーパーソン

養護教諭はとても頼りになる存在だと思います。児童の実態をよく把握しており、保護者の方も児童の健康問題については養護教諭に相談されることが多いようです。個別的な相談指導を行ったり効果的な食育を行ったりする上でも、栄養教諭等は養護教諭と情報を共有し、相談しあえる関係を築くことが、子どもたちのためになると考えています。

● 栄養教諭になって良かったこと

学校全体の健康を支える仕事であることが嬉しいです。子供だけでなく、教職員にとっても給食の時間が心安らく時間であって欲しいと願って仕事をしています。衛生管理や食育指導、ICTの活用など学ぶことが多く、日々前進できる素敵な仕事だと思っています。

献立 4種のお豆とブロッコリーのサラダ

調理上のポイント & ひとくちメモ

スノーマン フローズンビーンズ国産ミックスを水洗いし、薄片栗粉をまぶして揚げることでサクサクした食感を出し、豆のおいしさを味わえるサラダにしました。地元でとれるブロッコリーと合わせて、彩りが良く、しっかり噛むことも意識できる献立にしました。

材料(1人分)g

スノーマン	きゅうり	5
フローズンビーンズ国産ミックス	キューピー エッグケア	6
片栗粉	和風ごまドレッシング	1
揚げ油	塩	0.1
キャベツ	こしょう	0.01
ブロッコリー		

調理法

- スノーマン フローズンビーンズ国産ミックスは凍ったままザルにあげ、水洗いします。
- 水気を切った①に片栗粉をまぶして油で揚げ、中心温度計で温度を測り、ザルに取り上げ、冷めます。
- キャベツは小さめの角切り、きゅうりは小口切り、ブロッコリーは小房に切り分けてポイルし、水冷してザルにあげ水気を切ります。
- キューピー エッグケア、和風ごまドレッシングを合わせて③の野菜を混ぜたら②も加え、塩、こしょうで調味し、できあがりです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
86kcal	2.2g	6.5g	23mg	14mg	0.5mg	0.3mg
レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
17μg	0.05mg	0.06mg	35mg	2.0g	0.3g	

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 保育教育学科・健康栄養学科 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 スパゲティーをゆでる時、こしを強くするためにゆで塩を入れています。その分量、またどうしても必要なかわかりません。文科省の「調理場における衛生管理と調理技術マニュアル」には、「麺重量の約10倍の沸騰水に、0.3～0.5%の食塩を入れる」と書いてあります。回転釜で150Lくらいの水を入れるとすると、450g～750gとなりますが、その量を入れなければならないのでしょうか。今、「適塩」に気を付けているので、入れなくてもよければ入れたくないです。

また、青菜などをゆでる時に色を良くするためにも塩を入れますが、センターですので、時間が経つと色は悪くなってしまいます。料理番組でも、塩を入れたり入れなかったりしています。ゆで塩を入れるメリットと、青菜、スパゲティーなど食材による目安を教えてください。

A

スパゲティーをゆでる時に塩を入れる理由としては、麺に下味を付けることが挙げられます。熱湯に塩を入れてゆでることで、表面的ではなく全体にまんべんなく塩味を付け、麺に浸透させることができます。ペースに薄く塩味が付いた麺はソースとよくなじみ、料理として味のバランスが良くなります。

また、塩分のある湯でゆでることで、食塩に含まれる塩化マグネシウムが麺のたんぱく質(グルテン)を固め、パスタの吸水量が少なくなるため、こしが強くなります。

ちなみに、うどんや素麺は、製造する際に生地に食塩を加えているので、ゆで水に塩は使用しません。

青菜をゆでる際には、ゆで水に食塩を入れることで、塩分がクロロフィルの緑色の安定化に作用し、きれいな緑色を保つように働きかけます。スパゲティー、青菜にゆで塩を使うことは、料理をおいしく、見た目もきれいに仕上げるための調理技術ですが、必須条件ではないと思います。つまり、学校給食摂取基準に示された塩分の基準量に沿って献立作成をする時、「ゆで塩を使わない」という選択肢もあってよいと思います。

塩を入れる場合には、スパゲティーでは、「衛生管理と調理技術マニュアル」に、水の量に対し0.3～0.5%、青菜では1～2%の食塩を入れると記載されていますが、大量調理施設においてこの式を使って単純に計算すると、考えにくいほどの多くの塩の量となります。

塩を使う場合は、各々の施設の規模を勘案して、適切な塩分%を決めておくことが望まれます。ゆでてから水で冷却する場合は塩分もある程度抜けますが、冷却器を使用する場合、食品に塩味が残ることを考慮する必要があります。

また、塩を使う場合も使わない場合も、湯の量とゆでる時間には十分配慮して、ゆですぎないことが重要です。ゆであがったら麺がのびないようにしっかり水切りし、青菜は緑色をなるべく保つようにすぐ冷却して、双方とも速やかに調味することが大切です。

各施設の規模、施設設備などの特質をふまえ、各々の調理場における手順・調理操作・調味等、その施設ならではの「標準化」を図ることが求められます。そして、調理担当者のさじ加減で給食の味が不安定になることがないように、安全でおいしい給食づくりに努めたいと思います。



サラダで旅しよう♪ ～ 第3回 タイ ～

世界ではどんなサラダが食べられているの?
個性豊かな、世界のサラダを紹介していきます。

ヤムウンセン(春雨サラダ)

タイ料理の「ヤムウンセン」とは、タイ風春雨サラダのことです。タイ語で「ヤム」は和える、「ウンセン」は春雨という意味。春雨に、えび、玉ねぎ、きゅうりなどを合わせたサラダです。



給食メニューにアレンジ!

キューピー エルドレッシング すっきりレモンにナンプレーを加えてエスニックテイストに!



食育だより

豆をもっと知ろう!豆クイズ

豆の種類の説明と名前が合っているものを線でつなげてみよう!

<p>「畑の肉」とよばれていて、たんぱく質がほうふ。さいきんではお肉のかわりとしても使われている。</p>	<p>「赤いダイヤ」とよばれていて、色々な栄養素がふくまれている。</p>	<p>くちばしのような形で、メキシコまれの豆。ホクホクとした食感です。</p>
<p>1 A 小豆</p>	<p>2 B ひよこ豆</p>	<p>3 C 大豆</p>

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



サラダファースト

食事は、サラダから食べるとからだにいいと言われていました。ごはんなどの炭水化物より先に、サラダから食べましょう。葉物野菜を中心としたサラダを組み合わせるのがおすすめです。健康的な食生活のために、毎日の食事にサラダをしっかりと取り入れませんか?

おすすめ
サラダ



その他のサラダファーストレシピはこちら

