

学校給食のための
■■■■■■■■■■
OSAKANA●MENU

おさかなメニュー



ごあいさつ

本会が調査しましたデータによりますと学校給食に対する子どもたちの評判はすこぶる良く、殆んどの子どもたちが友達と一緒に楽しく食べられおいしいと回答しております。このことは、学校栄養職員の方々の並々ならぬ努力の賜であるとともに学校給食100有余年の歴史の積み重ねであると思えます。

本会は水産総合団体として各種事業を展開しておりますが、その一環として国民のバランスのとれた食生活をめざして、おさかな普及活動を実施しております。さて、成長期にある子どもの食事は健康維持や体づくりに大変重要であるとともに、正しい食習慣を身につけさせることも大切と考えております。また近年水産物は栄養的な面や食教育といった様々な角度から見直されてきており次代を担う子どもたちにとって大切な食品です。本書は学校給食において実際に水産物を積極的に取り入れている学校とそのメニューを紹介することを通して学校給食に携わる方々に水産物に対する理解をより一層深めていただくという狙いのもとに作成いたしました。関係者の方々の業務の参考として御覧いただけましたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたりご指導、ご協力いただきました文部省、水産物給食利用推進協議会委員をはじめとする諸先生方に厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

学校給食のための

OSAKANA・MENU

おさかな メニュー

目次

OSAKANA

4

おさかなの給食は メリットがいっぱい!

6

子どもが喜ぶおさかなメニュー22

さめのずんだ焼き	8	かつおでんぶ	32
にじますのマリネ	12	ししゃもの南蛮漬	33
はんぺんのピザソース焼き	14	かじきのマリアナソース	34
さば缶の和風サラダ	16	かじきのピーナッツあえ	36
セルフひなすし	18	さんまの煮物	38
いかのケチャップあえ	19	こぶぴら	42
えびポテト	20	大豆といりこの揚げ煮	43
さばのカレー揚げ	22	たらすりのすりみ汁	44
いわしの天火焼き	24	あめごのみそマヨネーズ焼き	46
いわししゅうまい	26	ささしのみそ漬け焼き	48
手作りさつま揚げ	30	かじきの照り焼き	50

52

おさかなトピックス

54

水産物を有効に活用するために 知っておきたい基礎知識

58

おさかな歳時記

62

おさかなの上手な食べ方

63

食事マナー 自己診断テスト

M E N U

おさかなの給食は メリットが いっぱい!



学校給食にも米飯が登場。それとともに魚料理もお目見えするようになりましたが、まだまだ少数派。魚は栄養学的にもすぐれているばかりでなく、水産業への理解を深め食事作法を習得するなど、教育的見地からも恰好の食材です。あなたの学校でも積極的に献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。



魚は良質のタンパク源。子どもたちの健やかな成長を促進します。

心臓病、ガン、糖尿病、脳卒中など、いわゆる成人病は従来の日本ではあまり見られない病気でした。ところが戦後、食生活の欧米化が進むにつれ、その発病率は目立って増加。この傾向は大人ばかりでなく、子どもにまで及んでいます。中高年に多い糖尿病を学童期に発病するケースも。成人病とまではいかなくとも、子どもたちの肥満や体質の弱体化は深刻です。

そんななかで、日本型の食生活を見直そうという機運が高まり、一躍クローズアップされているのが魚です。

魚は低脂肪、高タンパク。しかも血中のコレステロール値を下げる働きをし、肥満や成人病予防に効果のある不飽和脂肪酸EPA(イコサペンタエン酸)や、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含み、各種ビタミンやミネラルも豊富です。また、小魚からは不足しがちなカルシウム、海藻類からは食物繊維を摂取することもできるなど、育ち盛りにはまさに理想的な栄養源といえるでしょう。子どもたちの健康を担う学校給食の観点からも見逃せません。



魚は重要な食料資源。 身近な食から水産業に ついての理解を深めます。

四方を海で囲まれた日本列島は、まさに水産物の宝庫。起伏に富んだ海岸線にはたくさんの魚や甲殻類がすみ、海藻の茂みも豊かで、さらに近海では暖流と寒流が交わり、さまざまな回遊魚が群れをなして泳いでいます。また、遠洋漁業も昔から盛んです。日本人の食生活は、これら水産物の恵みをなくしては成り立たなかったといっても過言ではありません。ところが、豊かな時代の申し子である今の子どもたちにはあまりピンとこない見え、どんな水産物がいつどこで獲れるのかということはおろか、魚の種類や名称さえも知らない子どもがほとんど。

日本の水産業については社会科の授業でも取り上げられており、日本の主な漁場、そこではたらく人々の仕事、自給率、さらには水産業の未来についてなど、大切な食料資源である水産物を確保するためにどのような努力がなされているかを、子どもたちは地図やさまざまな資料から学びます。

こうして得た水産物についての知識を深め、実際に食を通じて水産物の重要性を実感する。そして、魚にはさまざまな種があることや、

旬のあることを知る。学校給食に水産物を取り入れることの大きな意義が、ここにあります。

お箸の使い方をマスター し、日本の尊い伝統文化 を守ります。

外食の機会が増え、家庭の食卓にも洋風のメニューが多く、のぼるようになったせいか、子どもたちはフォークとナイフを実に上手に使います。ところが、お箸はどうでしょうか。いささかぎこちない子どもが多いのではありませんか。

お箸は正しく持たないと食べにくいばかりでなく、姿勢も悪くなってしまいます。なにより、お箸は日本ならではの食習慣、大切に守っていきたい伝統文化でもあります。

大人になってから困らないように、食事のマナーは幼いうちにしっかり習得しておきたいもの。給食の時間はまさに絶好の機会です。魚料理をいただくことによって子どもたちは、正しいお箸の使い方を自然と覚え、日本人としてのエチケットを身につけることができます。

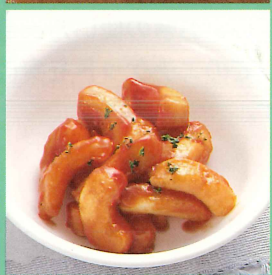
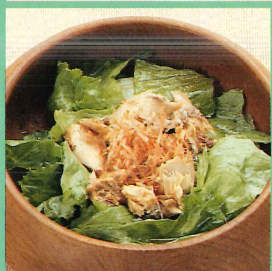


もっと水産物の バリエーションを広げる。

子どもたちがいろいろな食材と出会うきっかけをつくることも給食の大切な役目。魚種の種類はもちろん缶詰・練り製品といった形態についても、水産物は大変素材が豊富です。仕入れ業者と相談してそれらを上手に取り入れればメニューのバリエーションも広がります。



素材の
工夫



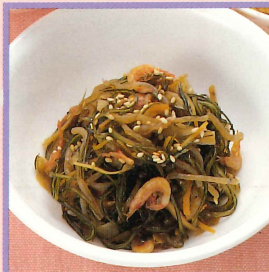
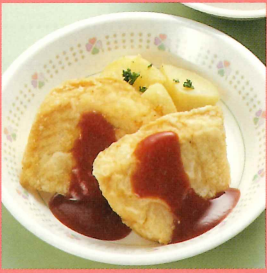
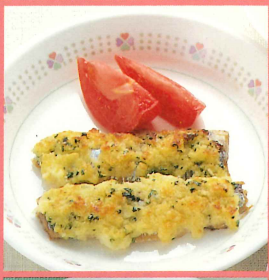
「学校給食にもっと水産物を取り入れたいけれど、どうすればいいかしら」という
学校栄養職員の方の声をよく聞きます。そこで、ここでは素材・調理・食べさせ方という三つの
ポイントから、実際に水産物を上手に工夫して取り入れている学校とそのメニューをご紹介します。

子どもが喜ぶ おさかなメニュー

魚料理をもっと食べやすく。

匂いや見た目など、子どもたちは料理に対してとっても敏感。しかも意外に保守的ですからいったん嫌いになるとなかなか食べてみようとはしません。そこで、子どもたちが水産物に親しめるよう味付けや下処理に一工夫。ちょっとした工夫でもっともっとお魚好きになるはずです。

調理の工夫



子どもたちを魚好きにさせる。

子どもたちは給食を通じて、食事以外のたくさんのことを学んでいきますが水産物はそのための格好の素材です。食事のマナーはもちろん昔からのことわざや魚の生態などいろいろな面からアプローチしてみてください。給食の時の子どもたちの目がきっと変わってくるのではないのでしょうか。

食べさせ方の工夫



蓮田市

白と緑の彩りあざやか

さめのずんだ焼き

PROFILE

- 所在地／埼玉県蓮田市
- 栄養士／中村裕子さん
(他7名)
- キャリア／9年
- 給食数／平均500～600食
- 調理員数／平均5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

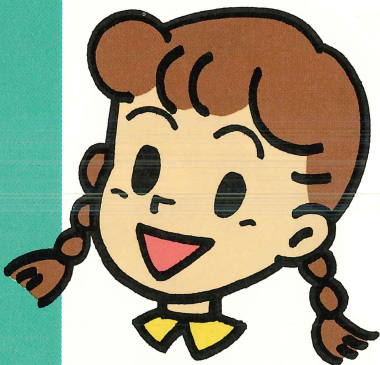
さめ (切り身)	50g
塩	0.5g
④ こしょう	少々
酒	1g
マヨネーズ	5g
枝豆	10g

作り方

- ①④を合わせた中にさめを30分以上漬ける。
- ②枝豆は色よく茹で、さっと水に通してから水切りし、みじん切りにする。
- ③②とマヨネーズを合わせる。
- ④オーブンの天板にアルミホイルを敷き、熱してから油をぬる。
- ⑤①の上に③をのせ、200℃で15～20分焼く。

献立例

けんちゃんうどん
ひじきの佃煮
牛乳、果物

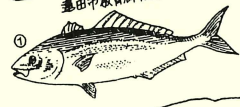




▼蓮田市の小・中学校で配布している給食だより。表は子ども向き、裏はお母さん向けになっています。

きんぐりだより 11月 1990年 No.157

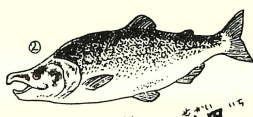
蓮田市教育研究会 給食部



さかなのはなし



こんにちは
今日は ほかの仲間のお魚が
とねにおなごのお腹とたえているのを
お話しします。



日本人は世界一魚を食べる!!
日本人が一日食べる魚の量はアメリカ人の10倍、イギリス人の4.5倍に
なります。魚はとる量と世界の水産物の水産品です。とても健康食として
日本は別国とくらべて他国よりも少ないと世界一の養殖生産国です。と云って
魚の良さが外国でも見直されてきているのです。今はみんな魚をたくさん食べて
います。



1人が1日に食べる魚の量 (g) (国際標準)



コレステロールを下げる

コレステロールは「たんぱく質」や「脂質」などの成分からなるものです。
肉類や動物性の脂ばかり食べると、この「コレステロール」が体にたまって
しまいます。ところが魚に含まれる「不飽和脂肪酸」は「コレステロール」を
分解し、体にたまりないようにするので、この不飽和脂肪酸は良縁や毒縁かと
にもあります。

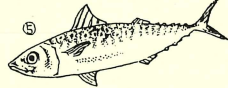
たんぱく質は魚から...

日本人は、たんぱく質を多くとる傾向があります。肉類や魚類のたんぱく質は、
動物性たんぱく質です。肉類のたんぱく質は、消化されにくいので、
肉類ばかり食べていると、たんぱく質の吸収率が下がります。魚のたんぱく質は、
消化されやすいので、たんぱく質の吸収率が上がります。魚のたんぱく質は、
消化されやすいので、たんぱく質の吸収率が上がります。

さかなの名前 知っているかな?

魚の番号を入れてみましょう。

番号	名前	番号	名前
1	いわし	2	ぶり
3	あじ	4	かつお
5	さば	6	さけ



蓮田市では月に2度位の割合で「さめ」を給食に取り入れています。さめは地元の業者で扱っており、地元との結びつきを深めるのに役立っています。食べやすく味も淡白でいろいろな料理に応用できとても便利。子どもたちの評判も上々です。この他にいただいたクラッカーを衣にした「さめのクラッカー揚げ」も好評。このメニューはもともと日本各地の郷土料理を研究して思いついたアイデアメニューで、彩りも美しくとってもおしゃれ。いかで代用してもおいしいです。また蓮田市の学校では上の給食だよりのように、クイズやメニューの紹介を通して子どもたちに魚の対する興味と理解を促しています。さらに魚の献立の一週間程前に担任の先生を通じて箸の使い方のプリントを配布。先生によっては宿題にしたりするので、子どもたちも一生懸命家で練習してくるそうです。さらにお母さんたちも家での献立に魚料理を取り入れて、予行練習させるなど協力的。宿題にすることで、家庭を巻き込んだ食教育を行っています。

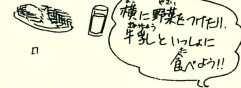
使った料理

今月の魚の種にからんで、給食に幅広く活用する料理をいくつか紹介します。
※写真は全部1人分ずつ書いてありますので、作る人数に合わせて下さい。

ツナパコパコ

- ＜材料＞
- 揚げ油 40g
 - 塩がき 1g
 - 塩 0.3g
 - こしょう 少々
 - バター 2g
 - 卵黄 2g
 - マヨネーズ 10g
 - ツナ 20g
 - 生クリーム 5g
 - マヨネーズ 5g
 - 小麦粉 3g
 - 卵白 1g
 - パン粉 1g

- ① 揚げ油は前日にゆきぬき、もろこしする。熱いからにつぶしておく。
- ② バターを熱し、おろしにして混ぜる。
- ③ ツナとマヨネーズを混ぜ、おろしにしたものを混ぜる。
- ④ ③に、はくしたツナ、生クリーム、マヨネーズ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ ④をマヨネーズでコーティングする。小麦粉とパン粉を順番にまぶす。油でカラッと揚げる。



焼いた野菜をツナにまぶす!!
牛乳といっしょに食べよう!!

旨味継のムネムネ

- ① 旨味継は1cmの厚さに切って、30分ほど冷蔵庫で冷やす。
- ② ①の旨味継を良く洗い、水気を拭き取る。
- ③ パン粉をまぶす。
- ④ オリーブオイルを熱し、旨味継を揚げる。
- ⑤ 揚げた旨味継を、油を冷ましてから、冷たい水で洗って、水気を拭き取る。

- ＜材料＞
- 揚げ油 少々
 - バター 2g
 - 旨味継 100g
 - 小麦粉 少々
 - パン粉 100g
 - ソース 適量

魚の旨味継

- ＜材料＞
- こしょう 100g(50粒)
 - 塩 0.5g
 - こしょう 少々
 - 酒 1g
 - マヨネーズ 5g
 - 小麦粉 10g

- ① こめを蒸して、冷ましておく。
- ② 枝豆は良くゆき、湯で茹で、湯をきいておく。
- ③ ②のマヨネーズを混ぜる。
- ④ ①のこめと③の枝豆を混ぜ、おろしにしたものを混ぜる。
- ⑤ ④をマヨネーズでコーティングする。
- ⑥ ⑤を小麦粉とパン粉を順番にまぶす。
- ⑦ 揚げた魚を油で揚げる。

魚の旨味継

- ＜材料＞
- 揚げ油 40g
 - 小麦粉 1g
 - 生クリーム 1g
 - 卵黄 1g
 - マヨネーズ 5g
 - 小麦粉 1g
 - こしょう 1g
 - しょうゆ 2g
 - しょうゆ 2g
 - しょうゆ 2g
 - しょうゆ 2g

- ① こめを蒸して、冷ましておく。
- ② 小麦粉は小さくおろし、おろしにしたものを混ぜる。
- ③ ②の材料を良く混ぜ、おろしにしたものを混ぜる。
- ④ 小麦粉をまぶす。
- ⑤ 揚げた魚を油で揚げる。



こしょうを少し混ぜる

給食ではお肉の旨味継は使いますが、お肉の旨味継は使いたくない場合は、お肉の旨味継を代わりに使っても大丈夫です。



さっきつくったの



今日のクイズの答え
いぬ① ② ふり①
あ① ② かつ①
さ① ② さけ①
できたかな?



さめ

おいしいのは フカヒレだけじゃない

世界中の外洋に広く分布しているさめ。体長は40cmから18mと様々です。日本近海では、あぶらざめ・よしきりざめ・あおざめ・ねずみざめなど約80種類のさめが漁獲されます。ヒレが中華料理などで珍重されるさめですが、身もなかなかのもの。ふつうははんぺんや蒲鉾など練り製品に利用されていますが、身くずれしにくく味も淡泊ですから、照り焼きやフライ、煮付けなどいろいろな料理に応用が効きとても便利です。しかも蓮田市で使用しているさめの場合1切れ(50g)40円程度と大変お得なので、学校給食にはもってこいかもしれません。よく使われるあぶらざめは北日本に多くめかじきによく似ており、しばしば棒ざめという名前で販売されています。またよしきりざめは大阪ではあおぶかとも呼ばれ、身が白く味もよいのですがやや傷みやすいという特徴があります。さめ一般にある独特の匂いは酢を利用すると消すことができます。

今どきの さめもの



のりものには理由がある。

準備や片付けの時間を抜くと正味15分位しかない給食の時間。間食の習慣のついていない最近の子どもは、慌てて食べるよりもむしろ残してしまいがちです。ですから、お魚が残ってきたとしても、必ずしもおいしくなかったというわけではありません。あきらめずに、みんなで豊かな食事について考えたいものです。

みんなの協力で実現した

にじますのマリネ

PROFILE

- 所在地／兵庫県出石郡出石町
- 栄養士／鎌田康子さん
- キャリア／27年
- 給食数／1500食(57クラス)
- 調理員数／10人
- 共同調理場
- 共同献立
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

- にじます (一尾約20g) …… 3尾
- でんぷん …… 5g
- 人参 …… 2g
- たまねぎ …… 10g
- パセリ …… 2g
- ① { 酢 …… 10g
- ② { 砂糖 …… 6g
- ③ { 醤油 …… 6g

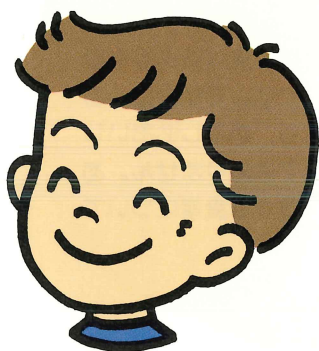
作り方

- ①にじますにでんぷんをまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
- ②①で合わせ酢を作り、その中に人参、たまねぎの千切りとパセリのみじん切りを加えて混ぜる。
- ③②の中に①を漬け込む。



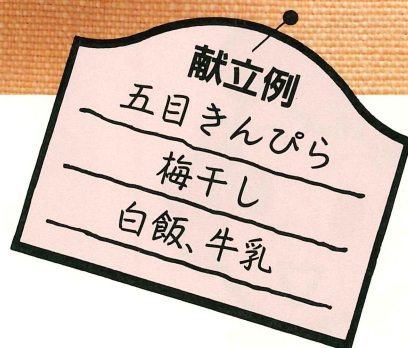
兵庫県出石町は、給食に対して町ぐるみで取り組んでいる所。10年程前から町議会や業者の人たちを対象に試食会を行ったり、父兄や町民全体が参加した「給食祭り」を行って関心を高めています。特に魚料理を取り入れることに熱心で、お魚を上手に食べられない子どもの母親が、自主的に給食の時間に学校に来て子どもの指導を手伝ってくれることもあります。このメニューのにじますは、町全体の理解を得て県下の学校給食用として普及した地元の養殖ものです。給食にとって、いろいろな人の協力を得ていくことはとても大切。そうしたことで、魚種や献立も広がり給食全体が充実してきます。

▼「給食祭り」の風景。みんなでお魚の研究。





※出石町で養殖されている小ぶりのにじますが入手できなかったため、
写真は東京で入手したにじます一尾を使用しています。



堂々ベスト10入りのおいしさ

はんぺんのピザソース焼き

PROFILE

- 所在地／東京都東村山市 諏訪町
- 栄養士／小町静枝さん
- キャリア／27年
- 給食数／580食(19クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校

- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

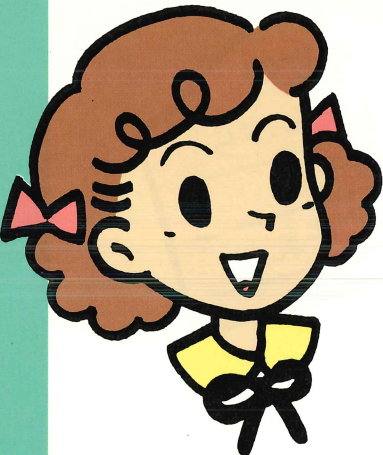
はんぺん(大判1/2) ……30g
マッシュルーム ……10g
ピーマン ……5g
④ トマトペースト ……10g
ウスターソース ……2g
チーズ ……15g

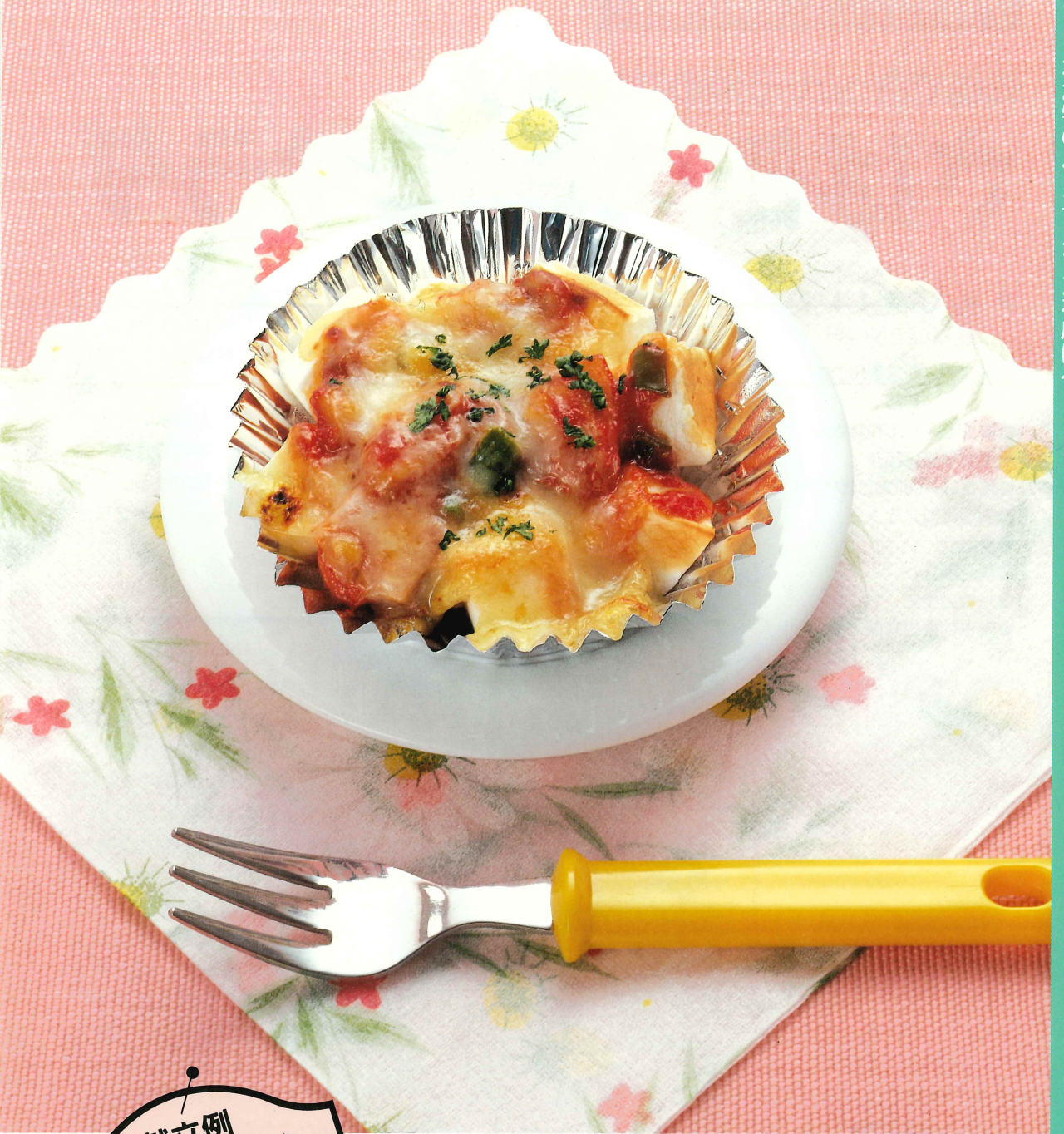
作り方

- ①マッシュルーム、ピーマンを炒め④を加え野菜ソースを作る。
- ②はんぺんをサイの目に切り、アルミカップに入れる。
- ③②に①とチーズをかけオーブンで焼く。



比較的安価で淡泊な味のはんぺんは、とても手軽に給食にとりいられる水産加工品の一つですが、このメニューのように洋風にアレンジすれば、ボリュームのある立派な一品料理にも仕上がります。とろりとけたチーズとケチャップ味が不思議にマッチして、はんぺんとは思えないあたらしいおいしさ。給食アンケートでも、ベスト10に入る人気メニューです。調理のポイントは、ウスターソースで味に深みを出すことと、チーズをとろけさせること。また、給食では揚げ物が多くなりがちですが、オーブンを使うことでカロリーを押さえるという点もポイントの一つといえます。





献立例
きんぴらごぼう
しめじごはん
牛乳、みかん

缶詰であつという間のこの一品

さば缶の和風サラダ

PROFILE

- 所在地／埼玉県川口市 芝西
- 栄養士／杉山和美さん
- キャリア／20年
- 給食数／950食(24クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校
- 統一献立
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／無

材料 (1人分)

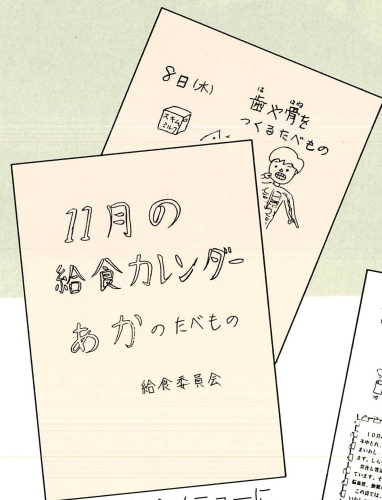
さば(水煮缶)	15g	
レタス	25g	
かつお節	0.5g	
A	だしの素	0.2g
	醤油	2g
	水	1.5g

作り方

- ①Aを合わせてドレッシングを作る。
- ②レタスを敷き、上に水分をよく切りほぐしたさばのをせる。
- ③かつお節を上からかける。
- ④食べる直前にドレッシングをかける。



魚料理はどうしても手間がかかると考えがちですが、缶詰を活用することで副菜などにも手軽に取り入れることができます。しかも大変経済的。最近では子どもたちの間でも和風サラダや和風ドレッシングが人気ですから、そうしたメニューにもどんどん使って欲しいものです。調理のポイントは、缶詰の汁気をよく切ってレタスの上に散らすようにすること。野菜と一緒に食べるので魚臭さも気にならず、骨ごと食べられるので子どもたちにとっても喜ばれています。また、この学校では、各クラスごとに魚本来の姿や特徴を記したカレンダーを配布。最近では生徒から「このお魚はどうやってお料理したの?」といった質問も出るなど、お魚や給食に対して新しい関心が出て来たようです。



▲毎日の給食メニューに合わせたカレンダー。給食係りが毎日めくります。





献立例
とうふのあんかけ
焼のり、白飯
牛乳、果物

川口市立新郷給食センター

自分たちで盛りつける楽しさ

セルフひなずし



PROFILE

- 所在地／埼玉県川口市榛松
- 栄養士／中西和枝さん
- キャリア／20年
- 給食数／8900食(240クラス)
- 調理員数／32人
- 共同調理場
- 統一献立
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

酢めし	110g
鶏胸肉	25g
むきえび (冷凍)	20g
あなご (冷凍)	15g
人参・たけのこ・さやえんどう	…各	15g
卵	20g
④	{ 砂糖…2.5g みりん ……	2g
	{ 醤油…4g だしの素 ……	0.5g
塩	……	0.1g
	サラダ油 ……	1g

作り方

- ①卵は④でいり卵にする。
- ②さやえんどう、むきえびはゆでておく。
- ③あなごはゆでて水切りしておく。
- ④鶏肉、人参、たけのこを④で煮る。
- ⑤すべての材料を酢めしと別に盛り付け、生徒が自分で盛り付けて食べる。



ひなまつりの五目ずしはポピュラーなメニューですが、ずしの具をひとつひとつ手づくりするのは大変時間がかかります。そこで、冷凍の味付けあなごを利用してはいかがでしょうか。これは、味付けした後スライスしたものを冷凍にしたもので、茹でて袋から出せばそのまま使えるので非常に便利です。また、このメニューの特徴は生徒自身が自由に具を盛り付ける点。「自分だけのおすしになる！」と生徒たちにも大好評です。

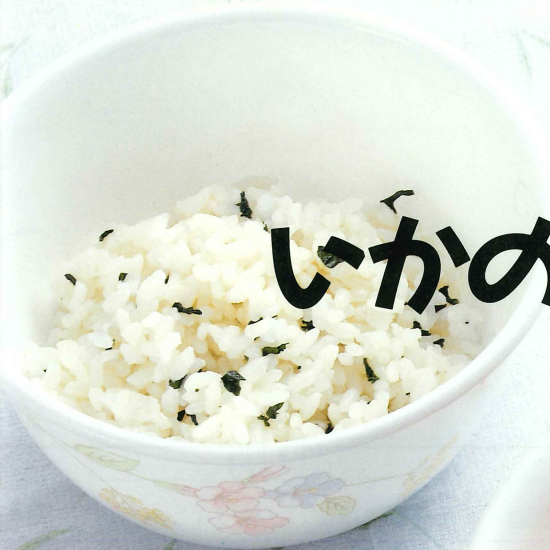
献立例

ひじきの五目煮
すり流し汁
牛乳、果物

江東区立深川第二中学校

新鮮ないかをケチャップ味に

いかのケチャップあえ



材料 (1人分)

- いか(短冊) ……………100g
- おろししょうが ……………1g
- ④ 醤油 ……………3g
- 酒 ……………2g
- でんぷん ……………25g
- トマトケチャップ ……………13g
- 砂糖 ……………3.5g
- ウスターソース ……………2.5g

作り方

- ①いかを④に30～40分漬け込む。
- ②①にでんぷんをからませ5～6分油で揚げる。
- ③③を合わせて鍋に入れ、サッと火を通す。
- ④②を小分けにして③であえる。

PROFILE

- 所在地/東京都江東区冬木
- 栄養士/阿部容子さん
- キャリア/13年
- 給食数/770食(19クラス)
- 調理員数/7人
- 単独校
- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/有



この学校では築地の市場に近いという利点を生かして、魚類はほとんど生で仕入れています。学校栄養職員が自ら市場を回り情報収集にも努めています。こうした業者の人達と密にコミュニケーションをとることで、いまでは、調理や予算、献立全体の相談にまでのってくれるようになりました。このメニューは子どもたちの大好きないかを甘辛いケチャップ味にした超人気メニューです。

献立例

ひじきの炒め煮
わかめごはん、みそ汁
牛乳、グレープフルーツ

板橋区立高島第三中学校

おなじみの素材も目先を変えて

えびポテト

PROFIL

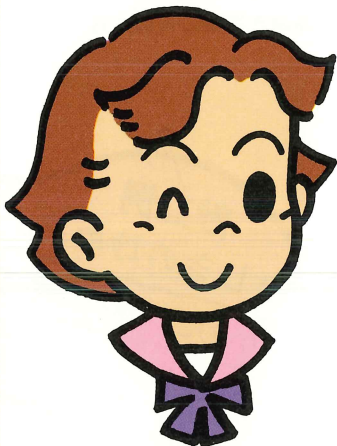
- 所在地／東京都板橋区高島平
- 栄養士／黒沢佐知子さん
- キャリア／32年
- 給食数／700食(19クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

むきえび(冷凍) ……………20g
ポテトカップ(2ヶ) ……………80g
白ワイン ……………2g
バター ……………2g
小麦粉 ……………3g
牛乳 ……………20g
ナチュラルチーズ ……………15g
トマト ……………30g
サラダ菜 ……………5g

作り方

- ①えびは解凍し、白ワインをかけておく。
- ②バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。
- ③ポテトカップにえびを入れる。(飾り用のえびを残す)
- ④③にホワイトソースをかけ、残りのえびを飾り、チーズをのせオーブンで20分程焼く。
- ⑤トマト、サラダ菜を添える。



えびとポテトを上手に組み合わせたアイデアメニュー。えびは解凍する時に白ワインをかけておくと生臭さがとれておいしく仕上がります。またポテトはカップ状になった冷凍品があるので、利用すると便利です。魚類は他の素材と違い、調理によって納品のサイズや形態が様々ですから、購入の際に工夫が必要です。高島第三中学校では、給食専門業者と地元の鮮魚店の2社から購入するようにしています。価格や量、下処理によって業者を使い分けると便利。また、生徒たちの要望でガーデン給食をしています。給食をお弁当箱に入れて出すと残菜はゼロ。次のガーデン給食はいつになるのか?と生徒たちは楽しみにしています。



献立例
野菜添え
コーン入リスープ
食パン、牛乳

さば+カレー味でおいしさ倍増

さばめかしー揚げ

PROFILE

- 所在地/埼玉県浦和市領家
- 栄養士/西田昌子さん
- キャリア/34年
- 給食数/942食(25クラス)
- 調理員数/5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

材料 (1人分)

- さば(文化干し)40g
- カレー粉0.2g
- 小麦粉7g
- 卵55g
- 塩0.1g

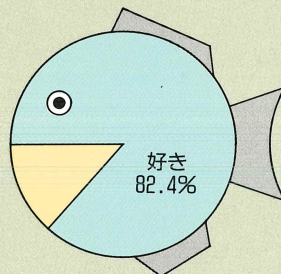
作り方

- ①卵を溶きほぐし、小麦粉、カレー粉、塩を入れて衣を作る。
- ②さばに衣をつけ、180℃の油でカラッと揚げる。

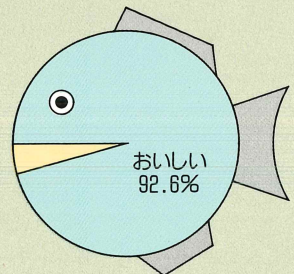


骨があるからお魚が苦手だという子どもも多いようですが、魚には本来骨があるということをしっかり教えることも大切。比較的骨が太く分かりやすいさばの文化干しは食べやすく、子どもも魚がだんだん好きになってきました。この学校で行ったアンケート結果を見ると、家庭より給食の魚料理がおいしいと答えている子どもの方が多くなっています。また、風味があって下味をつける手間がいらないので、調理の上でもとても便利です。

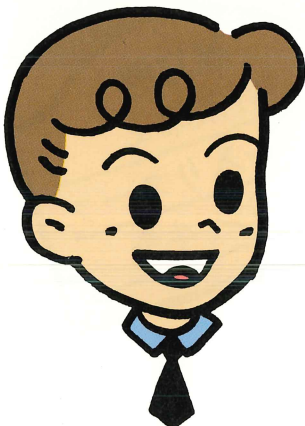
Q 家庭で食べる魚料理は好きですか。



Q 給食の魚料理はおいしいですか。



(小学5年生対象)



献立例
ごまあえ
わかめごはん
牛乳



いわしの衣にひと工夫

いわしの天火焼き

PROFILE

- 所在地／千葉県千葉市新宿町
- 栄養士／島田弘子さん
- キャリア／20年
- 給食数／470食(12クラス)
- 調理員数／3人
- 単独校
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

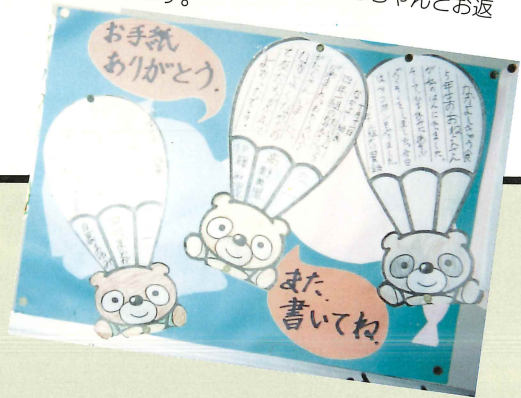
材料 (1人分)

- いわし ……………50g
- パン粉 ……………9g
- ① { にんにく ……………0.8g
- { パセリ(みじん切り) ……1.3g
- { ぶどう酒 ……………5g
- マヨネーズ ……………10g

作り方

- ①①の材料を全部練り合わせる。
- ②いわしに①の衣をつけ、オーブンでこげ目がつくまで焼く。

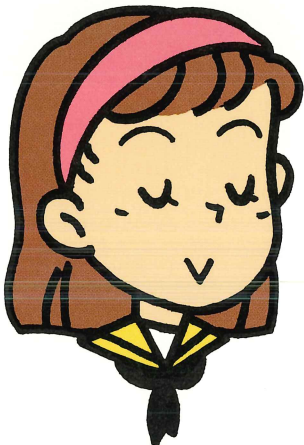
▼子どもたちとのコミュニケーションづくりにお便りポストを設置。お便りにはちゃんとお返事を書きます。



エ
ド
ッ
ー
ド

この学校では魚の匂いを消すために料理の味付けが濃くない様に当校では徹底的にマスキングすることに気を配っています。これまでにんにくやしょうが、香辛料などをいろいろ使って研究して見たところ、いくつかをミックスして使った方がよかったそうです。中でもにんにくとぶどう酒の組み合わせは給食でよく使う青身の魚にも良く効き、この料理で魚嫌いの子どものもよく食べるようになったとのこと。

またこの学校では煮崩れしやすい魚の煮物には、網の上に乗せ、網ごと煮汁につけることによって煮崩れを防ぐ工夫をしています。





献立例
即席漬け
さつま芋ごはん
牛乳、花みかん

中野区立桃園第二小学校

おなじみのメニューにいわしを加えヘルシーに仕上げた

いわししゅうまい

PROFILE

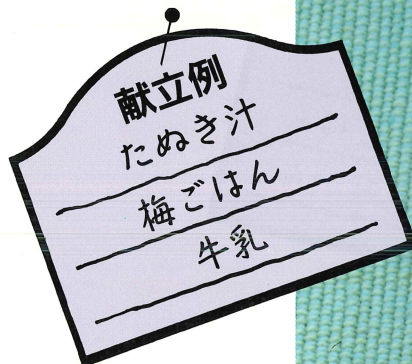
- 所在地／東京都中野区中野
- 栄養士／原田啓子さん
- キャリア／9年
- 給食数／550食(15クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料(1人分)

いわし(冷凍すり身)	15g
鶏挽き肉	30g
たまねぎ	15g
長ねぎ	5g
ごぼう	3g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
しょうが汁	0.2g
卵	2g
でんぷん	6g
ごま油	1g
醤油	2g
酒	1g
しゅうまいの皮(2枚)	7.8g

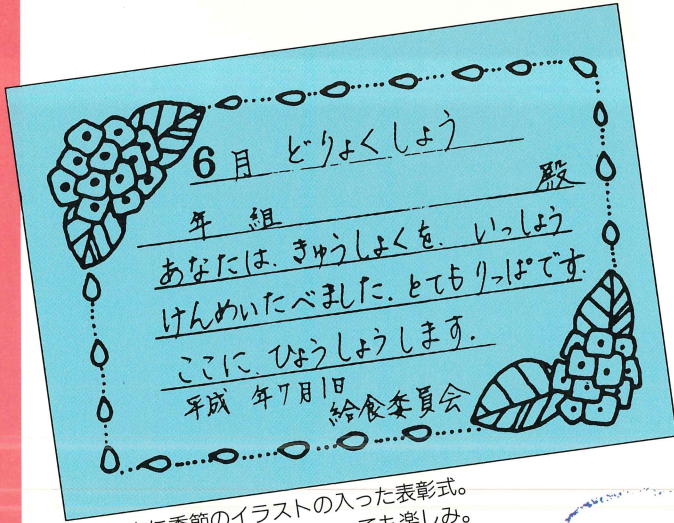
作り方

- ①たまねぎ、長ねぎ、ごぼうをみじん切りにする。
- ②材料と調味料をすべて混ぜ合わせて、よく練る。
- ③シューマイの皮で②を包み、12～13分大釜で蒸す。
- ④一人2ヶづつ盛り付ける。

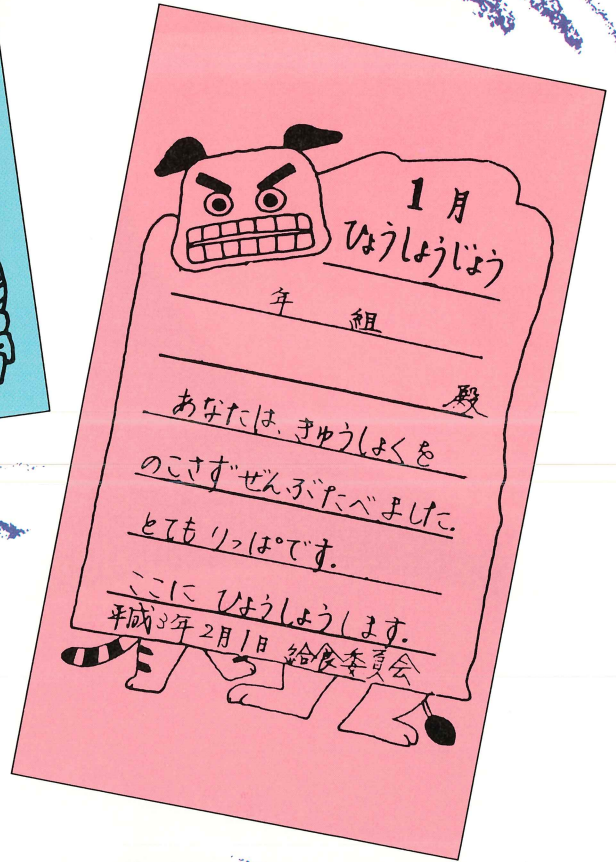




中野区立桃園第二小学校



▲月ごとに季節のイラストの入った表彰式。子どもたちはもらうのがとっても楽しみ。



この学校では、健康のため青身の魚を積極的に献立に取り入れています。いわしのすり身を使って、子どもたちの大好きなしゅうまいに仕上げたこのメニューは大評判。ねぎやごぼうが入った和風仕立ての味わいが人気の秘密のようです。調理のポイントはしょうが汁で匂いを消すことと、余分な塩分を取り過ぎないように下味をしっかりとつけてつけ汁や醤油をかけずに食べられるようにすること。また給食を残さずしっかりと食べるよう表彰式を作って工夫。箸の持ち方の指導では、大豆はこびの練習カードを作っているので、子どもたちはゲーム感覚で大喜び。ただし、名人になれば認定証がもらえるので、それを励みに一生懸命頑張ります。さらに地域の栄養職員の人たちが集まって魚の栄養などを研究。お母さんたちに対しても、料理講習会を開催しており、質問や相談が寄せられるなど反響も大きいようです。

今どきのキッズも2毛

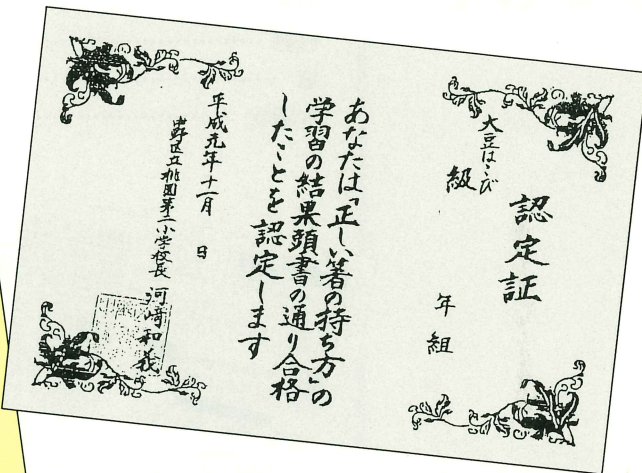
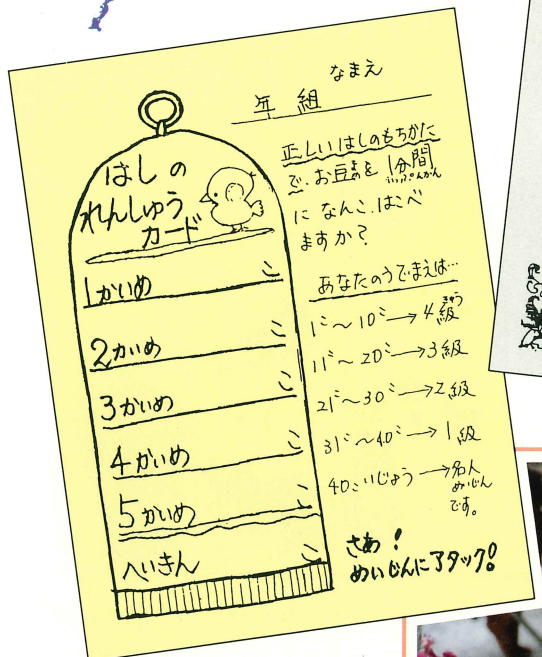
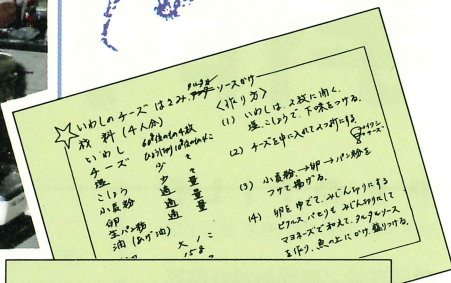


ゆで卵の殻がむけない!?

ゆで卵の殻がむけない子どもがいるってご存知ですか？生野菜が堅くて苦手という子どももいるそうです。とくに食べ物の触感に敏感な低学年の子どもたちには、生野菜などは軽く塩揉みするなどの心配りがほしいもの。給食での小さな工夫で子どもたちの食事の世界は豊かに広がっていきます。



▲料理講習会風景。お母さんたちにもレシピ片手に大奮闘です。



▶大豆はこびで箸の持ち方の練習です。認定証は子どもたちの勲章。さあ、何個つかめるかな？



アイデア次第でバリエーションが広がる

手作りさつま揚げ

PROFILE

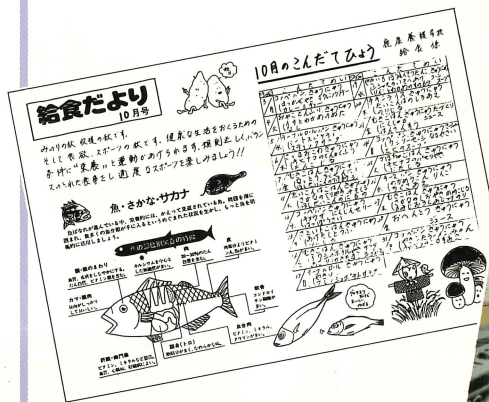
- 所在地／鹿児島県肝属郡 鹿屋市大浦
- 栄養士／谷口智恵子さん
- キャリア／23年
- 給食数／171食(22クラス)
- 調理員数／3人
- 単独校
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

- あじ(すり身)30g
- 豆腐20g
- 人参(千切り)3g
- きくらげ0.5g
- にら(みじん切り)3g
- 卵7.5g
- おろししょうが1g
- 酒1g
- みそ1.5g
- 砂糖2g
- 塩0.4g
- 片栗粉2.5g

作り方

- ①豆腐はよく水切りし、野菜はそれぞれ千切り、みじん切にする。
- ②すべての材料を混ぜ合わせてよく練る。
- ③形を整え、180℃の油で揚げる。
- ④1人2ヶづつ盛り付ける。



▼卒業式を控えたお別れ給食。栄養職員の方に感謝を込めて、卒業生が感謝状を送ります。



さつまあげ(つけあげ)は鹿児島県の代表的な郷土料理。手作りの郷土料理を通して子どもたちは「材料の魚は何でどこでとれたのか」「どうしてこんな形になるのか」などの興味を持ち始めました。さつまあげはあじの他にもさわらやさごし、いわしなどでも代用でき、中に入れる具も自由に変えられるとても応用の広い魚料理です。この学校ではきくらげを入れていますが、シコシコした歯ごたえで噛むことを意識させています。ごぼうなどもいれるとますますよいでしょう。



献立例
ひじきのうま煮
じゃが芋のみそ汁
生野菜、麦ごはん、牛乳

東村山市

いつの間にか子どもたちの思い出メニューになった

かつおでんぶ



PROFILE

- 所在地/東京都東村山市
- 栄養士/松尾貴子さん
(他16名)
- キャリア/10年
- 給食数/平均585食
- 調理員数/平均5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/ほとんど無

献立例

ロール巻きフライ
フレンチサラダ
白飯、牛乳、果物

材料 (1人分)

粉かつお	3g
みりん	1g
醤油	2g
砂糖	1g
水	3g
白いりごま	1g

作り方

- ①粉かつおにAの調味料を加え水分がなくなるまで煎る。
- ②最後に白ごまを加え混ぜる。



味付きごはんが好きな子どもたちには、白いごはんと魚という献立はなかなか受け入れてもらいにくいものです。そこで、まず魚の味に慣れさせ、そのおいしさを伝えるためにはどうすればいいかということを研究会で検討した結果、手作りのふりかけ状にすることになりました。使用する粉かつおは3550円/kgの高級品ですが、それでも一人当たり12円と市販のものよりずっと低コストです。東村山のほとんどの学校で6年生のリクエスト献立に入るほど子どもたちの評判も非常に高く、他の魚料理に対する抵抗も減ってきました。

スナック感覚で頭から食べられる

ししゃもの南蛮漬け



材料 (1人分)

ししゃも	3本	
塩	0.3g	
こしょう	0.3g	
でんぷん	8g	
油	6g	
④	砂糖	3g
	醤油	4g
	酢	1.2g
	唐辛子	0.02g
長ねぎ(みじん切り)	8g	

作り方

- ①ししゃもに塩、こしょうをし、でんぷんをまぶす。
- ②①を180℃の油でカラッと揚げたのち、再びサッと油を通す。(2度揚げする。)
- ③④の材料を合わせて煮立たせタレを作る。
- ④②の上に③のタレをかける。

PROFILE

- 所在地/東京都板橋区東新町
- 栄養士/森本鈴子さん
- キャリア/30年
- 給食数/626食(18クラス)
- 調理員数/5人
- 単独校
- 統一献立
- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/有



ししゃもは給食でもよく使われるポピュラーな魚ですが、この学校ではししゃもを二度揚げすることによって、頭から食べられるよう工夫しています。最初は抵抗のあった子どもたちも、一度食べると「スナックみたい」と自主的に食べるようになりました。また、油切れをよくするために、配膳にはてんぷらバットをそのまま使うようにしています。

献立例
和風サラダ
白飯、牛乳
果物

ソースのバリエーションで変化をつけて

かじきのみリアソース

PROFILE

- 所在地／東京都板橋区東山町
- 栄養士／白川優子さん
- キャリア／20年
- 給食数／692食(17クラス)
- 調理員数／3人
- 単独校
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

めかじき	40g×2	
醤油	4g	
しょうが	1g	
でんぷん	15g	
④	ケチャップ	3g
	トマトピューレ	12g
	ウスターソース	3g
	砂糖	2g

作り方

- ①かじきはしょうが醤油で下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
 - ②④を合わせて火を通し、タレを作る。
 - ③①に②をかける。
- ※めかじきは、まかじきやまぐろで代用してもおいしくできます。
※かじき類とまぐろ類は味はよく似ていますが、魚の分類上は異なる種類になります。



魚嫌いの子もたちにその理由を聞いたところ、魚料理の出来立ての匂いはいささか臭いそうだけれど、冷めてからの魚臭さが苦手だということがわかりました。給食では調理から子どもたちの口に入るまでどうしても時間がかかってしまいます。そこでこの学校は冷めてもおいしいものを心掛けています。そのポイントは塩やこしょうなどの味付けよりケチャップやマヨネーズを用いること。またそれをベースにいろいろなソースを作り、味のバリエーションを広げてきました。子どもたちの評判もよく、残菜も減ってきています。



献立例
ツナと大根のサラダ
白飯
牛乳、果物

いろいろな素材と組み合わせたミート感覚メニュー

かじきのピーナッツあえ

PROFILE

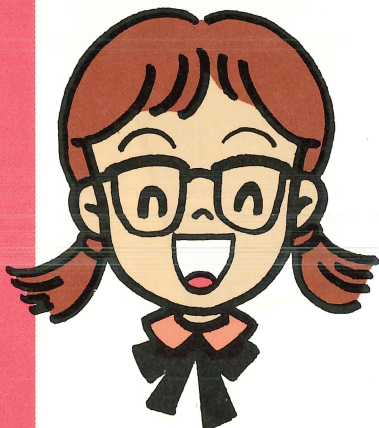
- 所在地／静岡県田方郡函南町
- 栄養士／河内妙子さん
- キャリア／15年
- 給食数／740食(20クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

めかじき(角切り) ……………	40g
④ { しょうが ……………	0.5g
醤油 ……………	4g
ピーマン ……………	5g
人参 ……………	10g
ピーナッツ ……………	5g
{ 醤油 ……………	3g
砂糖 ……………	2g
酒 ……………	2g
でんぷん ……………	10g

作り方

- ①④を合わせた漬け汁にかじきを30分程漬けた後、でんぷんをつけて揚げる。
 - ②ピーマン(角切り)と人参(乱切り)を茹でる。
 - ③⑥を合わせたタレと細かく砕いたピーナッツを①と②にかけ、全部をよくからめる。
- ※めかじきは、まかじきやまぐろで代用してもおいしくできます。



魚が苦手な子どもたちの中には、食べず嫌いだったり面倒くさがったりする子どもがたくさんいます。そこで、1.5～2cm角にカットされためかじきの便利な規格品を使ってこんなアイディアメニューを考えました。魚に対する先入観もなくなって「魚がこんなにおいしいなんて!」と子どもたちも大喜び。さらに、ピーマンや人参など好き嫌いの多い野菜類と給食ではなかなか規定量の取りにくい種子類を組み合わせ工夫しています。

献立例
中華サラダ
玉子スープ、牛乳
バターロール、果物



◆魚料理をもっと食べやすく

オーソドックスなメニューで魚本来のおいしさを伝える

さんまの煮物

PROFILE

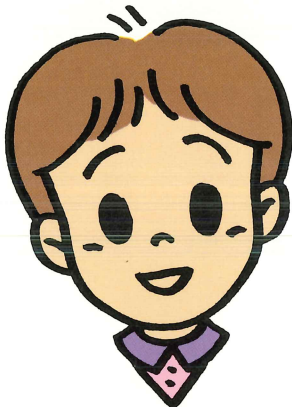
- 所在地／神奈川県横浜市
西区
- 栄養士／池田ふみ子さん
- キャリア／38年
- 給食数／285食(10クラス)
- 調理員数／2人
- 単独校
- 統一献立
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

さんま	50g
砂糖	3g
醤油	7g
酒	3g
酢	1.4g
しょうが	1g

作り方

- ①Aと千切りにしたしょうがを煮立たせ、さんまを入れ落としぶたをする。
- ②煮汁が上がってきたら中火で20分程煮る。
- ③最後に強火で5分程煮る。よく冷めてから配膳する。





献立例
けんちん汁
白飯、牛乳
ヨーグルト



(児童用)

市立 小学校
 年 組
 男 人 女 人

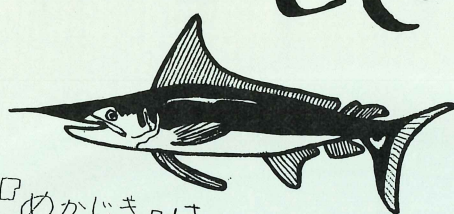
きょうのきゅうしゅくのこんだてにあたらしく「にぎがほ」をつかいました。これからのこんだてにつかりたいとかんがえていますので、みなさんのいけんをきかせてください。

1. 給食当番さんにたずねます。
 (1) 配る時どうでしたか。 (2) 何をを使って配りましたか。
 ① まずかしい。 ① はい。 ② バルコミ。 ② その他()
 ② ふつう。 ③ その他()
 ③ その他。

2. クラスのみなさんにたずねます。
 (1) 量はどうでしたか。 (2) 味はどうでしたか。
 ① ちょうどよい。 ① ちょうどよい。 ② こい。(からい) ② 多くてのこした。 ③ うすい。
 ③ もっとたべたい。 ④ (ほねは)じゅうすにとれしたか。
 (3) はじめてたべましたか。 ① はい。 ② いいえ。
 ① はい。 ② いいえ。
 ② いいえ。


(4) いけん、かんそうをかいてください。

めかじき



『めかじき』は……
 くじらや自分より大きな魚をこづかきするあはけんぼうで、体長は3.6メートルくらいあります。あたたかい海に住んでいます。

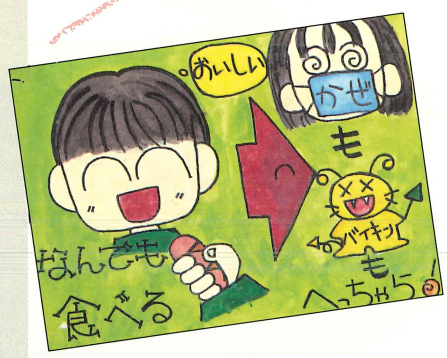
血や肉や骨をつくる食品でかまぼこの材料になります



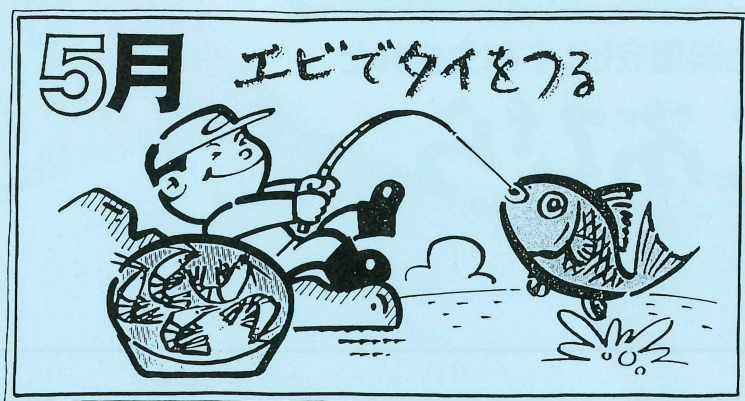
いろんな食品について知ってもらおうと各クラスにプリント配布。体長には、子どもたちになじみの魚との比較をのせるとよりわかりやすいですね。

エ
 ビ
 ッ
 ー
 ド

この学校のように焼き物機のない学校では、どうしても揚げ物のメニューが多くなりがち。そこでこの学校では、米飯給食の時には積極的に煮魚を取り入れるように心掛けています。煮魚をおいしくする調理のポイントはしょうがで魚の匂いを消すことはもちろん、煮崩れを防ぐため水を入れず調味料だけで煮ること。さらに酢を入れて、骨まで食べられるようやわらかく煮上げます。最近の子どもたちは家庭で煮魚を食べることが少ないので、給食の魚料理は気長に出し続けおいしさを覚えさせていくことも大切。この学校では2年程前から、魚の食べ方や部位、ことわざなどをイラスト入りのプリントで各クラスに配布しており、担任の先生も給食時に指導して回ってくれています。今ではアンケートを行っても、ほとんどの子どもがおいしく上手に食べられたと回答してきており、残菜もなくなりました。国語や理科・社会・家庭科など、魚のいろいろな面を紹介することで子どもたちの興味が広がり、魚に対する抵抗がなくなるようです。



▶月ごとに食品に関するいろんなことわざをのせて各クラスに配布。子どもたちの給食への興味が違ってきます。また、国語の時間にことわざへの質問がとびだすなど国語の先生も大喜び。



ことわざのいみ

エビのような少しの餅で、タイのような立派なえものをとらえること。

少しの努力で、大きな利えきを得ることをいいます。

☞小エビはたんぱく質とカルシウムの多い食べ物です。

☞タイはおめでたいときに使われるおいしい魚です。



今と昔の えびの 3つもの

せっかくの苦勞も水の泡

給食の調理の様子を30分位にまとめたビデオを子どもたちに見せたところ「な～んだ、30分でできちゃうのか」と言われてしまったとか。これホントの話。なんでも実感で覚えていく子どもたちには、実際の調理風景を見学させるほうがいいようです。また、魚のプリントなどでも大きさは身近なものと比較するなどの工夫を忘れずに。

〈解説〉

「えびでたいをつる」

えびには色々な種類があります。特に有名なものでは、いせえび・くるまえび・さくらえび・しばえびなどがあります。給食では、その中のしばえびをよくつかいます。焼きそば・マカロニのクリーム煮・ホワイトシチューなどに入れていちだんとおいしくしています。いせえびやくるまえびなどは、さしみとして生で食べてもおいしく、ゆでてもおいしくなります。さくらえびは、干して乾燥したものです。お好み焼き・てんぷらのかき揚げの材料など色々な料理につかわれます。また、えびには色素があって、ゆでると赤くなります。赤い色なので、お正月や結婚式など、お祝いの料理につかわれます。えびは、たんぱく質とカルシウムが多くふくまれ、わたしたちのからだをつくりまします。

鹿角市立花輪小学校

郷土料理をヒントに生まれた

こぶぴら



PROFILE

- 所在地／秋田県鹿角市花輪
- 栄養士／石井睦子さん
- キャリア／24年
- 給食数／950食(25クラス)
- 調理員数／5人
- 単独校

- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

献立例
寄せ豆腐汁
納豆、白飯
牛乳、みかん

材料 (1人分)

すき昆布	1.5g
ごぼう	20g
人参	15g
糸こんにゃく	20g
南極オキアミ	12g
白ゴマ	1g
醤油	5g
④ 砂糖	3g
みりん	0.05g
油	2g

作り方

- ①すき昆布は30分程度水に漬けてもどす。
- ②人参、ごぼうはささがき、糸こんにゃくは熱湯をかけ、3cm位に切る。
- ③オキアミ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、すき昆布を炒め、④で味をつける。
- ④白ごまをふる。

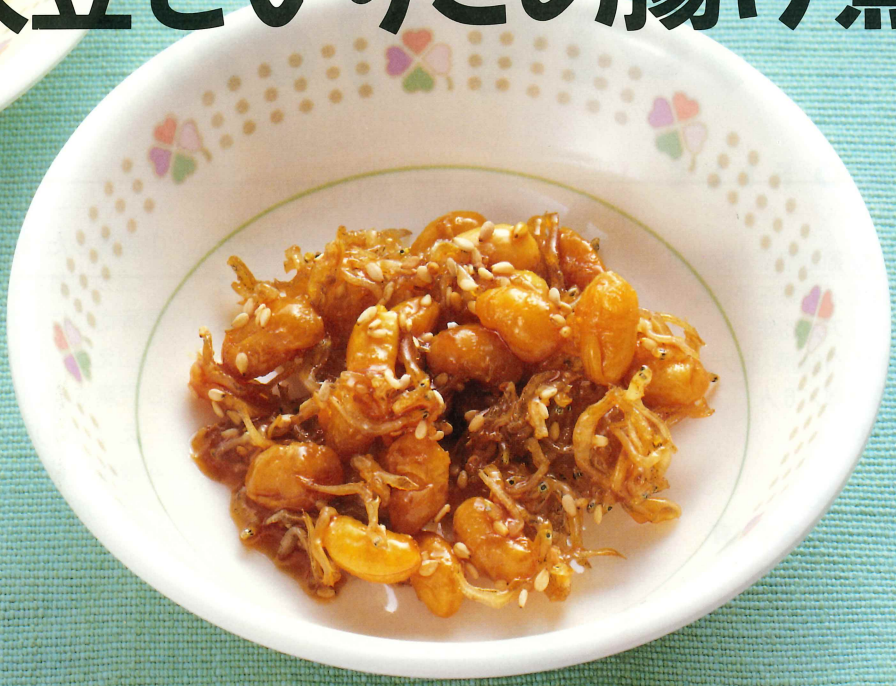


郷土料理の「にじゃこぶ」をヒントにしたアイデアメニュー。生徒の家の家庭料理を募集し、それを献立に取り入れたり、子どもたちが普段から食べ慣れている料理の中に水産物を入れることで自然に水産物に慣れていくよう工夫しています。また、10年程前から生徒全員が自分のお箸を持参して給食を食べるようにしています。今では、みんながお箸を上手に使えるようになりました。

長野県立学校給食野沢センター

「よく噛んで」のメッセージをそえて

大豆といりこの揚げ煮



材料 (1人分)

- 大豆 (乾燥)12g
- いりこ 4g
- でんぶん 2g
- ④ { 砂糖 2g
- 醤油1.5g
- みりん 2g
- 白いりごま 1g

作り方

- ①大豆は一晩水に漬けて戻し、でんぶんをつけて油で揚げる。
- ②いりこは素揚げにする。
- ③④でダレを作り、①、②をからませ、白ごまをふる。

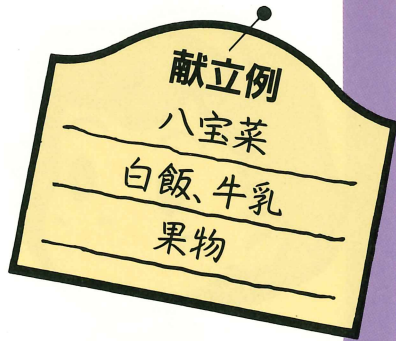
PROFILE

- 所在地/長野県佐久市
- 栄養士/宮沢寿美子さん
- キャリア/16年
- 給食数/2400食(69クラス)
- 調理員数/13人
- 共同調理場

- 米飯/委託
- 焼き物機の有無/無



水産物を利用したカミカミメニュー。いりこはえびで代用してもおいしい。給食センターでは生徒との接触がなくなりがち。そこで、とくに魚料理の時には食缶に「小骨があるのでよく噛んでから飲み込むように」などのメッセージカードを添えるようにしたところ、生徒たちからも魚についての質問や料理の感想などの手紙が寄せられ、コミュニケーションづくりによって残菜もほとんどなくなってきました。



さっぱり味で揚げ物にもぴったり

たらのすりみ汁

PROFILE

- 所在地／富山西砺波郡福岡町
- 栄養士／荒野正子さん
- キャリア／29年
- 給食数／1040食(26クラス)
- 調理員数／6人
- 単独校

- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料 (1人分)

- たらのすり身(生) ……………20g
- 豆腐 ……………30g
- 人参 ……………11g
- たまねぎ ……………27g
- ほうれんそう ……………11g
- だしの素 ……………1g
- みそ ……………8g

作り方

- ①沸騰した湯にたらすり身を少しづつ入れる。
- ②薄切りにした人参、たまねぎを加えさらに煮る。
- ③豆腐をさいの目に切り、②に加え、だしの素、みそで味をつける。
- ④最後に茹でておいたほうれんそうを加え、ひと煮立ちさせる。



生徒たちの楽しみはなんとといっても年一回の「鯉の唐揚げ五目あんかけ」。子どもたちに地元の特産物である鯉を味わってもらおうと始めました。調理は専門店に依頼し、上にかけるあんも温かいまま取り寄せ食べる直前にかけるのでおいしいと評判。クラスに2尾ずつ割り当てるので、生徒たちみんなでワイワイにぎやかに取り分けています。たらのすり身汁は鯉料理の時の給食のメニューの一つで、さっぱりして

いてとてもよく合います。ほかの揚げ物にもピッタリです。



年1回の鯉料理に子どもたちは大喜び。取り分けて食べるのも楽しみの一つです。





献立例
いかの照り焼き
さつま芋ごはん、牛乳
はりはり漬け、ゼリー

地元の特産物を使った

あめごのみそマヨネーズ焼き

PROFILE

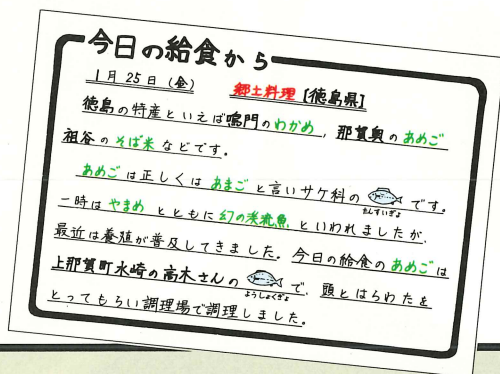
- 所在地／徳島県那賀郡
- 栄養士／松本萬寿子さん
- キャリア／10年
- 給食数／140食(13クラス)
- 調理員数／2人
- 共同調理場
- 共同献立
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／無

材料 (1人分)

- あめご (60g)一尾
- みそ 5g
- マヨネーズ 5g
- 酒 1g

作り方

- ①②を合わせ、タレを作る。
- ②アルミホイルの上にあめごをのせる。
- ②③に①をぬり、蒸す。



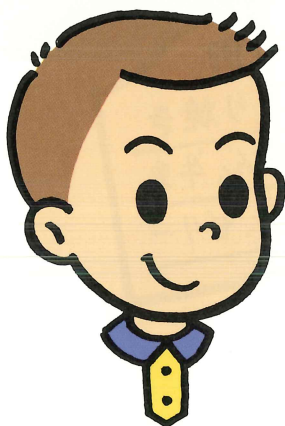
エ ピ ン ー ド

東共同調理場は宮浜中学校校内にあり、毎日のように給食指導にあたっています。このメニューは地元の養殖のあめごを用いたもので、あめごとは徳島独特の呼び名です。プリントや掲示によって産地や生産者を紹介してから、子どもたちは「自分の家の近くだ！」などと非常に親近感をもって魚をうけとめるようになりました。父兄から郷土料理を募集したり、給食を食べることで地元の素材や地元の水産業を知るという楽しみにもなっています。

また、先生方が協力して大きな手の模型を作り、箸の持ち方の指導もおこなっています。大きくて見やすく、しかも動くので子どもたちも喜びながら学んでいます。



▶ 図工の先生などの協力でできあがった大きな手の模型。お箸の持ち方の指導に役立っています。





献立例
そば米汁
わかめごはん
牛乳

濃い味からうす味に…献立にひと工夫

さごしのみそ漬け焼き

PROFILE

- 所在地/東京都板橋区大原町
- 栄養士/白井敦子さん
- キャリア/2年
- 給食数/763食(18クラス)
- 調理員数/6人
- 共同調理場
- 単独校

- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

材料 (1人分)

さごし	80g
④	{
甘みそ	9.1g
みりん	3.9g
砂糖	2.6g
醤油	3.9g
白ごま	1.3g

作り方

- ①④の調味料を混ぜ合わせる。
- ②さごしを①の中に30~60分漬け込む。
- ③②に白ごまをふり、170℃のオーブンでこげ目がつく位焼く。



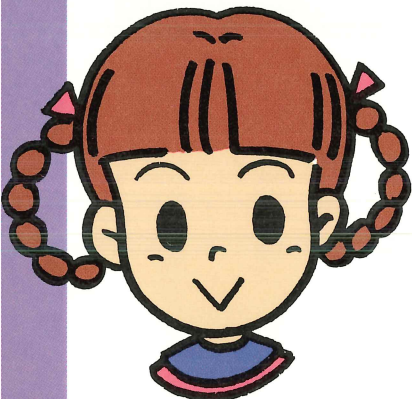
この学校の生徒は米飯給食が大好き。でも匂いに敏感な子どもたちの中には、魚の匂いや食べたあとの口臭を気にしてなかなか食べない生徒もいます。そこで、魚そのもののおいしさを覚えてもらおうと献立にひと工夫。

味付きごはん+みそ・醤油味の魚料理

白いごはん+みそ・醤油味の魚料理

白いごはん+塩味の魚料理

と段々に薄味にしていくことで、生徒たちが自然に魚料理に慣れるようにと工夫しました。始めて約1年。いままでは薄味の魚料理でも喜んで食べるようになりました。このメニューは中でも特に人気の高かったメニュー。また、調味料を合わせる際にミキサーを使うとよく混ぜやすく、作業時間も省けるので便利です。



献立例
豚汁
浅づけ
白飯、牛乳



ホットプレートでできたてのおいしさを伝える

かじきの照り焼き

PROFILE

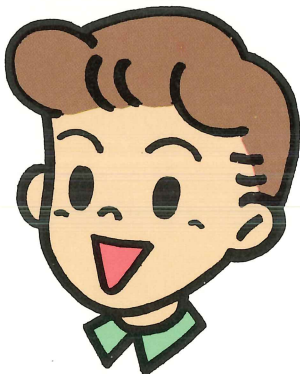
- 所在地/東京都目黒区大岡山
- 栄養士/山本洋子さん
- キャリア/20年
- 給食数/650食(17クラス)
- 調理員数/5人
- 単独校
- 共同献立
- 米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

材料 (1人分)

めかじき(切り身)	60g	
醤油	3g	
A	しょうが汁	0.5g
	酒	0.7g
	砂糖	0.5g
サラダ油	2g	
B	醤油	1.5g
	みりん	1g
	砂糖	0.5g

作り方

- ①Aを合わせた漬け汁にかじきを漬け込む。
 - ②Bを合わせ煮詰め、タレを作る。
 - ③①をオーブンで焼き、②のタレをハケでぬったあと、再び焼く。
- ※めかじきは、まかじきやまぐろで代用してもおいしくできます。



最近ではバイキング給食が非常に増えていますが、バイキング給食は魚料理のおいしさを伝えるのに格好のチャンスです。この学校ではホットプレートを使って、温かい状態で魚料理を供しています。バイキング給食では料理を素材別に色分けし、生徒自身が自由に組み合わせて献立を作成していくシステムですが、中でもこのかじきの照り焼きは生徒たちが自主的に取り入れる超人気メニュー。人気の秘訣はもう一つ。給食では難しい照り焼き風のおいしさを出すために、上にぬるタレを別に作り、2度焼きするのがポイントです。



献立例
ほうれん草のおひたし
たけのこごはん
牛乳、果物

TOPICS

おさかなトピックス

“いわし料理”の ソース別にみた 残量調査

●目黒区学校給食調理研究会

年間を通じて安く手に入り栄養価の高いいわしは、成長期にある子供たちにもっとおいしく残さず食べてもらいたい魚のひとつです。そこで、どのように調理に工夫したら子供たちにいわしをおいしく食べてもらえるかを調査するために、目黒区学校給食調理研究会では次のような調査を行いました。いわし料理を必ずしも得意としない子供たちにもおいしく食べられるよう、この結果を参考になさってみてはいかがでしょうか。

実施方法

●調査対象

小学校3校・中学校1校

●調査期間

平成2年9月・10月・11月の3ヶ月間

●調査内容

*魚にかけるソースを、トンカツソース、トマトソース、カレーソースの3種類とし、それぞれのソースによって、いわしの食べ方にちがいがあるかどうかを調べました。

*ご飯は、白いご飯と茶飯の2種類とし、ご飯によっていわしの食べ方のちがいがあるかどうか調べてみました。

調査方法

*ソース別によるいわしの残量調査と、この時のご飯の残量調査を行う。

*ソース別によるいわしとご飯の相関関係を考察する。

(栄養士の方々の御協力を得て、いわしのソース別による3種類の献立を作成しました。)

■調査結果

米飯とソース別いわし料理の残量

9月
献立

白米飯・いわしのフライトンカツソース

ほうれん草とコーンのソテー・粉ふき芋・にんじんのグラッセ

	A校	B校	C校	D校
いわしのフライトンカツソース	44%	12.9%	26%	41%
白米飯	29%	11.2%	22%	35%

10月
献立

茶飯・いわしのトマトソース

ほうれん草とコーンのソテー・粉ふき芋

	A校	B校	C校	D校
いわしのトマトソース	12%	11.2%	26%	43%
茶飯	13%	0.8%	14%	7.7%

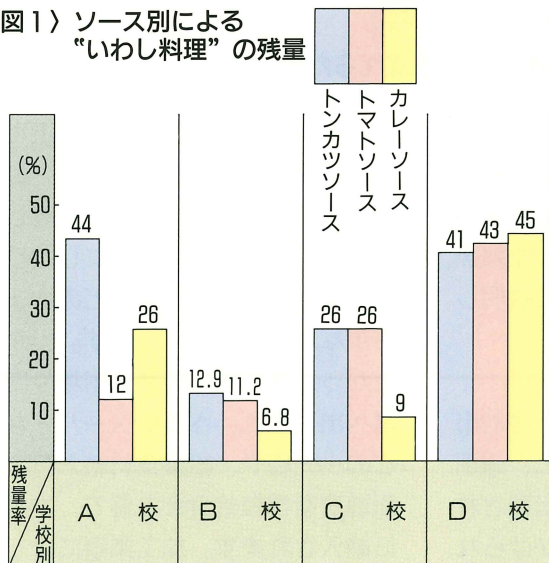
11月
献立

茶飯・いわしのカレーソース

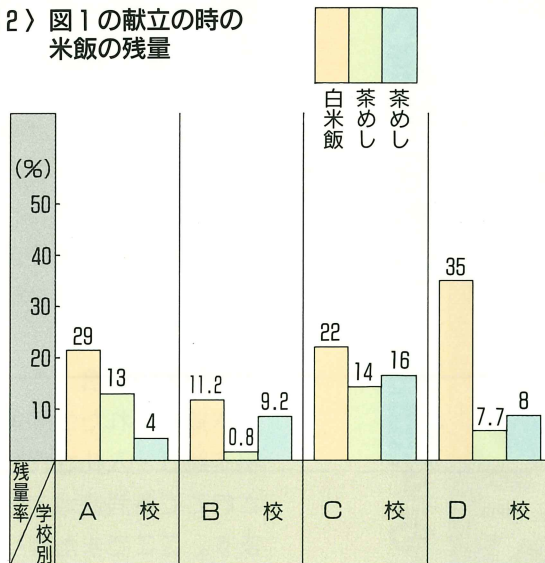
キャベツとコーンのソテー・粉ふき芋

	A校	B校	C校	D校
いわしのカレーソース	26%	6.8%	9%	45%
茶飯	4%	9.23%	16%	8%

〈図1〉ソース別による
“いわし料理”の残量



〈図2〉図1の献立の時の
米飯の残量



■ 考察

3ヶ月という短い調査期間であり、この結果がかならずしも全ての学校にあてはまると思いませんが、参考にしていただけたらと思います。以下、今回の調査を通してわかったことを記します。

ソースについて

トンカツソースよりもやはり子ども達には、カレーソースやトマトソースが好まれるようです。

いわしについて

他のおかずとくらべると残量が多いようですが、今までのいわし料理にくらべ、少なからず食べていたように思われます。特に、茶飯とトマトソースの時によく食べていました。今後も気長に食べさせてゆくことを大切にしたいと思います。

ご飯について

茶めしより白いご飯のほうが残ったようです。これは今回だけのことではなく、白いご飯と、“おかず”の時は、比較的残量があるように思われます。今回も、白いご飯と魚の組合せは、ご飯、魚の両方とも残量が出ました。学校にもよると思いますが、全般的に、白いご飯よりも味のあるご飯のほうが食べるようです。そのためともかぎりませんが、味付ご飯の時も残りが少なく、またその時のソースが、カレー、トマトソースと子ども達の好みだったことも、残量を少なくしたように思います。

朝食を食べない子供やインスタント食品に偏りがちの子供が多い現在、一日の食事の中に占める給食の役割は今まで以上に大切になってきています。どうか、給食関係者の方々の熱意と工夫で、子供たちにたくさんのおいしい感動を与えてあげてください。

水産物の流通経路

的確で無駄のない購入計画を立てるために

スムーズな購入計画を立てるためにも、水産物がどのような経路を経て学校に納入されるのを知っておく必要があります。生鮮魚、加工品の流通経路を簡単に説明しましょう。

①生鮮魚の場合

水揚げされた生鮮魚は、産地市場で競り・入札されたあと、選別されて各消費地市場に出荷されます。ここでまた競りにかけられ、仲卸売業者から地域の鮮魚店やスーパーなどの小売業者へと渡り、学校へ納入されます。

②加工品の場合

水揚げされた時点で、産地市場

で加工業者に買い取られ、加工されます。加工業者は生鮮魚の内臓除去や身おろしなどの下処理をしたうえで、切り身や干物にしたり、フライ用に衣をつけるなどのさまざまな加工をおこないます。出来上がった加工品は消費地市場や問屋へ出荷され、さらにスーパーなどの小売店や、給食食材納入業者、都道府県学校給食会を経て、学校に納入されます。加工業者によっては、問屋や給食食材納入者を兼ねているところも。消費地市場へ出荷されてから加工業者に流通する場合もあります。冷凍魚もほぼ同じルートをとります。

発注・購入

品質の良いものを少しでも安く入手するために

①業者の選択

学校給食は、家庭での調理と違って大量のものを限られた時間内に作らなければならなかったり、決められた価格の中でおさめなければならなかったりといった数々の制約があります。

また、各学校ごとに調理設備や調理員数にも差があります。そこでまず素材を納入してくれる業者もそうしたさまざまな学校側の条件を十分に理解し、素材に関するプロの立場からいろいろな情報を提供してくれたり、献立に関するアドバイスをしてくれるような業者を選択することが大切です。そのためには一方的に要求を伝えるばかりでなく、逆にそうした条件や問題点に対して理解を促すよう学

校栄養職員の側からも細かい説明を行ったり、くりかえし相談をしたりという日々の積み重ねが必要です。その上でよりよいものを適正な価格で購入できる業者を選びましょう。

また、複数の業者をそれぞれの特徴によって使い分けたりする工夫もしてみましょう。

②購入方法の見直し

単独校調理場（自校方式）に有効な方法として、共同購入方式があります。仕入れ数が少ないために単価が下がらないという問題点を、同様の悩みを抱える学校と協力して仕入れ数量を増やすことにより解決しようというやり方です。ただ、この方式を導入する前に、トラックの手配や伝票等の仕事分



担、配送方法について十分に検討しなくてはなりません。特に配送トラックの手配、台数などを効率よく決めておかないと、かえってコストアップにもなりかねないので注意が必要です。

③業者との円滑なコミュニケーション

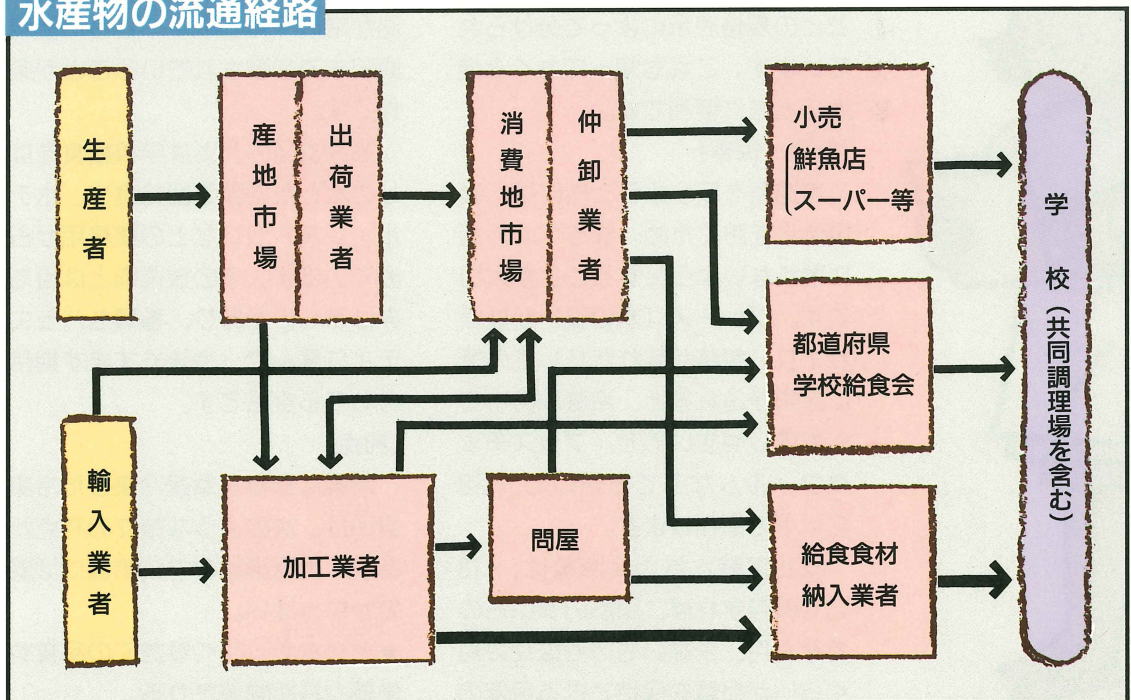
衛生管理のしっかりした業者を選ぶことはいうまでもありませんが、作業に支障をきたさないために、日頃から業者とのコミュニケーションを密にとるように心がけましょう。配送業者や納入業者との間でよくトラブルとなるのが、魚の生鮮状態や冷凍状態。学校給食という「生」とは、冷凍魚を解凍した生鮮のような状態を指すのがふつうです。もちろん、その日に水揚げ（出荷）があれば納入されることもありますから、発注するときはどちらが希望であるかをはっきり告げることが大切です。また、冷凍魚の場合、搬入時に思い通りの解凍状態になっていない

ことが多々あります。そのせいで調理の手順にくるいが生じることのないように、使用前日納品でもよいのか当日でなくてはならないのか（大型冷蔵庫の有無）、焼き物に使用するのかフライにするのか（調理方法）など、業者にもこちらの事情を知ってもらい、解凍状態を細く指定するようにしましょう。

④計画発注と冷凍品の利用

こちらの希望を業者に伝えることは大切ですが、前日に注文するなど無理を言ったり、あまりサービスを求め過ぎるのも考えもの。手間がかかる分は、仕入れ価格も高くなります。何もかも業者まかせにするよりも、発注を計画的におこなうことが先決。出盛り期等を考慮して献立を立て、なるべく早く発注するようにします。保存のきく冷凍品や缶詰などの加工品は、安定供給のためにも大いに活用したいものです。

水産物の流通経路



さまざまな形態の水産物の有効利用

作業能率をアップして、メニューの多様化をはかるために

冷凍品やレトルトパックなど、水産物もさまざまな形態のものが出回っています。上手に活用して、メニューの幅を広げましょう。

■冷凍魚

学校給食では、よほど恵まれた地域を除いてその日に水揚げされた生鮮魚を入手することは難しく、そのため冷凍魚を使用する 경우가ほとんどです。この場合の冷凍魚とは、いわゆる調理済みの冷凍食品とは異なるもので、漁獲した水産物を保存のために凍結したものをさします。

(発注)

冷凍魚は丸のままで納入されることはまれで、おろされていたり切り身になっていたり下処理済みの状態で納入される場合がほとんど。ですから、献立に応じた処理形態で発注することも可能です。また、大きさもそれぞれの水産物ごとの規格表示によって分けられています。これも知っておくと発注のときに便利です。

(取扱・保存)

冷凍魚を取り扱うときには、温度変化を防ぐため、なるべく外気に触れないようにすることが大切です。グレーズ（氷の膜）がはがれたり、包装が破れたりして外気に品物がふれると、冷蔵庫の中でも乾燥しやすいので、プラスチックフィルムなどで密封して、 -18°C 以下で保存します。

密封包装された冷凍魚は、 -18°C で保存すれば、脂肪の多いもので8カ月、少ないものでは12カ月くらいが品質を保持できる目安の

期間です。

(解凍のしかた)

解凍の際に注意したいのは、ドリップ（液汁）の流れをできるだけ少なくするため時間に余裕があれば低温でゆっくりと解凍すること。また最終的に品温を高くせず、微生物や酵素の作用を最小限に抑えることや不潔にならないようにすることも大切です。

比較的急いで解凍したい時は、シャワーのように上から散水する方法も使われますが、直接水にふれると風味や栄養が逃げてしまうので耐水性の包装に入れてから行います。

■冷凍食品

冷凍食品は生鮮魚をそのまま、あるいは下処理しただけで冷凍した「冷凍魚」とはちがいます。厳密な意味では、前処理されたうえで急速冷凍され、使用時までの品温が常に -18°C 以下、さらに使用直前まで包装されていることが条件です。

冷凍食品の75%は学校給食をはじめとした各種集団給食や、ホテル・レストランなどの業務用が占めています。その技術向上は目をみはるものがあり、種類もバラエティに富んで、今後ますます期待のもてる食品です。

(利点)

新鮮な素材を急速冷凍した冷凍食品は、次のような数々の利点があり、大量調理の学校給食には魅力がいっぱい。

●とりたて、つくりたての品質や栄養が長期間保たれる。



●気候や季節による価格の変動が少なく、比較的安定している。

●季節や場所（域）に関係なく利用できるのも、メニューの多様化に役立つ。

●下処理してあるので、調理作業の合理化がはかれる。

●保存料などを使うのではなく、低温で貯蔵しているのが安全である。

●前処理によって不可食部分を取り除かれているので生ゴミが少ない。

（購入）

以下の項目を目安に品質チェックを行ないます。

- ①品温が-18℃に保たれているか。
- ②ガッチリと凍っているか。
- ③包装がしっかりしているか。
- ④乾燥していないか。
- ⑤油焼けしていないか。
- ⑥霜がたくさんついていないか。
- ⑦バラバラに壊れていたり、反対にくっついて固まりにっていないか。
- ⑧表示がきちんとされているか。
- ⑨JASマークや認定証マークがついているか。

JASマーク

認定証マーク



■缶詰

新鮮な原料を缶に入れ、密封して加熱殺菌した缶詰製品。衛生的で栄養の損失が極めて少ないうえに、長時間で保存でき価格が安定しているのが魅力です。

（取扱・保存）

最近では中身の腐食や変質を防ぐために内面塗装されたものがほとんどで、独特の金属臭は感じられません。製造後3～4年経過したものの中にはごくまれに金属臭のするものがありますが、他の容器に移すか、軽く温めると臭いは消えます。直射日光の当たる場所や火のそばはさけ、冷暗所に保存しましょう。

購入の際には側面に表示されているマークをじゅうぶんチェックしましょう。

■レトルトパック

パックに調理した食品を詰め、熱溶融により密封し、加圧・加熱殺菌したものです。パック後加熱してあることが特徴。常温保存ができ、使用時に湯で温めるだけという手軽さです。まれに密封が不完全だったりすると、雑菌に侵され腐敗することもあるので、包装が完全かどうかよく確認しましょう。できるだけ日付の新しいものを。

■その他

おなじみの水産加工品としては、煮干し・しらす干し、干物などの乾製品、筋子・たらこなどの塩蔵品、みりん干し・ふりかけ・蒲焼などの調味品、かまぼこ・ちくわなどの練り製品があります。どれも保存性に優れた日本の伝統的な食品、学校給食でももっと活用したいものです。また、燻製品や漬物などの加工品も、今後おすすめしたい素材です。



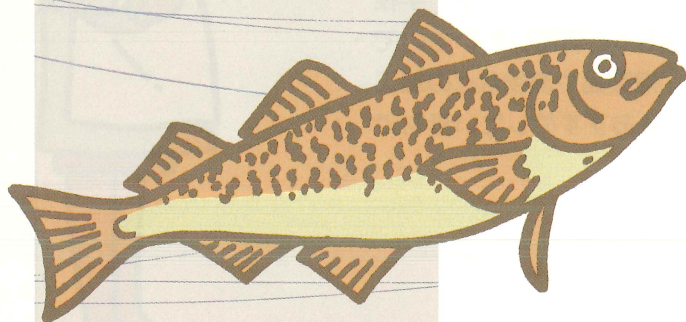
1

January

お正月休みにたらふく食べたお節料理やお餅のせいか、久しぶりに登校してきた子どもたちは血色もよくちょっぴりふくよか。この「たらふく」という言葉、実は魚の中でも食欲旺盛なたらからきているのです。家庭ではちり鍋が一般的ですが、煮つけにしてもおいしく、淡泊な味なのでムニエルなどの洋風メニューにも。

【たら】 全長●120cm

あっさりとしたクセのない白身魚。水分が多く脂肪が少ないのが特徴。昆布と相性がよいので、とろろこんぶを入れて昆布汁にしたり、糸こんにぶと一緒によく煮付けても。



2

February

昔から節分には邪気を払う魚としていわしを玄関に飾り無病息災を祈りましたが、まだまだ寒いこの時期もっともおいしくなるのは**ぶり**です。天然ものは寒ぶりと言い、脂がのって照り焼きなどにはピッタリ。また、ぶりは成長とともに名前を変えていく出世魚としても有名で、約10cmから80cmほどになるまでにわかし・いなだ・わらさと名前が変わります。

3

March

ひなまつりのお膳といえば、**はまぐり**の潮汁がつきもの。女の子の節句らしく彩りのきれいなちらしずしと組み合わせるといいでしょう。また、日本各地の内湾で獲れる最もポピュラーな貝、**あさり**もこの時期グリコーゲンやコハク酸の量が増加し、ぐんとおいしくなります。学校給食でよく使われるむき身は、塩を振り水中で振り洗いしたのちグラタンやチャウダー、スパゲティに。



【あさり】 全長●4cm

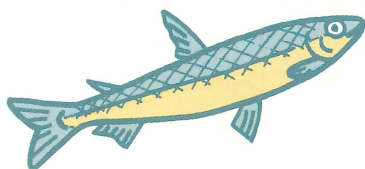
味噌汁が一般的だが、加熱しすぎるとかたくなるので必要。砂ぬきは薄い食塩水に貝が6分目つかる程度につけるとよい。むき身を利用してあさりご飯、和え物、炒め物、かき揚げなどに。

学校給食で利用する水産物は、献立を立てる都合上どうしても入手しやすい冷凍ものの割合が多くなるのが現状で、ともすれば季節感に乏しくなりがちです。できるだけ工夫を凝らして、旬の味を尊ぶ日本人の伝統文化を子どもたちにも知ってもらいましょう。ここでは、価格的にも栄養の面でも学校給食にふさわしいと思われる、主だった水産物を季節を追ってご紹介します。

4

April

期待に胸をふくらませる新一年生。はじめての教室。はじめての授業。もちろん給食もはじめて。給食が大好きになってくれるよう、腕によりをかけましょう。この時期旬を迎えるのは魚へんに春と書くさわらやわかさぎ。わかさぎは宍道湖・諏訪湖などを主産地とする淡水魚ですが、最近では輸入ものも増え、冷凍品としても手軽になりました。



【わかさぎ】 全長●15cm

味はひじょうに淡白。カロリー値はやや低いが、丸ごと食べるのでカルシウムなどミネラルのよい供給源。天ぷら、唐揚げ、フライ、照り焼き、佃煮などに。

5

May

「目には青葉…」と俳句にも詠まれている初がつお。かつおはタンパク質が多く、血合いの部分にはビタミンB群、D群が豊富に含まれているので、ぜひ利用したいものです。またこの時期には、春先に生まれたするめいかの子どもが15cm位に成長し、通称子いかと呼ばれ市場に出回ります。身がとても柔らかいので、煮つけのほかサラダに用いてもおいしく食べられます。

【するめいか】 外套●30cm

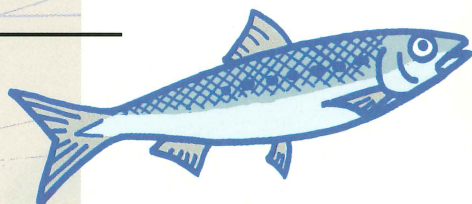
薄くてやわらかい肉質。天ぷら、フライ、煮つけ、照り焼きなどのほか、いかの胸に、足や野菜、米などを詰めて煮てもおいしい。冷凍ものなら一年中利用できる。



6

June

下魚とされていたために、夫に隠れていわしを食べたという紫式部の有名な和歌がありますが、なかなかどうしてもいわしは栄養価の高い優秀な魚です。しかも価格は安いつききているのですから、給食に利用しない手はありません。傷みやすいので、酸化を防ぐビタミンEを含む食品（大豆、ゴマ油、玄米など）といっしょに調理するといいでしょう。



【いわし】 全長●20cm

脂質が多く、カルシウムを豊富に含む。安価な割に栄養価は極めて高い。鮮度が落ちやすいので取扱いは注意する。つみれ汁、塩焼き、煮つけ、薄焼き、フライやマリネなど、アイディア次第でメニューの幅はかなり広い。

四季を通じて 利用したい ■ 水産物 ■ ■ ■

えび類は、世界で2,000種類以上ありますが、学校給食でおなじみなのはおきえび。国内産に加え最近では輸入物も多く、一年中冷凍で利用できます。解凍の際にドリップ処理を行い、白ワインなどをかけておくと生臭さを防げます。

メルルーサは南方だらとも呼ばれ、ニュージーランドやアルゼンチン沖で漁獲されます。近年になって登場した魚ですが、100%冷凍品として流通しているため価格が安定しており、鮮度落ちの心配もありません。淡泊な味でたらに似ています。やや身が柔らかいので、解凍時に水分を充分切っておきましょう。

7

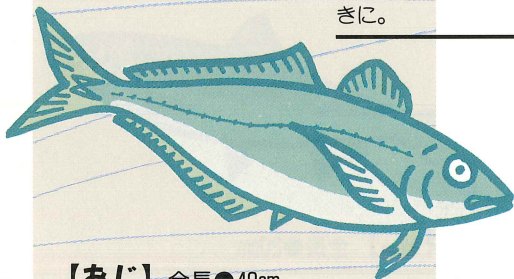
July

うっとおしい梅雨シーズン。こんなときは、さっぱり味の献立で。焼いてよし煮てよし、揚げてよし、また酢ヱにしてもつみれにしてもいい**真あじ**がおすすです。「あじは味なり」といいますが、味がよいのであじというのは本当。脂肪分が少なくヘルシーな魚です。



【あなご】 全長●90cm

脂肪はうなぎの半分程度、ビタミンAが豊富。直火で焼いたり、熱湯を注いでぬめりをとり濃いめの味つけに。蒲焼きにしてすし、卵焼きに。



【あじ】 全長●40cm

脂肪はいわしやさばの半分くらいでクセのない味。塩焼き、煮つけ、唐揚げ、天ぷら、フライ、ムニエル、マリネ、甘酢あんかけなど、和洋何でも。

8

August

土用の丑の日に**うなぎ**を食べる習慣は、江戸時代に始まりました。うなぎは脂質が多く、脂溶性ビタミンもたっぷり。非常に栄養価が高く、夏場のスタミナ源にはもってこいです。また、この時期あっさりとしたおいしさで食欲をそそるのが**あなご**。脂肪分も少なくとてもヘルシーです。最近では、どちらも冷凍品やレトルトなどが出回っているため大変便利になりました。

9

September

夏休みも終わって二学期の始まるころ、代表的な外洋の回遊魚である**まぐろ**が日本近海に近づいてきます。まぐろには、ほんまぐろ、みなみまぐろ、きはだまぐろ、びんながまぐろなどいろいろな種類がありますが、特にこの時期脂がのっておいしくなるのが小型のきはだまぐろやめじまぐろ（ほんまぐろの幼魚）。但し、今ではまぐろの代用としてかじき類も年間を通じて冷凍品が出回っていますから、給食ではそうしたものを使うと便利でしょう。



【まぐろ】 全長●3m(キハダ)

肉質の色が鮮赤色をしたものを選び、褐色のものは鮮度が悪いので避ける。給食では照り焼き、煮つけ、フライなどに。血合いを含む部分はしょうがを入れて角煮に。

10

October

11

November

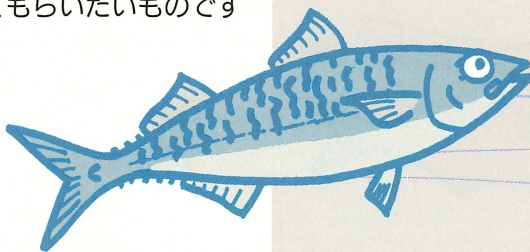
12

December

この時期の**さんま**は脂肪がピークに達し、ことのほか美味。さらに、牛肉の12倍のビタミンA、他の魚の3倍以上のビタミンB12を含んでいます。ビタミンB12は不足すると貧血を起し、記憶力や集中力の低下を招くといわれています。それを防ぐ意味でも、子どもたちにはどんどんさんまを食べてもらいたいものです。

脂ののった**サバ**のおいしさは格別で、「秋さばは嫁に食わずな」ということわざがあるほど。ただ、自己消化が早いので取り扱いには注意を要します。塩焼、バター焼き、フライ、みそ煮、また、酢でしめてもおいしい。

御歳暮や年賀の贈答品にひっぱりだこの**さけ**。和風にも洋風にも調理できますが、火を通し過ぎるとパサパサになっておいしくないのを気をつけます。かつては塩蔵物が主体でしたが、最近は薄塩をした冷凍ものが多く出回っています。

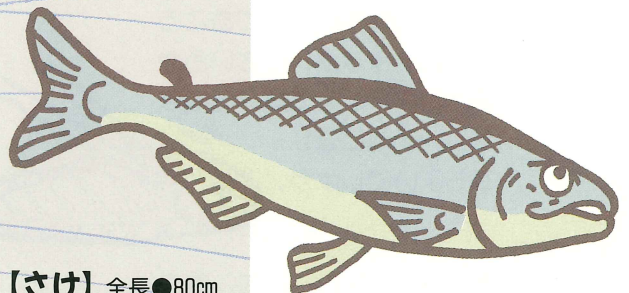


【さば】 全長●40cm

ビタミンB群が豊富で栄養価が高い。脂ののった秋さばはとくに美味。いたみやすいので鮮度にはとくに気をつける。酢炙にしたり、塩焼き、煮つけ、照り焼き、みそ煮のほか、洋風メニューでも。

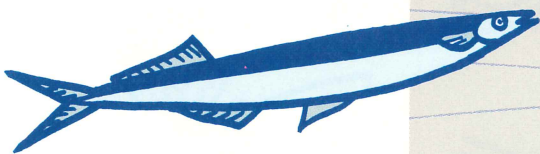
【さんま】 全長●40cm

代表的な秋の味覚であるさんま。尾の付け根が黄色いものほど脂がのっている。ビタミンA、B12を豊富に含む。塩焼き、蒲焼きなどに。



【さけ】 全長●80cm

学校給食でおなじみなのはしろさけ。タンパク質、不飽和脂肪酸、ビタミンB1、カルシウムを多く含む。比較的淡白な味で、和風にも洋風にもよく合う。

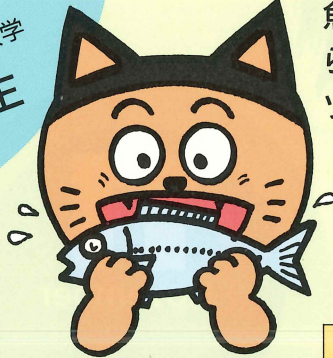


おさかなの 上手な食べ方

指導/千葉県立衛生短期大学
龍崎英子先生

骨をとるのがめんどうだったり、上手に食べられないために魚料理が苦手だと思っている子供も多いようです。でも、ちょっとしたポイントをマスターすれば簡単。

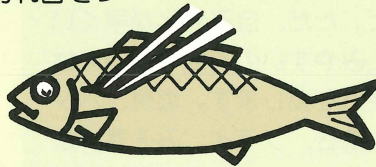
魚料理をおいしく楽しく食べられるよう上手な食べ方のコツを身につけましょう。



一尾付け

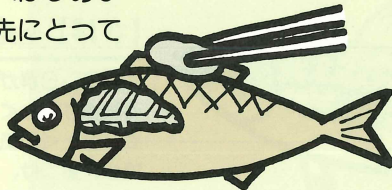
1

一番はじめに、頭から尾の方へ、横腹にそって切れ目をつけます。



2

頭の横から一口分の大きさに身をはがして、食べはじめます。大きな骨は、先にとってしましましょう。



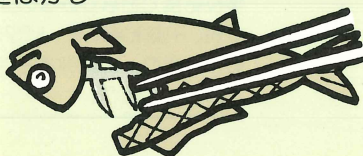
3

表側が食べ終わったら、正式には箸で骨をはずしておこう側へおきますが、小さい魚や子供の場合は箸で魚の背をさみ、手前に返してもよいでしょう。



4

裏返しにしたら、また、頭の横から一口分づつ身をはがして、食べます。



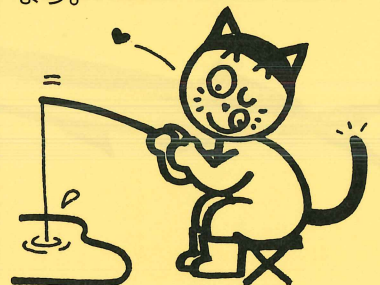
箸の使い方にも 注目!

魚を上手に食べるには、箸の使い方も関係してきます。

骨付きの魚を食べる時は、さす、はこぶ、はさむ、さく、の箸の使い方の、基本のすべてを使います。

①では、箸の先をそろえて“さす”②では、身を口まで“はこぶ”③では“はさむ”④では、身を“さく”というように、箸を上手に使うときれいに無駄なく食べることができます。

魚料理を食べながら、魚の上手な食べ方と上手な箸の使い方の両方を、身につけましょう。



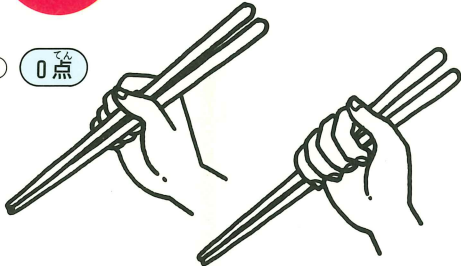
じ こ しん だん 自己診断

テスト

しよくじ ししかた ひと 食事の仕方て人となりがわかるといい
ます。お行儀よく食べることは、えいようがく
じょうから言ってもとても大事なこと。大人
になってから困ることのないように、今
のうち正ししい食事のとり方を身につけて
おきしょう。

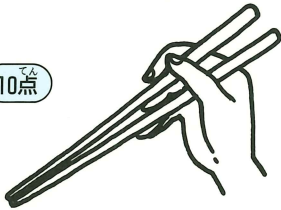
チエツク 1 キミのおはしの持ち方はどれ?

① 0点

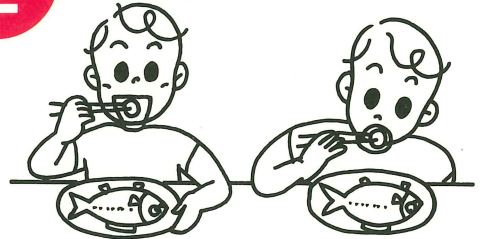


② 0点

③ 10点



チエツク 2 キミの食事の食べ方はどっち?



① お皿に左手をそえて、箸を口まで運んで食べる。

10点

② お皿を下においたまま口を近づけて食べる。

0点

チエツク 4 こんなことしていないかな?

- ① まよいばし……何から食べようかなとはしを持ってまよう。
- ② ねぐりばし……はしの先を何度もなめる。
- ③ 指しばし……友だちや物をはしで指す。

どれもしたことはない 20点

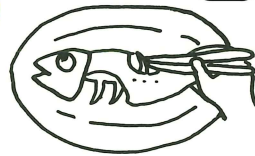
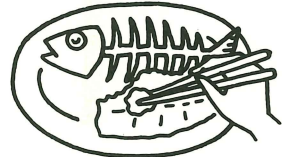
ひとつくらいはやったことがある 10点

よくやる 0点

チエツク 3 おかしら尾頭つきの魚の正しい食べ方はどっち?

① 上の身も下の身も関係なく、好きなところから食べる。

0点



② 上側の身を食べて終わったら、中背をはがして下の身を食べる。

10点

キミは何点?

点

診断結果

50点

たいへんお行儀よく食べていますね。合格です。

20~40点

もう少し気をつけて食べるようにしましょう。

10~0点

ちょっとお行儀が悪いようです。正しい姿勢で落ち着いて食べる習慣を。

協 力

給食利用推進協議会委員 [アイウエオ順]

- 阿 部 裕 吉 [学校食事研究会 事務局長]
今 井 章 一 [全国まき網漁業協会 専務理事]
川 戸 喜実枝 [文部省学校健康教育課 調査官]
国 崎 直 道 [女子栄養短期大学 教授]
鈴 木 久 乃 [女子栄養大学 教授]
田 井 扶袋夫 [全国給食物資販売協同組合連合会 専務理事]
高 坂 道 男 [日本鮪罐詰輸出水産業組合 専務理事]
谷 口 定 利 [全国大型いかつり漁業協会 専務理事]
中 根 義 秋 [全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会 専務理事]
中 村 昌 久 [全国水産加工業協同組合連合会 指導部長]
蓮 沼 一 昌 [日本鰹鮪漁業協同組合連合会 副調査役]
比 佐 勤 [社団法人 日本冷凍食品協会 常務理事]
福 島 輝 男 [全国水産物卸組合連合会 専務理事]
松 下 義 郎 [学校給食物資開発流通研究協会 専務理事]
三 浦 義 明 [全国漁業協同組合連合会シーフードセンター所長]
守 屋 美郁子 [千葉県シーフード普及促進協議会]
八木澤 壽 二 [日本体育・学校保健センター 検査室主幹]

(料理写真食器協力)

財団法人 東京都学校給食会
株式会社 岩城ハウスウェア
三信化工 株式会社

学校給食のためのおさかなメニュー

平成3年3月発行

監修●給食利用推進協議会委員

発行●社団法人 大日本水産会 振興部

東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル TEL. 03[3585]6684

学校給食のための

OSAKANA・MENU

おさかなメニュー