

産地指定青果物

仁木産プルーンと

ブランドミニトマト
「愛してアイコ」

ミニトマトとの出会い

生産者と交流しながらプルーン収穫体験



プルーン農園(チェリーハントインオオクボ)
代表 大久保俊哉さん
プルーンの品種や特徴などについて熱く語り、教えてくださいました。



仁木町において、当会の食育推進事業として「親子青果物産地見学・収穫体験会」を8月17日(土)に実施しました。札幌市内の小学4～6年生の児童と保護者が、プルーンの収穫と3種類のプルーンの味比べをしました。また、JA 新おたるのミニトマト集出荷貯蔵施設を見学しました。夏休みの1日を親子で楽しみながら、食についてたくさんのことを学びました。



この時期に食べごろのプルーン、サンタス、スイートワン、トレジディの3つの品種を思う存分味わい、たくさん収穫し、おみやげにして持ち帰りました。



これは、札幌市の学校給食で出される「サンプルーン」という品種です。この時期(8月)は、まだ食べごろではないため、青々としています。給食に出される9月下旬から10月には食べごろとなります。

JA新おたるミニトマト集出荷貯蔵施設見学



この施設は平成30年3月に完成し、最先端のカメラセンサーにて重量測定、糖度測定、全体色測定、外観障害測定、へた測定等を全玉測定し等級・規格判別できる機能を備え、全国でも類のない選果機を導入しています。施設は広大できれいで清潔でした。2階のデッキから1階にある選別・箱詰めラインを農協職員の説明を聞きながら、見学しました。



裏表紙には、仁木産のプルーンとミニトマト・愛してアイコについて、詳しく紹介しています。見開きにご覧ください。

令和6年度 親子市場見学・料理教室 開催

～実際に見て 聞いて 触って 味わって…

たくさん体験して、感じて学んだ1日～

令和6年10月12日(土)、札幌市中央卸売市場において「令和6年度 親子市場見学・料理教室」を行いました。

当会が食育推進事業として、毎年、札幌市内の小学4～6年生の児童とその保護者の方々を対象に開催しています。私たちの生活と「札幌市中央卸売市場」がどのようにかわりがあるのかを見学しながら考え、札幌の学校給食で使用している食材を用いながら親子で料理づくりを体験し、楽しく「食」について学びます。



展示室で真剣に聞き入る参加者



子:いろいろやってみたい。

親:心配だけど、体験してほしい。



札幌市中央卸売市場協会の村上由美さんに市場について、わかりやすく、ていねいに説明していただきました。水産棟と青果棟の見学通路2階からそれぞれの卸売場を見下ろします。水産棟は、すでにせりは終わり、片付けも始まっていましたが、青果棟には、りんごが各地から入荷されてきており、ほんのり甘い香りがしました。

「親子市場見学・料理教室」の様子は、札幌中央卸売市場と札幌市学校給食会のWebページに掲載されていますので、ご覧ください。



《季節を感じる献立に挑戦!》

「さつまいもごはん・

秋のみそ汁・鮭の煮つけ」

を作りました。デザートには、学校給食で使用しているアイスクリームと季節の果物(柿)が添えられました。みそ汁では、むろ鱈削り節と昆布でだしをとり、赤みそと白みそを使用しました。(学校給食でもこのように使用しています)

簡単、おいしい、「鮭の煮つけ」の作り方を紹介します。



講師の山際睦子先生

<材料>(3人分)

- ・鮭 3切れ(180g)
- ・生姜 1/2片
- ・大根 120g
- ・ブロッコリー 120g
- ・水 100cc

- A
- ・酒 大さじ3と1/2
 - ・みりん 大さじ1と1/6
 - ・しょうゆ 大さじ1と1/6
 - ・てんさい糖 大さじ1弱(8g)

<作り方>

- ①大根を厚さ1cmのいちょう切り、ブロッコリーを小房に切り分け、生姜を薄切りにする。
- ②鍋に水と大根を入れ、大根に竹串がスッと通るまで煮たら、生姜とAを入れて煮立たせる。
- ③鮭とブロッコリーを加え、落としぶたをして約5分煮る。

※大根や生姜はしっかり洗い、皮のついたまま使います。ブロッコリーも芯まで使用。食品ロスをなくし、普段の生活でもSDGsを実践します。



《鮭の解体》

4.6kgの大きな鮭をあっという間に解体する水産協議会魚食普及委員の金澤範幸さん。魚の部位を取り出して、軽妙な語り口で楽しく鮭について教えてくださいました。

最後に、真っ赤な鮭の卵が出てきました。

鮭を切り分け、調理実習「鮭の煮つけ」に使用し、おいしくいただきました。

《参加者の感想》

子: 普段見ることができない鮭の解体を見て驚きました。メスの特徴などを知ることができてよかったです。

子: いろんな料理を作って楽しかったです。給食を作る大変さもわかりました。

親: 市場の役割を知ることができて、勉強になりました。鮭をさばく様子など大人も勉強になる部分が多く、給食についても知る機会となりました。

親: 市場見学、とても貴重な機会でした。説明もわかりやすく良かったです。料理は、準備がしているものもあり、手軽にできました。魚料理は苦手でしたが、こんなに簡単にできるんですね。親としても良かったです。



第45回 学校給食展 テーマ 「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

令和6年10月19日(土)、札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペースにおいて、「学校給食展」が行われました。札幌市学校給食栄養士会主催、札幌市学校給食会は、今年も共催で参加しました。

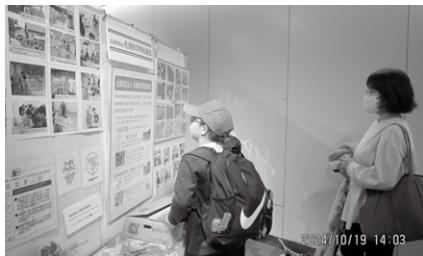
地下歩行空間での開催は今年で3年目となります。一般来場者7627名と、過去2回より1000名以上も増え、多くの方々が立ち寄って下さいました。子どもの頃に自分が食べた給食を思い出し、令和の子どもたちが食べている学校給食と比較するなど、話が弾み、現在の給食を理解していただけるよい機会となりました。また、来場された皆さんが展示物を熱心に見てくださるなど、札幌市の学校給食への関心の高さを感じました。

多くの方々に学校給食について理解してもらい、食に対する興味・関心を高め、子どもたちの健やかな成長と家庭や地域への望ましい食生活の啓発の機会となったことと思います。

札幌市学校給食会展示スペース



当会が扱っている野菜の紹介
札幌の伝統野菜の札幌黄(手前)など



産地指定青果物や生産者の紹介など



12種類の人気メニューのレシピは、大好評



DVDを放映(ビビンバができるまでなど)

今年も、札幌市学校給食栄養士会による給食の実物展示、人気メニューのレシピ紹介、給食ができるまでのDVDの放映、各区で行う食育活動・学校給食フードリサイクル・食材についてのパネル展示がありました。



給食の実物展示

「美唄とりめし、きのこ汁、ぶりのスパイス揚げ、磯和え」他、豚丼(十勝)、味噌ラーメンやスープカレーなどもありました。実物展示には献立について、説明が書き添えられていました。

札幌市の学校給食では、北海道や札幌などの郷土料理や名物料理も出され、地域の食を知り、味わうことができます。

当会では、毎年パネルで事業の取組や生産者などを紹介しています。また、給食で実際に使用している青果物とその段ボール箱なども紹介しました。段ボール箱には、生産者番号、品質の等級、サイズなど、物資についてのたくさんの情報が書き込まれています。実際に見ていただくことで、より給食に対して安心感や興味・関心が生まれ、身近に感じていただけたのではないのでしょうか。

「初心」



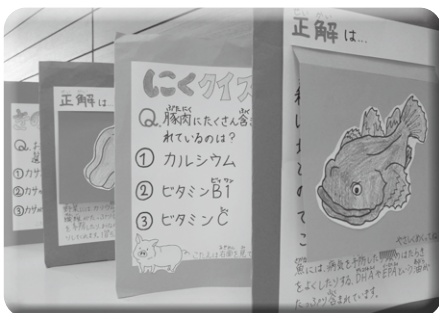
札幌市立前田北小学校
栄養教諭
伊達 志穂子 先生

二〇二四年三月下旬、あと数日で栄養教諭として働くという事実、緊張と不安と期待で胸がいっぱいでした。初めは何が分からないのかも分からない状態で、必死に仕事に食らいつく毎日でした。初めて給食を子どもたちに提供した日、教室の様子を見に行くと、「こんにちわー!!」このメニュー好き!!「今日の果物はどこ産ですか?」など、子どもたちの元気な声が私の不安や焦る気持ちを前向きにしてくれました。日々の忙しさに圧倒されていた中、「子どものために仕事をすること」ということを、改めて子どもたちに気付かされました。

二学期に入り、ランチルーム給食や、養護教諭と一緒に保健指導を行いました。同じ指導内容でもクラスが違うと雰囲気や授業の流れも変わります。まずは、口頃から子どもとの関りを大切に、子どもも理解を深めることを意識しています。また、身近にあって当たり前になりがちな「食」について、改めて子どもが当事者意識をもって振り返ることができるよう指導を目指していきます。

栄養教諭として働き始めて半年以上が経った今思うことは、何事にも「目的意識」をもつことが大切だということです。誰のためにするのか、何のためにするのか、中には正解のないものもあるかもしれませんが、考え続けることが大切だと思っています。

いつも支えてくださる調理員さんや先生方、同期の仲間たちへの感謝の気持ちを忘れずに、これからも「食」を通して子どもたちを支えていきます。



ランチルーム給食で使用した卓上メモ



手洗いの授業の様子



養護教諭と健康指導を行っている様子

仁木町のプルーンあれこれ



市場に入荷した学校給食のプルーンは、すっかり色づいて食べごろとなりました。 供給期間 9月24日～10月4日

プルーンとは、大きくは「スモモ」に分類されます。一般的に、日本スモモに対して西洋スモモをプルーンと称しています。

仁木町では、13品種のプルーンが植えられ、それぞれ色・形・大きさ・甘味・酸味が違います。一つ一つの品種の旬は短いですが、8月前半から10月後半にかけて、プルーンの品種リレーが行われます。

学校給食プルーンの品種は「サンプルーン」

プルーンの代表格。小玉で食べやすく、甘味と酸味のバランスが絶妙です。

大きさ…小玉系(15～20g以上) 色……黒紫
糖度…17度以上 酸味…中
収穫期…9月後半～10月

〈栄養成分〉

健康に欠かせないミネラルや栄養素が多く含まれています。カリウム、カルシウム、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB1・B2、鉄分など。また、食物繊維も多いです。

〈食べごろの見極め方〉

軸の付け根付近の皮にシワが寄ったら、酸味が適度に抜け、甘味が強く感じられます。

(JA新おたる HP 他資料、北海道果樹協会 HP 他資料 参照)



仁木町では、北海道独自の制度「YES! clean」(北のクリーン農産物表示制度)に基づき、化学肥料・化学合成農薬を減らし自然環境に配慮した安心・安全で美味しい果樹栽培をしています。プルーンの箱などに、北海道安心ラベルが付けられています。

表紙のつづき

選果場内の機器



〈自動製函機〉

ミニトマトの化粧箱を自動で組み立て、QRコードを自動印字、トレーサビリティなど製品情報を管理します。



〈自動計量振動3段積装置〉

空箱を自動供給し、自動計量を計測し、自動箱詰された箱は、横揺れ振動にて山を均一化し、自動3段積み輸送ラインへ。

仁木町のブランドミニトマト

「愛してアイコ(以下アイコ)の秘密」

仁木町は、令和4年度ミニトマトの作付面積73ha、収穫量3,053tとどちらも北海道1位となっています。令和6年度、ブランド品と言われる品種の「愛してアイコ」は、660tの出荷量となっています。出荷先は主に本州方面で、札幌市の学校給食には、平成31年から供給されていますが、給食以外では、今年から札幌市内のスーパー1店舗に出荷をはじめました。そのため、学校給食以外では、仁木町のアイコにはなかなか出会えないかもしれません。

〈アイコの特徴〉

(JAタウン HP 参照)

甘く肉厚でゼリー質の少ない長卵型をした品種。甘みが強い。

〈栄養成分〉

旨み成分のグルタミン酸の含有量が高く、リコピンは一般的なトマトに比べ約2倍含まれています。また、ビタミン・ミネラルも豊富です。

〈おすすめの食べ方〉

スライスしやすい形状なので、生食でサラダや、それ以外に焼く・煮るといった加熱料理にも幅広く対応できます。

※ミニトマトは、札幌の学校給食では唯一生食できる野菜です。

《JA新おたる 職員の横川翔平さんに聞く》

☆ミニトマトの栽培のこだわりについて教えてください

「アイコ」は、安心・安全はもとよりこだわりの栽培方法によって育まれた高品質なトマトです。「アイコの秘密」は土づくりにこだわり、肥料・農薬からハウスの空気対流まで細かくデータを蓄積し、そのデータを基に独自の栽培基準で安定したトマトづくりをすることです。糖度は最低8度、高い時は10度を超えることもあり、酸味の少ない、とても美味しいミニトマトができます。この方法で栽培された「アイコ」のみが、ブランド『愛してアイコ』となって販売されています。

