

# にんじん通信

No. **86**  
2013.12.3

(財)札幌市学校給食会だより

編集／(財)札幌市学校給食会 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル6F ☎011-211-3897 FAX011-211-3898  
ホームページ <http://www.sapporo-gk.or.jp/>



## 地産地消(ちさんちしょう)

自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」(ちさんちしょう)といいます。

とれたてのおいしいものが食べられ、作ったりとったりした人がわかり、安心して食べることができます。

食べ物を運ぶきりも短くなって、地球かんきょうにもやさしいなどの良い点がたくさんあります。(文部科学省 食生活学習教材より)

札幌市では地産地消の取組を進めています。

学校給食においても、食に関する指導を充実させるため、「地産地消により生産・流通・消費の理解を深める」ことが求められています。

このため当給食会では、『産地指定青果物』として札幌産の玉ねぎ、こまつな、レタス、とうもろこし、ブロッコリーや札幌近郊市町村産のかぼちゃ、はくさいなどの供給や、北海道内の各産地からの「グリーン青果物」等の供給に努めています。



玉ねぎ(さつおう)



さっぽろ学校給食  
フードリサイクル



こまつな (写真:共同購入委員会による視察)

札幌産の野菜だよ!



さっぽろ学校給食  
フードリサイクル

レタス



さっぽろ学校給食  
フードリサイクル

とうもろこし



ブロッコリー(平成25年度新規)



札幌のすぐ近くでとれています!



かぼちゃ  
当別産



はくさい  
新篠津産 江別産



地産地消の基本理念に基づき、札幌市内の生産者が、消費者の意見を取り入れながら、「新鮮・安心・良質」を目指して農業や化学肥料に関する独自の生産基準を定め、札幌市農業振興協議会が認証した農畜産物とその加工品です。このブランドを「さっぽろとれたてっこ」という愛称で呼んでいます。



石狩管内の5農協(JAさっぽろ・JA道央・JAいしかり・JA北いしかり・JAしんしのつ)が、生産者と安全・安心の確保に取り組んでいる、さっぽろ圏産の農畜産物ブランドです。石狩管内の5農協は、「さっぽろハーベストランド」の地産地消活動を通じて、フードマイレージ削減や地域の消費者・商工業者との連携に取り組むことで、新しい農村と都市との共生(農都共生)を目指しています。

## さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成18年度から取り組んでいます。

平成25年度も、レタス・玉ねぎを全ての小・中学校、特別支援学校の学校給食に、とうもろこしは調理校149校に供給されます。

(札幌市教育委員会HPより)

# 第36回

## 札幌市学校給食展開催

「ぎゅうしよくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ」



十月十九日(土)、「札幌市学校給食展」が、JR札幌駅西コンコースを会場に開催されました。

この学校給食展は昭和五十一年に「市民に学校給食を広く理解してもらい、子どもと健康と食生活を考える機会となること」を目的に札幌市学校給食栄養士会の主催により開催されたのが始まりです。

第三十六回となる今年の給食展は、十時の開場と同時に、会場からあふれんばかりの人で賑わい、一日の入場者は延べ二千人に迫る大盛況でした。

### 学校給食は、食育推進の「生きた教材」

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導(食育)を効果的に進めるための重要な教材(「生きた教材」として、給食の時間にもより各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用されています。

特に給食の時間では、準備から後片付けの実践を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることができます。

また、学校給食に地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を提供したりすることを通じて、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。など高い教育効果も期待されています。

今回の「給食展」では、「ぎゅうしよくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」をテーマに給食の食事内容や使用食材、食指導の様子などが、写真や実物の展示、寸劇、ゲームなどのイベントで楽しく紹介されていました。

### 各コーナーで工夫を凝らして

「実物展示コーナー」では、来場者がそれぞれの子ども時代を懐かしむように歴代の食器に見入っていました。また「スープカレー」や「ガタンラーメン」など実際の給食メニューが並べられたコーナーでは、昔に比べると豪華でバラエティに富んだ献立に目を見張る人も少なくありませんでした。

「野菜ゲッツスタンプラリー」は、フリーサイクルや「地産地消」など学校給食の取組が紹介された掲示板を巡って説明を受けた人に野菜がプレゼントされるといふもの。あちこちの掲示板で熱心に説明を聞く市民の姿が見られました。

「野菜足りていますか?」のコーナーでは、十分野菜を食べているつもりが、全く不足していることを知らされ、食生活改善の必要性を痛感したという人も多かったようです。

箸を上手に使う豆を移動する「はし1(ワン)グランプリ」。子どもも大人も真剣にチャレンジしていました。恒例となっている栄養士会員による寸劇今年も笑いを交えながら、来場者に「食」の大切さを啓発しました。

### 実物展示コーナー



ガタンラーメン

栄養士作成「給食レシピ」手作りミニカード



「野菜足りていますか?」  
・・・一日に必要な野菜は?.....



「野菜ゲッツスタンプラリー」  
・・・フリーサイクルの説明を受ける来場者



札幌市学校給食  
栄養士会 会長  
林原 久美先生

肌寒い一日でしたが、今年も多く  
の来場者で大いに賑わいました。  
給食の実物展示をはじめ、毎年  
恒例となりました「野菜ゲッツ  
スタンプラリー」、「はし1(ワン)グ  
ランプリ」、会員による「ミニ食指導」  
などのイベントも大変好評で、来  
場された皆様に楽しんでいただき  
ながら、札幌市の学校給食を紹  
介することができたことも喜ん  
でおります。



当給食会のHPもご覧ください  
<http://www.sapporo-gk.or.jp/>

### 当給食会もパネルを展示

共催団体の当給食会も、クリーン青  
果物の生産地や親子見学会などの写  
真を中心にパネルを制作し、掲示板に  
アウト。設立の趣旨や歴史、財団法人  
としての活動内容などを市民にPRし  
ました。



「寸劇 3色レンジャー」  
～「野菜は元気の素」～栄養士さんたちの熱演



「はし1(ワン)グランプリ」  
・・・正しい箸の使い方が勝利の鍵

### 昭和30年代の給食



札幌市立清田緑小学校  
学校栄養職員  
櫻田 望美さん

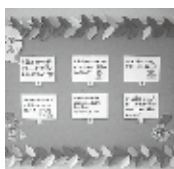
### 子どもの「おいし」に支えられて

小学校の栄養職員として働き始めて半年が経ちました。最初は不安も多く仕事を覚えることに必死で、二日があつという間に過ぎていきました。教職員、調理員、先輩栄養士の皆様に助けていただきながら仕事にも慣れてきました。四月当初に比べて、少しづつではありますが不安が楽しさに変わってきている気がします。

本校は単独調理校で、約九二〇食を七人の調理員さんが作っています。チーフや調理員さんと連携を取りながら、衛生管理や味付け、作業面についてアドバイスをしていただき、安全でおいしい給食を提供できるよう努力しています。また、毎日の給食業務の中で、作業面の配慮だけではなく、天候不順による野菜等の価格の高騰など、価格調整の難しさも実感しています。

子どもたちへの食指導は、先生方に御指導、御助言をいただながら、ランチルーム給食の際にクイズなどを入れ短時間で行っています。まだ十分な指導ではありませんが、少しずつこのような機会を増やしていきたいと思っています。また、掲示物を作成する時間がなかなかとれなかったの、今後はずっと子どもたちに分かりやすい掲示物を作製することに力を入れ、食に関する情報を発信する場も増やしていきたいと考えています。

子どもたちの楽しそうに食べる姿や「おいしい」「今日はかわりしたよ」「全部食べたよ」という声を聞くことができる給食時間の学級訪問では、学校栄養職員としてのやりがいを感じるとともに、「もっと頑張ろう」という気持ちになります。今後また皆さんの御指導をいただきながら、安全でおいしい給食の提供や食指導を行ってまいります。



かわいらしい掲示物は「食に関する情報」です



今日も「おいしい」給食がつくられています



## 第14回 クリーン野菜産地親子見学会

八月九日(金)、富良野市東山において当給食会が主催する「クリーン野菜産地親子見学会」を実施しました。

この見学会は、児童とその保護者が、給食で使用されているクリーン野菜の生産地を訪れ、農協職員や生産者からクリーン野菜栽培の取組や生産の喜び・苦労などを直接聞いたり、実際にじゃがいも掘りを体験したりすることで、クリーン野菜への理解を深めてもらうことをねらいとしています。

平成十二年度から当給食会の普及奨励事業(食育への取組)として実施し、今年で十四回目の開催でした。あいにくの雨の中での開催でしたが、生産者と農協の方々がいも掘りができるようテントを張って準備してくださり、参加した十七組三十四名の親子が楽しい夏休みの一日を過ごしました。



お昼にはじゃがいも、とうもろこしを試食させていただきました。



新鮮でおいしいそうなじゃがいもがゴロゴロ



すいかの選果場も見学できました。



## 第3回 親子収穫・料理体験学習会

九月二十一日(土)、実りの秋を迎えた南幌町において「第三回親子収穫・料理体験学習会」を開催しました。

この事業は、日ごろ学校で給食を食べている札幌市の小学生(四～六年生)とその保護者が、給食で使用されているクリーン野菜の生産地・南幌町を訪れ、野菜(ピーマンやキャベツ)の収穫を体験したり、野菜を使った料理を作って試食したりすることで、食物としての野菜の大切さや、安全・安心な野菜を作るために努力している生産者の苦労などについて理解を深めることをねらいとしています。

平成二十三年度から当給食会の普及奨励事業(食育への取組)として実施し、今年で三回目の開催でした。当日は十九組三十八名の親子が参加し、楽しい学習会とすることができました。



背丈以上に育ったピーマン



大きなキャベツを収穫



親子が力を合わせてピーマンの肉づめとキャベツスープを作りました。

両事業の様子は当会HPでも紹介しています。  
<http://www.sapporo-gk.or.jp/>



クリーン野菜生産者の皆様と、ふらの農業協同組合、南幌町農業協同組合、札幌ホクレン青果株式会社の皆様の心温まるご支援とご協力で、子どもたちはもちろん保護者にとっても貴重な体験の機会とすることができました。本当にありがとうございました。

## 共同購入委員会の活動紹介

一五〇品目の給食用物資を選定します

札幌市学校給食会では、安全で良質な物資を、安定的に供給するため、給食実施校の学校長に代わって入札等により品目ごとに単価契約を締結し、すべての学校がその契約単価で購入できる共同購入方式をとっています。

共同購入委員会は、給食実施学校長、教育委員会職員、栄養教諭・学校栄養職員から選出された十人で構成され六月から来年二月まで年間七回開催される委員会で、延べ二五〇品目にも及ぶ物資の選定を行っています。

選定は、価格ばかりではなく、品質、食味、食感や使い勝手の良さなどを総合的に判断して行いますが、子どもたちが給食を喜んでおいしく食べてくれることを最大の目的として、委員の皆さんによる厳しい審査と話し合いが進められます。

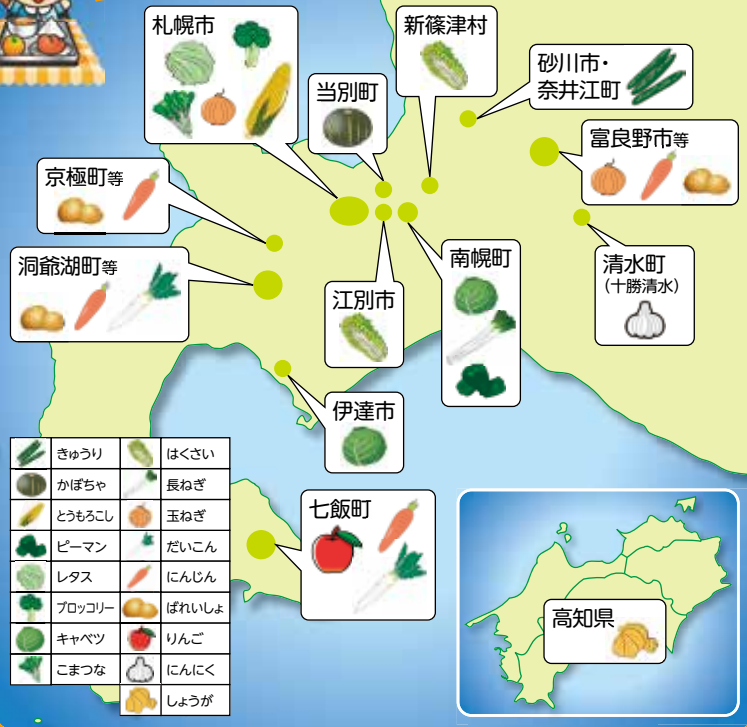
黒井育子委員長(札幌市立本町小学校長)は、委員長就任の挨拶の中で「共同購入委員会では、地産地消を重視し、安全・安心(品質や産地・価格)を最優先に考え、責任を持って選定に取り組んでいきたい。また、学校給食会の規定をクリアしたもののなかから委員一人一人の意見を大切にして総合的かつ厳正に選定を行ってきたい。近年食生活の多様化が進み食生活の乱れや児童・生徒の健康・体力の低下が問題となっており、学校給食の役割が一層増してきている。共同購入委員会としても、児童・生徒の健やかな成長のために、その役割を果たしていきたい。(抜粋)」と語っていました。



物資選定の様子



ここでとれているんだね!..(産地指定青果物)



## 産地指定青果物

当給食会の共同購入物資217品目のうち53品目は、ばれいしょ、玉ねぎ、にんじんなどの青果物です。青果物は、納入業者が札幌市中央卸売市場から仕入れていますが、時期により給食会が特定の生産地の農協等との契約のもとに期間を定めて供給するものがあります。このように産地を指定して供給する青果物には次のようなものがあります。

### ①農業や化学肥料の使用量を抑えた「クリーン青果物」

【当給食会が供給するクリーン青果物の生産地と品目】

- ・富良野市等(玉ねぎ、ばれいしょ、にんじん)
- ・七飯町(にんじん、だいこん、りんご)
- ・洞爺湖町等(ばれいしょ、にんじん、だいこん)
- ・京極町(にんじん、ばれいしょ)
- ・札幌市(こまつな、玉ねぎ、ブロッコリー)
- ・砂川市、奈井江町(きゅうり)
- ・伊達市(キャベツ)
- ・南幌町(キャベツ、長ねぎ、ピーマン)
- ・高知県(しょうが)

給食会のHPに  
詳しい紹介があります。  
<http://www.sapporo-gk.or.jp/>



### ②札幌市教育委員会のフードリサイクル事業の一環として栽培されている青果物

- ・札幌産玉ねぎ(さつおう) ・札幌産レタス ・札幌産とうもろこし

### ③地産地消推進のための供給体制づくりが進められている青果物(さつばろハーベストランド等)

- ・当別産かぼちゃ ・新篠津産はくさい ・十勝清水産にんにく
- ・江別産はくさい

訪ねて  
生産地を

JAとうや湖 野菜貯蔵施設「雪蔵」



冬の雪を利用して  
温度管理  
をしています。

JA十勝清水 にんにく圃場(畑)



JAだて キャベツ圃場(畑)



熊の侵入防止  
用電線です

JAようてい にんじん圃場(畑)



## 旬(しゅん)

今は一年中、何でも食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ったり、よくとれる季節があります。それぞれの食べ物がいちばんよくとれ、おいしく、えいようたっぷりの時期を食べ物の「旬」(しゅん)といいます。

(文部科学省 食生活学習教材より)

旬の野菜を  
たくさん食べよう!



## 北海道 旬の青果物カレンダー

|        | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| トマト    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| なす     |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| きゅうり   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| かぼちゃ   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| とうもろこし |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| ピーマン   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| すいか    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| めろん    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| いちご    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| さやいんげん |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| さやえんどう |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| えだまめ   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| レタス    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| セロリ    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| アスパラガス |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| ブロッコリー |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |

(帯色の濃淡で旬の時期を示しています)

## 栄養価が高い旬の野菜

日本各地から季節の移ろいとともにもたらされる農作物は、まさに「自然の恵み」です。旬の野菜は値段が安く、味も良く、また栄養価も高いことがわかっています。例えば、ほうれんそうは品種改良と栽培技術の進歩により、一年中出回るようになりましたが、夏と冬のほうれんそうでは、栄養成分に差があります。「日本食品標準成分表(五訂)」によると、夏どりのほうれんそうより、本来旬である冬どりのほうれんそうの方が、ビタミンCは3倍多くなります。

植物は低温になると耐寒のために、養分濃度を高めて凍りにくくする性質があります。このため糖やビタミンCの含有量が増加して、よりおいしくなるのです。旬の時期に収穫し、凍結した冷凍ほうれんそうの方が、夏どりのほうれんそうよりビタミンCは多く含まれています。

出典(参考資料): 文部科学省 食生活学習教材(小学校中学年指導用)  
独立行政法人 農畜産業振興機構「野菜ブック 食事のために」

|        | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| キャベツ   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| 春菊     |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| こまつな   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| はくさい   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| にら     |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| ほうれんそう |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| 長ねぎ    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| 玉ねぎ    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| だいこん   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| にんじん   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| ごぼう    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| かぶ     |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |
| ばれいしょ  |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |

\*産地、天候によってずれることがあります。

\*帯の色が薄くなっている時期は出荷量が少なく、出回っていない場合があります。

出典(参考資料): 「北海道やさしいbook」 ホクレン農業協同組合