

にんじん通信

No. **88**
2014.12.12

(公財)札幌市学校給食会だより

編集／(公財)札幌市学校給食会 札幌市中央区北2西2丁目 STV北2条ビル6F ☎011-211-3897 FAX011-211-3898

URL <http://www.sapporo-gk.or.jp/>



「北見(きたみ)」のじゃがいも畑



じゃがいもの花
(男爵：だんしゃく)



「富良野(ふらの)」のじゃがいも畑

北海道の「おいしいじゃがいも」



学校の給食(きゅうしょく)では、じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどのやさいが、たくさん使われています。その中から今回(こんかい)は、「じゃがいも」を紹介(しょうかい)します



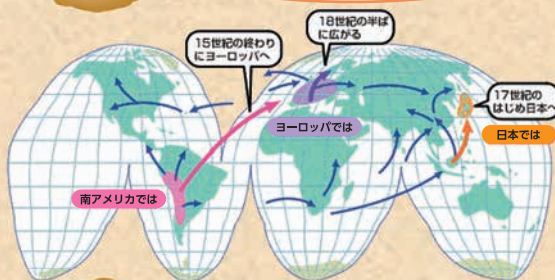
じゃがいも?
ばれいしょ?



「じゃがいも：ジャガイモ」
「ばれいしょ：バレイショ：馬鈴しょ」「ごしよいも」
…地域(ちいき)や場面(ばめん)によって、呼び方(よびかた)が違います。
ここでは、お店(みせ)などの一般的(いっぱんてき)な呼び方(よびかた)である「じゃがいも」を使って(つかって)います。



生まれはアンデスの
山の中です!



北海道は、「ポテト王国」です!

北海道のじゃがいも栽培(さいばい)は、明治(めいじ)のはじめの開拓使(かいたくし)設置(せっち)以来(いらい)本格化(ほんかくかし)、開拓者(かいたくしゃ)の自給食料(じきゅうしょくりょう)として急速(きゅうそく)に普及(ふきゅう)しました。じゃがいもは、すずしい北海道の気候(きこう)に適(てき)った作物(さくもつ)で全国(ぜんこく)の80%以上の収穫量(しゅうかくりょう)になっています。じゃがいもの栽培適正温度(さいばいてきせいおんど)は15℃から21℃であり、北海道では春から秋までの長いあいだ栽培期間(さいばいきかん)が確保(かくほ)できるので、収穫量(しゅうかくりょう)も多くでんぷん量(りょう)の高いものが収穫(しゅうかく)できます。また、北海道では広大(こうだい)な大地(だいち)で栽培面積(さいばいめんせき)も大きく確保(かくほ)でき、大型機械(おおがたきかい)の導入(どうにゅう)も可能(かのう)で大規模経営(だいきぼけいえい)できる点もじゃがいも栽培(さいばい)が発達(はつたつ)した大きな理由(りゆう)です。

参考)世界のじゃがいも生産量
1位：中国 2位：インド 3位：ロシア 4位：ウクライナ 5位：アメリカ
6位：ドイツ…26位：日本 FAO：国際連合食糧農業機関(くさいれんごうしゅうりょうのうぎょうきかん)

1 南アメリカでは

中南米(ちゅうなんべい)から、南米のアンデス山脈(さんみやく)で、「じゃがいも」は生まれました。今でも3000m以上の高地では、「じゃがいも」のもとになっている野生種(やせいしゅ)がたくさん残(のこ)っています。

2 ヨーロッパでは

15世紀(せいき)の終わりにスペイン人が南アメリカから持ちかえたのが始まり。ヨーロッパでは長い間、花を楽しむだけのものだったのだそうです。18世紀の半(なか)ばになって、やっと食べるための「じゃがいも」ができるようになりました。

3 日本では

17世紀のはじめにインドネシアのジャカルタからやってきました。「ジャカルタから来たいも＝じゃがたらいも」がなまって「じゃがいも」になったといわれています。その後、江戸時代(えどじだい)に何度(なんど)もあった飢饉(ききん)のたびに、飢え(うえ)をしのぐための作物(さくもつ)として広がったようです。現在(げんざい)つくられている男爵(だんしゃく)、メークインといった「じゃがいも」は、明治時代(めいじじだい)になってアメリカから入ってきました。

平成25年度産春植えじゃがいも
都道府県別収穫量
(とどうふけんべつしゅうかくりょう)

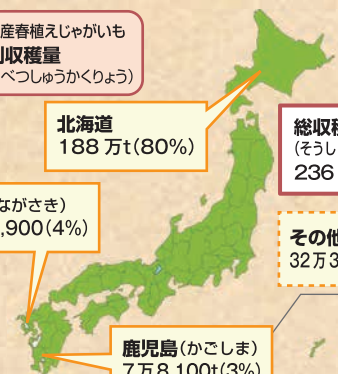
北海道
188万t(80%)

総収穫量
(そうしゅうかくりょう)
236万4,000t

長崎(ながさき)
8万2,900t(4%)

その他の産地
32万3,000t(13%)

鹿児島(かごしま)
7万8,100t(3%)



第37回 札幌市学校給食展

10月18日(土)

「きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ」をテーマに開催

10月18日(土)、「札幌市学校給食展」が、JR札幌駅西側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51年に「市民に学校給食を広く理解してもらい、子どもの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37回となる今年の給食展は、10時の開場と同時に、会場からあふれんばかりの人でにぎわい、一日の入場者はの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」

札幌市の学校給食は昭和22年に始まり、平成5年から、市内全ての小・中学校で給食が実施されています。

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、食の向上を図ること、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、給食の時間はもと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、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るなど高い教育効果も期待されています。

各コーナーで「食の大切さ」をPR

今回の「給食展」では、「きゅうしょくで学ぼう! 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。

「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。

「野菜ゲットスタンプラリー」は、「フードリサイクル」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説明を受けた人に見られました。

「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。

箸を上手に使って豆を移動する「はし(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。



今年のは天候にも恵まれ、TV取材もあり、開始早々から会場を埋め尽くす大盛況ぶりでした。

給食の実物展示やパネル展示をはじめ、恒例となりました「野菜ゲットスタンプラリー」、「はし(ワン)グランプリ」に人気が集まり、パワーアップした「わくわく食育ショー」も大変好評を博し参加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広くPRすることができたのでは嬉しく思っております。

札幌市学校給食
栄養士会 会長
林原 久美 先生



ランチ
ルーム

「食を通して共に
成長できるように!」

毎朝、登校してくる生徒たちが給食掲示板の前で、今日の献立についてあれこれ意見を交わす様子を見ることがから私の一日が始まります。そこで繰り広げられる会話は、生徒の素直な意見ばかりなのでいつも興味深く聞いています。今では、このように少しずつ生徒の意見や考えに耳を傾けられるようになり、働き始めた4月当初は目の前の仕事を覚えることで精一杯で、不安の多い毎日でした。しかし、周りの先生方や調理員さん、先輩栄養士の皆様に助けていただきながら、楽しくやりがいのある日々を過ごしています。

給食は、約400食分を5名の調理員さんが作っています。調理や作業工程、衛生管理等について、調理員さんから学ぶことも多くあるのですが、お互いに連携をとりながら安全でおいしい給食の提供に努めています。また、給食業務を行う中で、ダムウェーター(※)の故障やボイラーの不具合など、困った出来事や予期せぬハプニングも多々ありますが、これらの出来事を乗り越えることで成長につながっている部分もあるのかなとも感じています。

本校における継続的な食指導として、毎日の給食時間に、その日の献立に使用される食材に関することや料理方法などをお昼の放送で流しています。また、給食掲示板を活用し、給食をはじめとする食に関する情報の提供を行っています。今後は、生徒にとってより身近な話題で、見やすく、わかりやすい掲示物の作成に力を入れていきたいと考えています。

さらに、ランチルーム給食での指導や給食週間の実施など、給食を生きた教材として活用できるよう、より一層努めていきたいです。

心も体も大きく成長する中学校の三年間。生徒一人ひとりが楽しく、実りのある学校生活を送ることができるよう、食の面から支えていきたいと思っています。

※ダムウェーター：給食用の小荷物専用昇降機



札幌市立美香保中学校
学校栄養職員
北 千晶先生



クリーン野菜の産地で 見て、触れて、味わって...

第15回 クリーン野菜産地親子見学会

8月8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「食育推進事業」として実施しました。

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12年度から実施し、今年で15回目の開催でした。
心配していた雨もあがり、19組38名の親子がクリーン野菜の産地「ふらの」で「じゃがいも掘り」の体験と「スイカの選果場」見学で楽しい夏休みの一日を過ごしました。



お屋にはじゃがいも、どうもうこしを試食させていただきます。



新鮮でおいしい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4回 親子収穫・料理体験学習会

9月20日(土)、爽やかな秋を迎えた南幌町において「第4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(4〜6年生)とその保護者が、給食で使われているクリーン野菜の生産地を訪れ、野菜の収穫を体験したり野菜を使った料理を作ったり試食したりすることで、食物としての野菜の大切さや、安心・安全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23年度から当給食会の「食育推進事業」として実施し、今年で4回目の開催でした。
天候にも恵まれ、キャベツやピーマンの収穫に汗を流し、料理もおいしくできました。



大きなキャベツを収穫



背丈以上に育ったピーマン



親子で力をあわせて ピーマンの肉づめ&キャベツサラダがおいしく完成!!



新規 産地指定青果物 スノーマーチを供給

札幌市学校給食会では、「産地指定青果物」として特定の生産地の農協等との契約のもとに期間を定めて青果物を供給しています。

当会では「クリーン青果物」の観点(農薬の使用回数や化学肥料の使用量を削減するなどの生産基準を設けて栽培している)と、産地地消の観点から、この「産地指定青果物」の品目・数量の拡大を図っています。

品目の採用は、市場や道内の各産地からの情報をもとに、当会職員が現地へ赴いて圃場を視察し、産地JAや生産者から直接話を聞くなど十分検討した上で決定しています。

今年度、新規の「産地指定青果物」としてJAきたみらい産の「スノーマーチ」という品種のじゃがいもを供給することとしました。

スノーマーチは、北海道のいもすべて(北海道農政部)で次のように紹介されています。

スノーマーチは、2004年に開発した、そうか病に強い品種です。そうか病はいも表面にイボのような病斑が多数できて、品質が低下する病気です。

一度発生すると対策は少なく、そうか病に強い品種の栽培が最も効果的です。そうか病に弱い「男爵薯」が8割程度そうか病にかかる中で、スノーマーチは1割以下しかかかりません。また、ジャガイモシストセンチュウにも強いです。粉質で、うま味が強く、煮崩れにくく、油にも焦げにくいので、どんな料理でもおいしく使えます。そうか病対策として広く普及していくことを期待しています。

青果物センター 馬鈴しょ選別施設(JA きたみらい)



同じ大きさのいもをそろえるPKコンベヤー



処理量は日量120トン



同じ規格のダンボールを積み付けするロボットパレタイザー



最新式の空洞検査装置

品種改良



じゃがいもの品種改良は種いもではなく、稲や麦などの作物と同じように、花を介して遺伝子をやり取りするところから始まります。

花のめしべに花粉をつけると、あまり馴染みはなけれども、一般的な植物と同様に実ができます。そして、実からとった種を毎年5万粒以上播き、秋にできたいもを収穫します。翌年以降、いもを畑に植えて株を増やしながら、性質の優れたいもを選んできます。最終的にいいものが残れば品種となります。

花に花粉をつけてから品種になるまで10年以上かかります。これまで平均で5年に1回品種が出ていたのですが、種から品種になる確率は、25万粒のうち1個となります。このように品種改良は多くの時間と努力のかる仕事です。

引用 「北海道のいもすべて」
北海道農政部の安全推進局農政振興課

～産地にて～
きたみらい馬鈴薯振興会
副会長
置戸馬鈴薯振興会
会長
信幸 さん



「食べる(たべる)と太る(ふとる)?」
～エネルギーはごはんの半分(はんぶん)です～

じゃがいもの主成分(しゅせいぶん)はデンプン。そのため昔(むかし)は米の代用食(だいうしょく)(だいろしよく)に用(もち)いられていました。しかしカロリー量(りょう)は、100g 当たり76kcalで、ごはんの半分以下(はんぶんいかに)しかなく、「じゃがいもを食べると太る」というのは全く(まった)くの誤解(ごかい)です。



「貯蔵中(ちようちゆう)に甘く(あまく)なります」
～デンプンが糖(とう)に変化(へんか)します～

じゃがいもは貯蔵中(ちようちゆう)でも呼吸(こきゅう)をしています。特に温度(おんど)が高いと呼吸(こきゅう)がどんどんすすみ、デンプン(でんぷん)を糖(とう)に変えるため甘く感じます。そのままだと、さらに糖(とう)は呼吸(こきゅう)によって分解(ぶんかい)されてしまうため、じゃがいもはやせてしまいます。ですから、貯蔵(ちようざう)は3～5℃の低温(ていおん)で、また湿度(しつど)は90～95%にしておくことが大切です。

「大地(だいち)のりんご」とも言われています
～ビタミンCがたっぷりです～

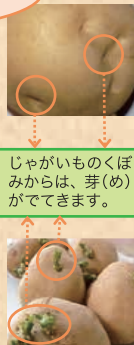
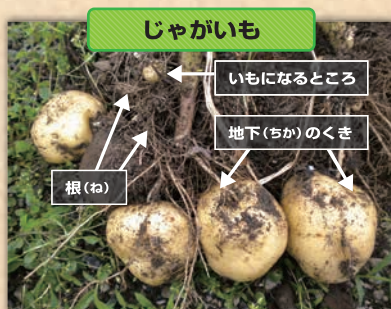
じゃがいもは、100g 中35mgのビタミンCがあります。このビタミンCは、デンプン(でんぷん)によってガードされているため、加熱料理(かねつりょうり)しても壊れ(こわれ)にくく、長期保存(ちようきほぞん)しても減少(げんしょう)しにくいのが特長(とくちよう)です。

高血圧予防(こうけつちやうぶよう)に効果的(こうかてき)
(こうかてき)なカリウム(かきうむ)や食物繊維(しょくぶつせんい)も
もつせんい、ビタミンB1、B6なども豊富(ほうふ)です。



日光(にっこう)に当たると、緑色(みどりいろ)に
どいろ)に変色(へんしよく)し、ソ
ラニンという有害物質(ゆうがいぶつ
しつ)ができます。有害なソラニンは
芽(め)にもありますので、深く(ふか
く)えくくりつけてから使(つか)わな
ければなりません。

どこの部分(ぶぶん)を
食べて(たべて)いるの?



じゃがいもをほると、太(ふと)くて白(しろ)いくきの先(さき)に、小(ちい)さいなもがついているのがわかります。それがおおきくなって「じゃがいも」になります。さつまいもをほると、太(ふと)めの根(ね)がみつかります。それが大きくなって「さつまいも」になります。

どちらも土(つち)の中にできる
「いも」だけど…

「じゃがいも」は、地下(ちか)のくきの部分(ぶぶん)、「さつまいも」は根(ね)の部分(ぶぶん)を食(た)べていたんだね。



たくさんの品種(ひんしゅ)があります!!

じゃがいもには、家庭(かてい)やレストランなどで食(た)べる「生食用(なましょくよう)」、ポテトチップスなどに利用(りよう)される「加工用(かこうよう)」、かたくり粉(こ)や麺類(めんるい)の原料(げんりょう)に利用(りよう)される「でん粉原料用(でんぷんげんりょうよう)」があります。じゃがいもの代表的(だいひょうてき)な品種(ひんしゅ)は「男爵薯(だんしゃくいも)」と「メークイン」です。男爵薯(だんしゃくいも)はホクホクした粉質(こなしつ)、メークインは煮(に)くずれない粘質(ねんしつ)と対照的(たいしおてき)な特性(とくせい)を持っています。そのほか、現在(げんざい)北海道(ほくかい)では、50品種(ひんしゅ)以上(いじょう)のじゃがいもが生産(せいさん)され、それぞれの特性(とくせい)を生かした料理(りょうり)や味(あじ)わいの違い(ちがひ)が楽し(たの)まれています。

男爵薯(だんしゃくいも)

◎形(かたち)は丸(まる)か少し平(ひら)べったい球形(きゅうけい)



◎肉(にく)の色(いろ)は白(しろ)でやや粉質(こなしつ)

札幌市(さっぽろ)学校給食会(がくこくじき)供給(きゅうきゅう)洞爺産(とうやさん)(雪蔵貯蔵)(せきざうちようざう)、(イスクリーン)富良野産(ふらのさん)(特別栽培他)(とくべつさいばい)による産(いすくりん)



◎深い(ふかい)くほみ(目)がある

明治(めいじ)14年に川田龍吉(かわたろうきち)男爵(男爵)がイギリスから導入(どうにゅう)したため、この名(な)がつけました。デンプン価(か)は14～16%で、ホクホクした食感(しょっかん)。

メークイン

◎細長い(ほそながい)タマゴ形(たまごがた)・頭(あたま)の部分(ぶぶん)がぶつくら



◎肉(にく)の色(いろ)は黄色(きいろ)



◎目が浅く(あさく)調理(ちようり)しやすい

イギリスの「5月の春祭り(はるまつり)」:メーデーに選(えら)ばれる女王(じようおう)にちなんで、この名(な)がつけました。デンプン価(か)は14%で、なめらかな食感(しょっかん)。

とうや

札幌市(さっぽろ)学校給食会(がくこくじき)供給(きゅうきゅう)洞爺産(とうやさん)(雪蔵貯蔵)(せきざうちようざう)、(イスクリーン)

◎ごろんとした丸(まるい)形で、皮(かわ)は褐色(かっしよく)を帯(お)び黄色(きいろ)で、やや粗(あら)い(あら)い。



◎肉(にく)の色(いろ)はあざやかな黄色(きいろ)



◎目が浅い(あさい)

北海道(ほくかい)の代表的(だいひょうてき)な湖(みずうみ)洞爺湖(とうやこ)にちなんで、この名(な)がつけました。デンプン価(か)は13～16%で、なめらかな食感(しょっかん)。

スノーマーチ

札幌市(さっぽろ)学校給食会(がくこくじき)供給(きゅうきゅう)北見産(きたみさん)(新規供給)(しんききゅうきゅう)・2月供給(にがつきゅうきゅう)予定(よてい)

◎形(かたち)は丸(まるい)卵形(たまごがた)



◎肉(にく)の色(いろ)は白(しろ)



◎目が浅い(あさい)

2004年に開発(かいはつ)された品種(ひんしゅ)で、うま味(うまみ)が強く、煮崩れ(にくずれ)しにくいのが特長(とくちよう)です。デンプン価(か)は16～17%で、ホクホクした食感(しょっかん)。

裏面に、スノーマーチの紹介(しょうかい)コーナーがあります



画像: JA きたみらい HPより

きたかむい



見た目は「男爵薯(だんしゃくいも)」にそっくり。貯蔵性(ちようざうせい)が抜群(ばつぐん)で、貯蔵後(ちようざうご)に甘み(あまみ)が増(まし)ます。

キタアカリ



「栗(くり)じゃが」「黄金男爵(こがねだんしゃく)」の名(な)で販売(はんばい)されている地域(ちいき)もあります。カロテンやビタミンCが豊富(ほうふ)です。

インカのめざめ



肉(にく)の色(いろ)が赤(あか)い「インカレッド」、紫(むらさき)色の「インカパープル」とともに、カラフルポテト3兄弟(きょうだいに)。栗(くり)に似(に)た風味(ふうみ)です。

アンデス



南アンデス山脈(なんみやく)で栽培(さいばい)されていた品種(ひんしゅ)をもとに開発(かいはつ)。「レッドアンデス」とも呼ばれる。肉(にく)はあざやかな黄色(きいろ)です。

レッドムーン



赤(あか)い皮(かわ)と黄色(きいろ)い肉(にく)。煮崩れ(にくずれ)が少なく、さつまいものような味(あじ)わい。沖繩(JAぎのざ)では「紅(べに)じゃがいも」と呼んでいます。



おいしい「じゃがいも」の品種(ひんしゅ)は、まだまだたくさんあります。スーパーの野菜売り場(やさいうりば)に行(い)ったとき、どんな品種(ひんしゅ)のじゃがいもが並(なら)んでい(い)るか見てみてください。新しい発見(はっけん)があるかもしれませんよ!