

- 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。ご意見・ご要望・お問い合わせなども承ります。皆様のご意見をお待ちしています。(二次元コード期限 2023年6月末日まで)



新たな食の価値観・多様性に
植物性原材料が主体
プラントベースフード



卵不使用
半熟感のある
スクランブルエッグ風
**HOBOTAMA®
(スクランブル)**
●46008
○120g/20袋
◆冷凍1年



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**
●66412
○500g/10袋
◆常温6カ月



卵不使用なのに、
まるでマヨネーズのコク
**キューピー
エッグケア
(卵不使用)**
●16155
○1kg/10袋
◆常温6カ月

掲載商品のご案内



**キューピー
コブサラダ ドレッシング**

具沢山のサラダによく合う、スパイシーでクリーミーな味わいのドレッシングです。数種類の香辛料を組み合わせ、味わい豊かに仕上げました。

●20652 ○1000ml/9本 ◆常温8カ月
原料由来アレルギー 卵・乳成分・大豆

**キューピー
スクール
焙煎ごま
ドレッシング**

卵と乳成分不使用で、香ばしいごまの風味とうま味を活かしたクリーミタイプのドレッシングです。
酸味をおさえたまろやかな風味です。
原料由来アレルギー 小麦・ごま・大豆



●32450
○1000ml/10袋
◆常温6カ月



●42202
○8ml/40個×10袋
◆常温6カ月



●32454
○200ml/12本
◆常温6カ月



●42102
○300ml/12本
◆常温6カ月

●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆賞味期間

KEWPIE食だより vol.19 2023年2月発行

キューピー株式会社 フードサービス本部 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13 TEL.03-3486-3062 FAX.03-3486-6177

企画制作・編集/株式会社シェフ デザイン/原田麻衣子



学校給食向け
おすすめ商品はこちら！



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.19



特集:野菜で適塩
給食時間:岩手県奥州市立胆沢学校給食センター



キューピーはサラダとタマゴで一人ひとりの健康を応援します

日本人の野菜不足の解消と、タマゴのたんぱく質で健康的な食生活に貢献するために、キューピーグループはおかわりしたくなるようなサラダやタマゴが手軽に食べられる豊富なメニュー提案で皆さまの健康を応援していきます。

特に野菜やサラダに含まれるカリウムは、食塩の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。毎日の健康的な食生活のために、適塩のための味づくりのポイントや野菜を使った適塩レシピを紹介します。

キューピー「人生健康」計画

サラダを半分おかわり、ゆでタマゴをひとつ。



野菜で適塩

私たちが考える「適塩」とは？

年齢、性別、活動量などにより適切な食塩摂取量は異なるため、私たちは「一人ひとりに適した食塩量の摂取によりおいしく食事をとること」を「適塩」と考えています。実は、野菜に多く含まれる「カリウム」は、食塩の摂りすぎを調整するのに役立ちます。そのため、食塩の摂取を制限するだけでなく、カリウムを摂ることも重要とされています。

野菜をたくさん摂ることは適塩につながりますね！

*医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。

カリウムを含むサラダ素材



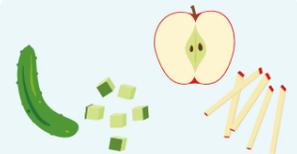
適塩でおいしい味づくりのポイントは3つ！

1 香り



香辛料や香味野菜、果物の香りを活用する

2 食感



食材選び、切り方を工夫し食感も楽しんで！

3 コク



卵や油脂、乳製品などのコクを生かす

おいしい味づくりのポイントは新鮮な素材を使うこと。

旬の素材を生かし、素材そのものの味に、香り、食感、コクを意識し食材を組み合わせ、バランスを整えれば、満足感のある味わいでおいしく召しあがれます。

マヨネーズ、ドレッシングは、素材の味を引き立たせ、味をまとめ、バランスを整える役割をしてくれます。

Column

マヨネーズは“適塩”の味方！

マヨネーズは醤油や味噌、中濃ソースなどの調味料と比べて食塩相当量が少ないので、サラダだけでなく料理の味付けにおすすめです。



野菜を使って上手に適塩

1食あたり食塩相当量0.3gのレシピをご紹介します。

食塩量を抑えるコツは、マヨネーズなどコクがある調味料を使ったり、酸味やスパイス、香りや食感を上手に使うことです。

家庭で作ろう適塩レシピ



ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め

材料(2人分)
 ピーマン……………5個
 豚肉(こま切れ)………50g
 キューピーマヨネーズ…大さじ2
 サラダクラブ
 北海道コーン(ホール)…大さじ2

調理法
 ① ピーマンは縦2cm幅に切る。
 ② フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、豚肉、①の順に炒める。火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
188kcal	6.2g	15.3g	6.6g	0.3g

適塩のための7つのポイント

1 新鮮な食材を用いる



2 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する



4 具沢山の味噌汁にする



6 加工品は塩分が低いものを選ぶ



3 低塩の調味料を使う



5 味付けを確かめて調味料を使う



7 めん類の汁は残す



※上記のレシピは家庭向けの配合となっています。ホームページにもPDFデータを掲載しております。

学校給食おすすめ適塩レシピ

アスパラとチキンのごま和え

材料(1人分)
 グリーンアスパラガス…30g
 玉ねぎ……………5g
 にんじん……………4g
 ホールコーン……………5g
 蒸し鶏(ささみ)………7g
 キューピースクール
 焙煎ごまドレッシング…7g

調理法
 ① グリーンアスパラガスは斜めに切り、茹でて冷却する。玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切りにしてそれぞれ茹でて冷却する。
 ② ボウルに①とホールコーン、蒸し鶏(ささみ)を入れ、キューピースクール焙煎ごまドレッシングで味付けをする。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	2.4g	3.3g	4.0g	0.3g



給食の時間 におじゃましました

いさわ 岩手県奥州市立胆沢 学校給食センター



岩手県南部にある奥州市は、奥羽山脈と北上山地に挟まれ、大きな北上川が市を縦断するように流れており、市全域が自然に恵まれています。当給食センターは、市の西部に位置しています。



12月16日の給食



大谷翔平選手応援給食

- 背割りコッペパン ●牛乳 ●スラッピー・ジョー
- コブサラダ ●豆乳コーンチャウダー ●江刺りんご

給食時間の風景



「コブサラダ」は初めて食べたけど、見た目より辛くなくておいしかった!

あこがれの大会選手をイメージした「スターにんじん」が入っていたらラッキー!



献立 コブサラダ

調理上のポイント & ひとくちメモ

アメリカ料理の「コブサラダ」。材料を角切りにそろえるのが特徴です。ドレッシングはスパイスが効いていて、子どもたちには食べ慣れない味なので、じゃがいもを加え、食べやすくマイルドになるように工夫しました。彩りが華やかになる食材をそろえて、できるだけ本場に近づけるようにしました。

材料(1人分)	冷凍ブロッコリー	20
	冷凍パプリカ(ダイスカット)	12
	スノーマン ふんわり炒りたまご	12
	きゅうり	10
	じゃがいも	20
	キューピー コブサラダ ドレッシング	8



- きゅうり、じゃがいもは1cm角切りにします。
- スノーマン ふんわり炒りたまごはスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷却します。
- すべての野菜を茹でた後、冷却し、水気をきります。
- キューピー コブサラダ ドレッシングで和えて出来上がりです。

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
77kcal	2.4g	4.6g	18mg	12mg	0.4mg	0.2mg
レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
37μg	0.05mg	0.08mg	38mg	1.3g	0.4g	

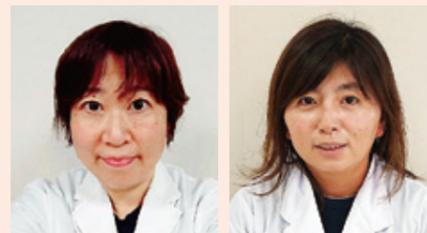
調理の様子



給食センターの皆さん

菊地万里子先生・鈴木ちひろ先生 インタビュー

「体だけではなくて心も豊かに健康になるような給食」
子どもに寄り添い、給食にかかわるみんなが「楽しい給食時間」を目指して



左) 上席主任栄養士
菊地万里子先生

右) 栄養教諭
鈴木ちひろ先生

● 奥州市立胆沢学校給食センターについて

胆沢学校給食センターでは、所長1名、栄養士2名、調理員を合わせ合計17名で、1380食(小学校6校、中学校2校)を作っています。

● 奥州市の給食について

奥州市には、給食センター5施設、単独校調理場3施設(小学校)があります。地場産物が豊富にとれるので、市の食材を多く使っています。米は、奥州市産の「ひとめぼれ」。みそも奥州市産です。市や地元の農協からご協力いただいて、年に4回以上は市の食材をたくさん使った「奥州っ子給食」を実施しています。給食施設ごとに近くの生産者団体と相談し、野菜の収穫状況を教えてもらいます。「来月は大根がおいしいよ」とか、「白菜が何キロぐらい取れるよ」という情報を教えていただき、それに沿って献立を作成しています。また、岩手県沿岸で養殖された昆布やわかめなどを使うこともあります。



① 奥州っ子給食

給食では、「果報団子汁」をはじめ、岩手県全域の郷土料理や行事食を提供しています。特に今年度(令和4年度)は岩手県政が150周年なので、毎月1回岩手県各地の特産物を使ったメニューを出しています。11月は、粘り気が強く煮崩れしにくく、とろける食感が特徴の北上市特産「二子里芋」を使った「芋の子汁」と、夏油(げとう)高原の雪と、展勝地(てんしょうち)の桜をイメージしたサラダを提供しました。

また、国内に3つある姉妹都市の特産物を使った「姉妹都市給食」も提供しています。北海道の厚真町はハスカップを使った「ハスカップケーキ」、北海道の長沼町はじゃがいもと鮭を使った「石狩汁」、静岡県掛川市は掛川茶を使った「とりささみの香り揚げ」と「なかよし茶葉っ」とを提供しています(第16回大会全国学校給食甲子園 優秀賞)。先日、掛川市の給食でもこちらの「はっと汁」が出されたことと連絡をいただき、繋がりがより一層深まった感じがして嬉しかったです。

奥州市は、メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手の出身地です。背番号にちなんで毎月17日を大谷デーとし、「大谷翔平選手応援給食」を3年くらい前から実施しています。今年度は、当センターだけでなく全学校給食施設で実施しています。

読書の秋の10月11日には、各学校の人気本の中から一冊選び、本の中に出てくる料理を図書館給食として実施しています。今年は「鬼遊び 鬼ぶぶら



② 図書館給食

べ歌」(小峰書店発行)からイメージした「山菜の炒め煮」、また、「5分後に意外な結末4 黒いユーモア」(学研教育出版発行)からイメージした「鶏の唐揚げ」「ハムと春雨のサラダ」など、8回提供しました。

● みんなで考える給食メニューで喫食率アップ

奥州市では、親子で地場産物を使ってレシピを考えるレシピコンテストがあります。「地場産物を使ったメニュー」、「よくかんで食べよう!かみかみメニュー」、「我が家の自慢の朝食メニュー」の3つの部門に分かれており、いいレシピは給食に採用されることもあります。



食育授業の様子

図書館給食やレシピコンテストなどを通し、給食時間を身近なもの、自分事としてとらえてほしいと思っています。以前はみそ汁など汁物の残量が多かったので、「みんなの大好きなみそ汁」というテーマで子どもたちにレシピを募集し、給食で出したら、残量が驚くほど減りました。

● 献立作成時の考え方、こだわり

・菊地先生 「誰のための給食なのか」を念頭に置いて、「体だけではなくて心も豊かに健康になるような給食」を出すこと。子どもたちの心や舌に残り、心が豊かになるような給食を出したいです。

・鈴木先生 「給食を思いっきり楽しんでほしい」です。子どもに寄り添い、自分も楽しみながら献立を作っています。調理員さんや学校も巻き込んで、子どもたちが給食時間を楽しく過ごせることを願っています。月ごとにさまざまなテーマの給食を提供し、栄養士と調理員が楽しんで給食を作っています。子どもたち、教職員、さらに家庭や地域など周りを巻き込むことで、「楽しい給食時間」を目指しています。

● 学校の栄養士になって良かったなと思うこと

・菊地先生 子どもたちが笑顔で給食を食べているのを見ると、学校の給食に携われて本当に良かったなと思います。「幸せパワー」をもらっています。

・鈴木先生 自分が今教えていることが子どもたちの夢や未来につながっていくと思うとやりがいを感じ、この仕事に就けて良かったと思っています。



③ 姉妹都市給食

- 奥州っ子給食
まめめそぼろごはん・牛乳・スノーマン 彩り野菜のたまごやき・大根ときゅうりのゆかり和え・二豆流汁(全国学校給食甲子園出場メニュー)
- 図書館給食
小説版「鬼滅の刃」3作目「鬼滅の刃 風の道しるべ」(集英社発行)をイメージしてわかめごはん・牛乳・かまぼこ隊イメージカラーの海老天ぶら・鮭大根汁・みたらし団子
- 姉妹都市給食「北海道厚真町」
丸パン・牛乳・北海道コーンサラダ・鮭とホタテのクリームスープ・厚真町ハスカップケーキ

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 食品の適切な温度管理等について

一度加熱調理した野菜や肉などを冷ましてから、加熱したソースや和え衣などに絡める時の衛生的な調理法を知りたいです。
今回は、行事食で「みたらし団子」を提供したいと思っています。団子をゆでて水道水で冷まし、隣の釜で作ったたれに入れて、たれを絡めて配缶しようと思っています。団子をゆでた時とたれを作った時に85℃1分間以上(当市基準)を確認する予定です。しかし、大量調理施設衛生管理マニュアルには、「II 重要管理事項 4. 原材料及び調理済み食品の温度管理 (3) 調理後直ちに提供される食品以外の食品は、食中毒菌の増殖を抑制するために、10℃以下又は65℃以上で管理することが必要である」とあります。冷えた団子を入れることで、食中毒菌の発育至適温度帯(約20℃～50℃)になってしまうのではないかと心配です。給食センターで、食数は1500食です。

A

野菜や肉などを加熱調理した後冷却して、それから加熱したソース、和え衣などで和えて仕上げるという調理工程ですが、このような複雑な調理の流れでは、配缶後、食缶の中は非常にあいまいな温度帯に置かれることになり、食中毒の発生につながる恐れがあります。
大量調理施設衛生管理マニュアルでは、質問に記載のある通り、食中毒菌の増殖を抑制するため、10℃以下または65℃以上で管理することが必要であると示されています。このことから、①加熱した野菜や肉を冷却する→②加熱したソースや和え衣を冷却する→③①と②を和える→

④配缶・保冷という調理工程になるのではないのでしょうか。
基本的に、冷たいものを熱いソース等で和えるという工程は、目の前ですぐ食べるのでない場合は不適切であり、配缶されてから教室に届くまで、食中毒の発育至適温度帯が持続することになるため、危険性も増します。
では、今回の質問のみたらし団子について考えてみましょう。まず、団子をゆでて冷まします。(水道水で冷ますことでばらけやすくなるので、必要な手順かと思われます。)ただ、言うまでもありませんが、水道水の温度が何℃か、使用水として確実に安全か、確認し記録しておく必要があります。特に夏場は水温も上がります。
マニュアルでは、加熱調理後食品を冷却する場合、速やかに中心温度を下げる必要があります。冷却機を用いたり、清潔な場所で衛生的な容器に小分けしたりなどして、30分以内に中心温度を20℃付近(または60分以内に中心温度を10℃付近)まで下げるよう工夫することとなっています。水道水の場合、速やかに下げることはかなり難しいですが、団子の量を小分けして行います。他からの2次汚染を防止するため、衛生的な容器に蓋をして保冷庫等に保存することは言うまでもありません。
また、「たれ」も同様に、加熱→冷却→保冷して、冷たい団子に冷たいたれを絡めるという作業が必要になると思います。重要管理事項を踏まえれば、調理終了後提供まで30分以上を要する場合は温度差のあるものを合わせないこと、10℃以下または65℃以上で配缶し、搬出時刻を記録することが必要です。
子どもたちの期待に精一杯応えたいところですが、調理工程をわかりやすくスリムしつつ、安全でかつおいしい料理を工夫することも、私たちに求められています。



サラダで旅しよう! ～ 第2回 アメリカ ～

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。

ハリウッド生まれのコブサラダ

コブサラダは、1930年代にアメリカ・ハリウッドで人気レストランのオーナーシェフであるコブ氏が、常連さんのためにつくったサラダがはじまりといわれています。
アボカドや肉、ゆで卵など、お好みの食材を角切りにしてお皿に並べるだけ!手軽で、見た目もとってもカラフル。さらに栄養のバランスが良いのがコブサラダです。アボカド好きにもおすすめです。



給食メニューにアレンジ!

岩手県胆沢学校給食センター コブサラダ
※レシピはP4に掲載しています



食育だより

野菜をもっと知ろう!野菜クイズ

みなさんは野菜のことをどのくらい知っていますか?
野菜が食べられてきた歴史や旬、野菜が持つ栄養など、
知って楽しい「野菜クイズ」にチャレンジしてみましょう!

Q1

夏に旬をむかえる野菜は?
つぎの3つの中から選んでね



ブロッコリー ゴーヤー かぶ

Q2

カレーに入れることが多い野菜で「茎」の部分を食べているのは?
つぎの3つの中から選んでね



たまねぎ じゃがいも にんじん

Q3

黄色の花を咲かせる野菜は?
つぎの3つの中から選んでね



じゃがいも なす きゅうり

クイズの問題と解答はそれぞれダウンロードできます。

野菜をもっと知ろう!野菜クイズ

～ 回答編 ～

Q1

夏に旬をむかえる野菜は?



ゴーヤー

ゴーヤーは夏に旬をむかえます。また、ゴーヤーはツル性の植物なので、建物の壁面や窓などをおおように育てて、ゴーヤーのグリーンカーテンとして利用すれば夏場の暑さをやわらげてくれます。なお、ブロッコリー、かぶはともに冬に旬をむかえる野菜です。

Q2

カレーに入れることが多い野菜で「茎」の部分を食べているのは?



じゃがいも

じゃがいもは地下の「茎」にあたる部分を食べています。また、たまねぎは「葉」、にんじんは「根」の部分を食べています。じゃがいもの他、さといもやれんこんも「茎」を食べる野菜です。

Q3

黄色の花を咲かせる野菜は?



きゅうり

きゅうりは黄色の花を咲かせます。1年中、野菜売り場で見かけるきゅうりですが、夏が旬の野菜です。



黄:きゅうりの花 白・紫:じゃがいもの花 紫・ピンク:なすの花

※花の色は品種によってちがいます。

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。

キユービー食だより

検索