

- 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、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。また、送付先変更やサンプル依頼等もこちらのフォームよりお申し込みいただけます。(二次元コード期限 2024年6月末日まで)



今月のおすすめメニュー



キューピー  
ペイザンヌサラダ ドレッシング

卵のコクとうま味が効いたまろやかな味わいに、タラゴン等のハーブを加えた風味豊かなドレッシングです。  
●31884 ○1000ml/9本  
◆常温 7ヵ月  
原材由来アレルギー  
卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご

フランスの  
田舎風サラダを  
ポテトサラダにアレンジ



ペイザンヌポテトサラダ



キッシュベース(H)

お好みの具材を入れ、オープンで焼くだけで、お手軽にキッシュをお作りいただけます。  
●24445 ○500g/20袋  
◆凍結 18ヵ月  
原材由来アレルギー  
卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご

豆を加えて  
ボリューム感  
アップ!



キッシュ



ほしえぬ 国産白いんげん

北海道産の白いんげん豆(手亡)を使用し、豆本来の風味を活かし仕上げました。  
●34366 ○1kg/6袋  
◆常温 2年

フランスの  
伝統的な  
煮込み料理



カスレ

●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆保存方法

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

2024 vol.22



特集: 適塩のご提案  
給食時間: 牛久市立おくの義務教育学校

KEWPIE食だより vol.22 2024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



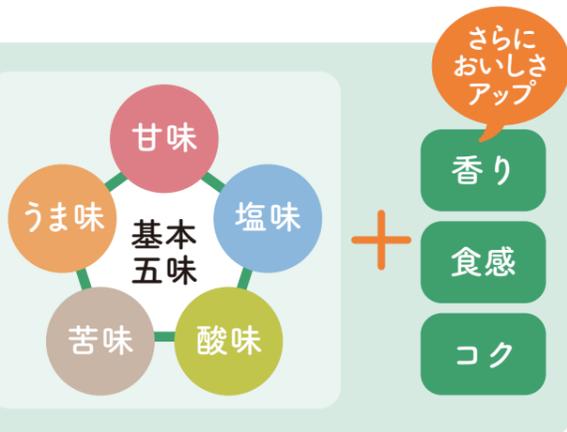
学校給食向け  
おすすめ商品はこちら!



# 適塩のご提案

## おいしい味づくり

味は、基本五味と呼ばれるもので構成されます。おいしい味づくりはその五味に加え、「香り」「食感」「コク」を活用し、バランスを整えることがポイントです。食塩を控えると味が薄くなったり、ぼやけてしまいがちですが、マヨネーズやドレッシングに含まれるコクや香りを活かすと、食塩が少なくても味を感じやすくします。またマヨネーズの主原料であるビネガー(お酢)は酸味や香りで味にメリハリを与え、料理のおいしさを補います。



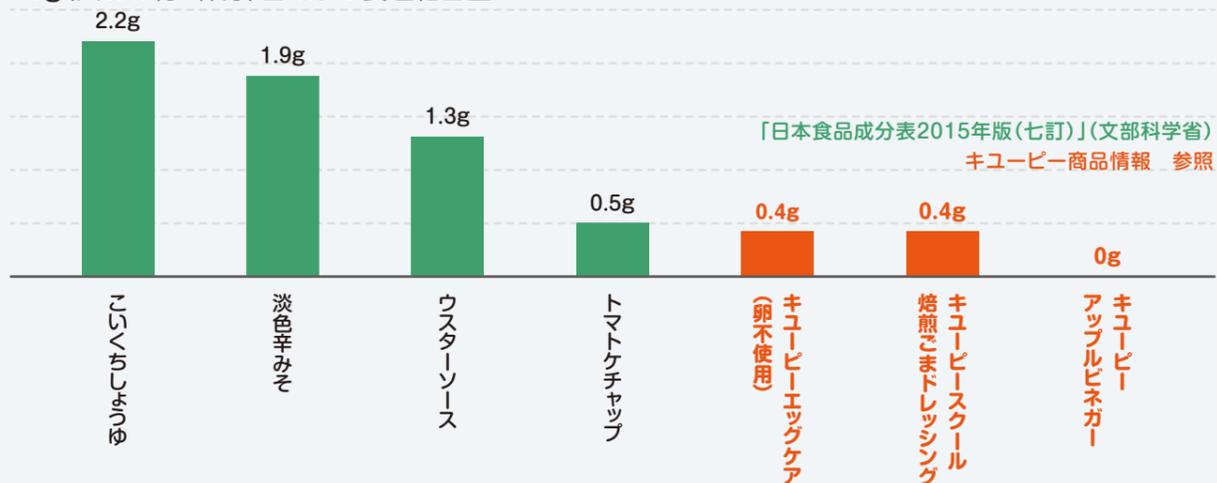
## 食塩を控える味の組み立てポイント

- 塩味をお酢に置き換えて味をととのえる。
- 香りやコクで味のバランスをととのえる。

## マヨネーズやドレッシング、ビネガーで適塩生活をサポート

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つため、野菜を食べることは適塩につながります。汁物や和え物など日々の食事の中に野菜をしっかりと取り入れていきたいものです。香辛料やお酢を上手に活用したり、調味料の中でも食塩量が比較的少ない、マヨネーズやドレッシングを活用することもおすすめです。

15g(大さじ約1杯分)当たりの食塩相当量



## キューピーが考える適塩レシピの食塩基準値

キューピーでは、過剰な食塩摂取に対応しおいしく無理なく適塩生活を続けるために、主菜、副菜、献立、それぞれの食塩基準値を定めました。

※設定にあたってはスマートミール基準を参考にしています。

### 適塩レシピの食塩基準値

- 主菜：1.4g未満 / 1食
- 副菜：0.8g未満 / 1食
- 献立：3g未満 / 1食

みんなの食と健康応援サイト



# おすすめ適塩レシピ

## ビネガーで適塩

### キャロットラペ

アップルビネガーにはちみつを足してまろやかに



- 材 料 (中学生 1人分)
- ・にんじん 30g
  - ・ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) 15g
  - ・キュービー アップルビネガー 2g
  - ・オリーブオイル 4g
  - ・はちみつ 2g

- 作り方
- ① にんじんは極細切りにし、ポイルし冷却しておく。
  - ② 冷ましたにんじんとほしえぬ10種ミックス(五種豆と五穀)を絡め合せ、合わせておいたAの調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で寝かせておく。

## マヨで適塩

### おかかマヨ和え

おかかしょうゆにマヨを加えてコクのあるソースに



- 材 料 (中学生 1人分)
- ・里いも 30g
  - ・ブロッコリー 20g
  - ・きゅうり 8g
  - ・キュービー エッグケア(卵不使用) 6g
  - ・濃口しょうゆ 1g
  - ・かつお節 1g

- 作り方
- ① 里いもは乱切り、きゅうりは輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
  - ② 里いもは柔らかくなるまで蒸し、ブロッコリーときゅうりも蒸す。
  - ③ 2を冷まして、キュービーエッグケア(卵不使用)としょうゆで味付けをして、かつお節をまぶす。

レシピ提供 茨城県牛久市立おくの義務教育学校 栄養教諭 飯田晶子先生

## ドレッシングで適塩

### 鯖の焙煎ごま味噌煮

ドレッシングだけでしっかりとした味付けに



- 材 料 (中学生 1人分)
- ・キュービースクール 焙煎ごまドレッシング 15g
  - ・さば 冷凍切り身 50g
  - ・水 5g

- 作り方
- ① 鯖(冷凍切り身)は解凍後水気をペーパーでふき取る。
  - ② ホテルパンに鯖を並べ、予め混ぜ合わせたキュービースクール 焙煎ごまドレッシングと水を鯖の上に流しかけ、クッキングシートを落としふたの代わりにのせて、スチームコンベクションオーブンの220℃で約10分間焼く。

# 給食の時間 におじゃましました

## 茨城県牛久市立 おくの義務教育学校



茨城県牛久市立おくの義務教育学校は、令和2年に隣接した奥野小学校と牛久第二中学校を統合し、校舎分離型の義務教育学校として開校しました。小規模特認校の認定を受け、市内各地から登校しています。南校舎には5年生から9年生までの児童生徒が189名在籍しています。

## 飯田 晶子先生 インタビュー

料理は、味だけでなく見た目、食感もあわせた仕上がりが大切。  
素材のうま味を生かして減塩にもつなげる。



牛久市立おくの義務教育学校  
栄養教諭  
飯田 晶子先生

### ●おくの義務教育学校

おくの義務教育学校には、小学校1年生から中学校3年生までが在籍しています。小学校1年生から小学校4年生までは北校舎、小学校5年生から中学校3年生までは南校舎で学んでいます。私の所属は南校舎で、教職員あわせて220食を栄養教諭1名、調理員4名で作っています。

### ●牛久市の給食について

牛久市には13校の小・中・義務教育学校があり、すべての学校(おくの義務教育学校は、北校舎と南校舎)に栄養教諭等が配置され、自校給食が導入されています。教育委員会にも1人栄養士があり、15人で毎月献立会議を開き、基本献立を考えます。毎月1回8のつく日には「かみかみ献立」、毎月20日は減塩のポイントを取り入れた献立「いばらき美味しおDay」、牛乳・調味料以外すべて牛久市産食材を使用した年間3回の「牛久の日給食」、教科と連携した「スタディメニュー」、伝統料理や行事食、さらに「日本味めぐり」や「世界食べ物の旅」など、バラエティーに富んだ給食を出しています。牛久市では、野菜をもっと好きになってもらえるよう、市で生産量の多い野菜15種類について「USHIKU野菜オーケストラ」というキャラクターを作り、学校給食でも献立表などで紹介しています。年に1回、JA水郷つくばから牛久のブランド大根「河童大根」を無償でいただくこともあります。みずみずしくてとてもおいしいです。



USHIKU野菜オーケストラ

### ●人気メニューはなんですか？

ダントツ唐揚げです。味付けはしょうゆや塩、にんにくが多いですが、ねぎやレモンなどのソースをかけたリケチャップ味にしたりすることもあります。キムタクごはんも人気ですね。あとリクエスト給食で必ず挙がるのが「りっちゃんサラダ」です。小学校1年生の国語の教科書に出てくるお話の中で、病気になったお母さんのためにりっちゃんが作ってくれるサラダです。保護者の方からもレシピを教えてくださいと言われます。

### ●「いばらき美味しおDay」献立について

茨城県ではおいしい料理で県民の塩分摂取量を減らす取組をしています。その一環として行われている茨城県栄養士会主催「ヘルシーメニューコンクール」において、令和4年度、美味しおカフェテリア部門(大量調理向けメニュー)最優秀賞をいただきました。その献立は、昨年11月20日の「いばらき美味しおDay」の日に、学校給食で全県一斉に提供されました。



11月20日に実施した「いばらき美味しおDay」給食

### 減塩献立を立てる時のポイント

- ・新鮮な食材の持ち味を生かして薄味で調理
- ・うま味を活用する(かつお節・昆布・煮干し・干しシイタケ・トマト・チーズなど)
- ・香味野菜、ハーブ、スパイス、果物の酸味を利用
- ・食塩がかかっている加工食品(ハムやちくわなど)の削減や置き換え
- ・減塩を意識した調味料・商品選び
- ・麺類のつゆ(とろみや酸味をプラス)の工夫
- ・汁ものは具たくさんにして汁気を減らす
- ・汁ものに、コクを加える(豆乳やごま、オイルソースなど)
- ・カリウム(青菜・さといも・わかめなど)を積極的にとる

### 「いばらき美味しおDay」献立のポイント

「いばらき美味しおDay」献立を立てる時に気を付けているポイントがあります(上記)。具体的には、◇みそ汁は、だしをかきかきして具たくさんにしています。具を多くすることで汁の量が減るので、みそを少なくできます。だしは、通常より長い時間煮込んで、しっかり味を出します。また、豆乳やしょうが、ごま、のり、きなこなど風味が強いものを入れることもあります。◇炒め物の肉はゆでたり揚げたりして、下処理をしてから使います。ゆでる時は、下味を付けて片栗粉をまぶしてゆでると、余計な水分と油分が抜け、味が絡みやすくなります。また、「鶏肉とさつまいもの炒め物」を作るときは、酢豚の調理法のように鶏肉を揚げ、香ばしさをプラスし調味料を絡みやすくしています。◇塩分が高くなりやすい煮物は、たとえば里芋の煮物の場合は、食材を全部下ゆでしたものを強火でさっと炒め合わせています。煮崩れしにくく、中まで味はしみこんでいませんが表面に味が付いているのでおいしく食べられます。ひじきの煮物を作る時は、水は入れずにたっぷりの水で戻したひじきで炒めて作ります。汁物ではよく煮て素材のうま味を出し減塩につながる方法もありますが、煮込み過ぎて食感が全部同じにならないように、煮込み加減を大切にしています。それぞれの素材の味を感じられるように、食感を残して仕上げています。◇後からかける調味料は、以前はソースポットに入れていましたが、これだと量の調整が難しいので、給食当番がカップからスプーンで少しずつ適量をかけることにしました。配膳の仕方も大事だと思います。

### ●給食を作るときに大切にしていること

料理の仕上がりを大切にしたいと思っています。おいしく食べてもらいたいので、提供時間を考えて調理員さんと打ち合わせをしています。「ここの揚げ物はサクサクしているね」と言われるのが嬉しいです。同じ材料を使っても時間や切り方、揚げ方、ゆで方で味が違ってきます。以前、給食センター勤務だった頃は、時間に追われて提供することに精一杯だったので、こだわって作れることに幸せを感じています。



食育授業の様子

### 給食時間の風景



5年生

鶏肉のマヨポン酢焼きはタレも残さずごはんにかけていただきます。



9年生(中学3年生)

給食は具たくさんでよく噛むので、しっかり味を感じます。

### 1月19日の献立



- 麦ご飯 ●牛乳 ●鶏肉のマヨポン酢焼き
- 豆腐サラダ ●具たくさん味噌汁

### 献立 鶏肉のマヨポン酢焼き

#### 調理上のポイント & ひとくちメモ

鶏肉に少し焦げ目がつくように、オーブンの温度を調節します。焼き目は調味料となり、香ばしさをプラスしてくれます。調味料に鶏肉を漬け込むことで、マヨネーズのコクが加わり、味に深みがでます。そこに昆布だし入りのポン酢調味料が加わり、後味がさっぱりするので、肉料理でもさわやかに食べられます。

鶏もも肉切り身	60
塩	0.2
こしょう	0.02
・キューピー プロユース マヨネーズ マイルド	7
・ポン酢調味料(昆布だし入り)	5



- 調理法
- 1 鶏もも肉に塩、こしょう、キューピー プロユース マヨネーズ マイルド、ポン酢調味料を混ぜ込み、30分以上漬け込みます。
  - 2 スチームコンベクションオープン200℃(蒸気6%)で、蒸し焼きにします。

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
202kcal	10.6g	16.8g	6mg	11mg	0.6mg	1.0mg
レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
2μg	0.04mg	0.14mg	1mg	0g	0.8g	

### 調理の様子



1 鶏肉に調味料を混ぜ込みます。



2 スチームコンベクションオーブンの鉄板に並べます。



3 こんがり焼き上がりました。

## 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** 学校栄養士として、個別指導をする際、自分の受け持つ生徒児童数が多数いる場合の優先順位やスクリーニングの方法や着手すべき手順をご教示いただきたいです。

在校生600名ほどの中学校に勤務しています。すべての生徒の喫食状況は残食からも見えづらく、生徒の嗜好も把握できていません。また喫食状況から把握すると、病気やストレスなど生徒を取り巻く環境もわかりづらいため、担任・養護教諭・カウンセラーなどとかかわっていく事が必須になると考えますが、どのようなアプローチをしていけば進めやすくなるのでしょうか。

**A**

個別的な相談指導を行うに当たって、生徒の喫食状況や嗜好の傾向を把握することは基本です。毎日給食時間を生徒と共にしている学級担任と連携して、生徒個別の状況を把握します。あわせて、アンケートや個別の聞き取り調査、健康診断結果等をもとに実態把握を行います。生徒の日常生活環境や行動等を把握している学級担任や養護教諭、体育主任や生徒指導担当教員等との連携が不可欠です。

次に、生徒個人の食に関する健康課題に沿って、個別指導の必要な生徒を抽出し、学校としての指導体制組織において、管理職のリーダー

シップのもと、栄養教諭を要として計画的組織的に取り組みます。

指導体制は、既存の学校保健委員会等を活用する、または新たに校内組織として個別相談指導委員会等を立ち上げることが考えられます。生徒の状態を様々な側面から把握することが大切であるため、校内全教職員の助言や協力を受けることができる体制にしておくことが必要です。個別的な相談指導を進める際には、生徒に近い学級担任と栄養教諭・養護教諭が特に密接な連携を取り、指導計画や進行状況等を共有しながら取り組んでいく必要があります。

今から着手するのであれば、いきなり様々な事例に着手するのではなく、期間内に比較的效果が期待できると思われる事例(例えば、肥満・痩せ傾向の改善等)から取り組んでみてはいかがでしょうか。

栄養補給計画など食生活の改善には家庭での実践が必須であることから、保護者に対する助言や働きかけも重要になります。また、心の健康に起因するもの、食物アレルギーや摂食障害など医学的な対応を要するものについては、専門医等としっかり連携し、学校と医療機関各々で取り組む内容を整理し、適切に対応する必要があります。

栄養教諭は、食に関する高い知識やスキル・倫理観を持ち、個別的な相談指導を主体的かつ効果的に進める役割を担っています。栄養に関する知識に加え、発育段階における指導スキルが求められます。また、学校、家庭、地域などの関係者との連携が不可欠なことから、コミュニケーション能力、マネジメント能力などを身に付けることも大切です。

## キユーピー商品を使った 人気献立のご紹介

### 茨城県ひたちなか市立美乃浜学園



提供日 2023年10月19日(木)

栄養教諭  
保立 貴博 先生

< 献立組み合わせ >  
コッペパン、チョコクリーム、牛乳、  
米粉のクリームシチュー、ツナ豆マヨサラダ



SM ビーンズピューレー (国産白いんげん) 1kg/6袋 冷凍  
米粉のクリームシチューに 1食10g使用 (小学校 中学年)  
チョコクリーム 1kg/10袋 常温  
キユーピー エッグケア (卵不使用) 1kg/10袋 常温  
ツナ豆マヨサラダに 1食5g使用 (小学校 中学年)

### 先生からひとこと

豆類は日頃の食事で不足しがちな鉄や食物繊維が摂取できるので、積極的に食べさせたい食品ですが、苦手な子が多いのも事実。しかし、この献立のように、子どもたちの好きなシチューにペースト状で豆が溶け込んでいたり、サラダの味付けではツナとマヨネーズを組み合わせて豆と和えてあったりすることで、とてもよく食べてくれます。子どもたちの人気給食献立です。また、応用として、このサラダにむき枝豆を加えて混ぜたり、シチューには白いんげん豆のピューレの代わりに、白いんげん豆水煮(ほしえぬ 国産白いんげん1kg)を使ったりすることもあります。

<1人分当たり栄養価(小学校 中学年)>

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	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
648kcal	30.5g	23.1g	368mg	92mg	3.6mg	2.7mg	321μg	0.68mg	0.72mg	36mg	11.7g	2.2g

### 千葉県銚子市学校給食センター



提供日 2023年12月21日(木)

栄養教諭  
石毛 朋子 先生、島崎 茜 先生  
管理栄養士  
石川 裕季子 先生

< 献立組み合わせ >  
チキンライス、ジョア、  
やさいたっぷりコンソメスープ、ふわとろたまご、  
(パッケチャップ)、クリスマスケーキ



SM ふわふわエッグH 1kg/10袋 冷凍  
ふわとろたまごに 1食70g使用 (小学校 中学年)

### 先生からひとこと

オムライスとは3～4年前からクリスマスや3月の行事食として特別感がある日の献立として提供しています。スチームコンベクションで温めたSM ふわふわエッグHを食缶に入れ、教室で盛り付けします。盛り付け量は献立表に記載し、また献立の一口メモと一緒に渡しています。残食も少なく、子どもたちが楽しみにしてくれている献立です。

<1人分当たり栄養価(小学校 中学年)>

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	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
720kcal	19.9g	22.5g	750mg	48mg	6.1mg	1.9mg	145μg	0.55mg	0.44mg	17mg	3.7g	2.8g

## プラントベースをコンセプトにした GREEN KEWPIEブランド商品がラインアップ



詳しくはこちら

### GREEN KEWPIE coming from field



#### GREEN KEWPIE ソイナフィリング



ツナの代わりに大豆たん白を使用したプラントベースのツナマヨ風フィリングです。サンドイッチやおにぎりのフィリングだけでなく、野菜等を和えるソースとしても使用可能です。

●01042 ○1kg/10袋 ◆冷蔵 6ヵ月



#### 「GREEN KEWPIE」はプラントベースフード※1など "サステナブルな食"を展開する新ブランドです。

※1 植物由来の原材料を使用し、畜産物や水産物に似せて作られている食品のこと(消費者庁ホームページより)

#### GREEN KEWPIE 大豆ミートのポロネーゼ(ペンネ)



大豆ミートと野菜の具材感あるソースでペンネを和えた、プラントベース仕立てのポロネーゼパスタです。温かいパスタメニューや冷たいまま冷惣菜として等、幅広いメニューにご使用いただけます。

●01972 ○1kg/6袋 ◆冷蔵 60日



●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆保存方法