

五島市教育委員会 教育長 村上 富憲

過去を振り返れば、給食の節目に多く立ち会った気がしています。 五島で最初に給食が始まった、昭和37年の長手小学校で、献立は パンとミルクだったと聞いています。昭和45年、長手小学校は、私が6 年生に在籍していた崎山小学校(今春閉校)と統合しました。おそらく 統合の条件として認められたのでしょうか?自校給食の設備が整えられ、私も崎山中1年の2学期から給食という恵みを享受できるようになりました。小学校低学年時、底に粉が残る脱脂粉乳の牛乳、高学年からの瓶入り牛乳だけの給食から、献立も週2回のパン食と和食や洋食等バラエティに富む給食となり、昼が楽しみになったことを鮮明に記憶しています。

親は、朝早くから畑に行く家庭がほとんどで、給食開始までは、ふりかけ1個だけのおかず、家まで急いで食べに帰る仲間も少なからずいました。これは、統計資料からではなく、私の主観からの記憶なのですが、当時の崎山地区の子供たちは他の地区の子供たちと比べて、体が小さかった印象があります。しかし、給食が開始されてからはそのように感じなくなった記憶があります。このことから、私自身、発育段階に応じた必要な栄養素と摂取量が計算された学校給食が果た

す功績とも言えるその力に畏れ入るばかりです。

私が、翁頭中学校と三井楽中学校に勤務していたときに、それぞれで学校給食が始まりましたが、学校給食がまだ導入されていなかった学校では、昼前に親や祖父母が学校に子供たちの分の弁当を届けに来る光景が見られました。学校給食の導入で、仕事をする保護者の皆さんは「助かっている」としみじみと感想を漏らしていたものです。

今、五島市にある4つの学校給食センターでは、子供と教職員を合わせた2,500食以上の給食を日々作って、配送しています。2つの二次離島の学校には、船便で運搬しています。仕事とはいえ、これだけの数の食事を、毎回安全に提供してくださる給食センターの職員の方々、栄養教諭の先生方、学校給食会の方々に頭が下がる思いです。将来、一度は島を出る若者が多くいる五島市において、彼らが健康で活力ある生活を送るために必要な食生活の基礎知識と技能を身に付けるべく、食育も推進しています。

五島の食材をできるだけ多く使ったおいしい給食で育まれた五島の宝である子供たち。これからも心身ともに健やかに成長し、将来の五島を支えてくれることが私の願いです。

● 巻頭言(五島市教育委員会 教育長)·····P1
● みんなの広場in五島市 ····· P2.3
● 令和5年度 図画コンクール表彰式 ····· P4
▲ 今和4年度 図画コンカー川 の草作について DE

● 予和0年段 図画コノソールの券集につい (・・・・・・	Po
みかん缶ができるまで(工場見学) · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Ρ6

● 新規商品のご紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P7
● 長崎県学校栄養士会 活動報告 ·····	P8
●ペンリレー ・・・・・・・	· P8

● 編集後記 ······ P8

五島市の 給食について

五島市では、現在4つの給食センター(福江、富江、三井 楽、奈留) があり、小学校11校、中学校9校、特別支援学校 1校の計21校に、1日約2,500食を提供しております。

今年度から奈留小中学校舎内に完成した「奈留さくら保 育所」にも同じ給食の提供を開始しました。

現在、「第3次五島市食育推進計画」を策定し、学校における食育の推進 に取り組んでいます。昨年度は各地に伝わる郷土料理等の食文化を次世代に 継承するため、生活研究グループによる各中学校への郷土料理普及活動の中 で、角寿司、ふくれまんじゅう、ゾロ作りを行いました。

また、五島市は「椿の島」としても知られ、令和7年2月22日から23日に かけて、第35回全国椿サミット五島大会が開催されます。椿油は悪玉コレス テロールを減らす作用があるオレイン酸の含有量が85%と、オリーブオイルの 75%を大きく上回るとされており、てんぷらやドレッシングとして使用すること

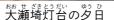
椿油をはじめ、五島産の肉・野菜・魚等、旬の地場産物を使用し、今後とも 地産地消に努めてまいります。











[メニュー] 十五穀米 牛乳

すり身鍋風汁 黒みつ白玉ゼリー

さつまいもと牛肉の炒め物

ほうれん草とにんじんの胡麻みそ和え









えがみてんしゅどう
江上天主堂









2



たまの うらつばき 玉之浦椿

浮体式 洋上風力発電 (写真提供:五島市)





旧五輪教会堂



[メニュー] かんころめし 牛乳 三井楽卵の凝製豆腐 五島産切り干しだいこんの酢の物 具だくさん汁

第17回全国学校給食甲子園で賞をいただ いた献立です。SDGsを意識し五島の特産 物である乾物を入れた献立になっています。





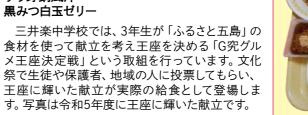












「おいしいよ!食べよう長崎県産品」

令和6年1月20日(土)

# 募集中!!

## 令和6年度 食育カレンダー おいしいよ!食べよう長崎県産品|図画コンクール

共催:長崎県学校栄養士会 長崎県学校給食研究会

後援:長崎県教育委員会

長崎県 PTA 連合会

長崎県学校給食共同調理場連絡協議

【小学生部門】低学年の部・中学年の部・高学年の部

【中学生部門】

令和6年 9月6日(金)消印有效 ※学校を通して応募してください。

あなたの身近な長崎県産品(野菜、魚、果物など) を選び、次の様子を描いてみよう

- ・長崎県産品を育てたり、捕ったりしている様子
- ・長崎県産品を使った料理を作っている様子
- ・家や学校給食で長崎県産品を食べている様子
- ・豊かな長崎県産品の様子

#### きまり

- ・横向きで描くこと
- ・文字を使用しないこと
- 手がきであること
- ・応募者本人が創作した未発表の作品であること
- ・1人1作品まで
- ・他の図画及び商標等と類似しないこと
- ・USBメモリなど、記録媒体だけでの応募は不可

#### 大きさ

〇小学生部門 四つ切画用紙(A3判用紙も可) 〇中学生部門 八つ切画用紙(A4判用紙も可)

#### 応募方法

①郵 送 ※送料は、応募者負担でお願いします。 ②持 参

#### その他

優秀な作品については令和7年度食育カレンダー「おいしいよ!食べよう長崎県産品」に掲載し、県下全域に 配付するとともに、長崎県学校給食会の広報誌等においても掲載いたします。 また、応募作品の返却はできませんので、ご了承いただきますようお願いいたします。

〇最優秀賞 計 4点(各部門 ] 点) [表彰状·副賞] 〇優 秀 賞 計21点(全部門合計)[表彰状·副賞]

作 複数点(全部門合計)[表彰状·副賞] 〇参加 賞 全員

※表彰式を開催する予定です。









小学生部門(低学年の部)

小学生部門(中学年の部)

小学生部門(高学年の部)

中学生部門

詳細については、当給食会ホームページで応募要領をご確認ください。



# 学校給食用

#### 島原市にある"太洋食品株式会社"へ 見学に行ってきました!(令和6年1月)

長崎県の幼稚園から高校の給食で幅 広く需要があり、年間3100缶(令和5 年度)を超える供給量で、給食には欠 かせない「学校給食用みかん缶詰」!! 製造しているのかご紹介します。

一度蒸して

きみかん 国内産の温州みかんをどのようにみかん缶詰に



がいっぱい!!

②みかんの大きさで分ける ③大きいみかんは 国内産の温州みかん 手作業でむく



4)小さいみかんは機械でむく



2時間くらい かかる!



みかんを保管

⑦みかんが割れて いないかチェック

<mark>⑧缶に</mark>詰める



⑥みかんの大きさを選別

厚みで



⑤1房になったみかんの内皮を溶かす



⑩みかんが入った缶にシロップを入れる ⑪フタを接合

学校給食用は、液糖 ではなく、砂糖を使用



⑨シロップを作る

中心温度85℃で15分以上



1 缶ずつ

重量を計測

⑭箱詰め



③異物検出



⑫加熱殺菌・冷却

1 缶のみかん缶が完成するまでに、従業員での手作業に加え、重量確認や温度計測等の高性能な機械で 丁寧に製造されていることを知りました。私たち県給食会職員も安心・安全にみかん缶詰を学校等へ届け るよう努力してまいります。今後も「学校給食用みかん缶詰」のご活用をよろしくお願いいたします。

6

# ぜひご活用ください!!

# 新規商品のご紹介

令和6年6月7日の 物資・栄養管理委員会で 決定しました!!

こしょう

#### かおり(三島)



かおり

【アレルギー】 なし 【コンタミ】 なし

さっぱりとした味 わいの青じそごはん ができあがります。

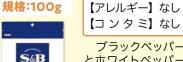
#### 脱脂粉乳

## 規格:1kg Skim Milk Powder

【アレルギー】 【コンタミ】 なし

北海道産の生乳 を使用した脱脂粉乳 です。パウダー状に なっています。

SELECT



ブラックペッパー とホワイトペッパー をほどよくブレンド したこしょうです。

小麦不使用でアレルギー 対応にぴったり!

#### 鰹けずりパック

規格:100g· 200g•500g



パックに国内産の かつお節を入れてい るので、出汁をとる際 にかつお節を取る手 間が省けます。

【アレルギー】 なし

【コンタミ】なし

いい香りがします!

#### 糸こんにゃく(白)

規格:1kg



【アレルギー】 なし 【コンタミ】 なし

7~15cmにカット した、糸こんにゃくです。

## 豚汁用こんにゃく 常温

規格:1kg



鉄腕ギョーザ

縦23mm、横35mm、 厚み2mmの板状こん にゃくです。

冷凍

## カクテルウインナースキンレスFeCa 冷凍

肉包ワンタン

なし

ンです。



規格:500g

【アレルギー】 鶏肉 【コンタミ】

小麦、卵、乳

【アレルギー】

【コンタミ】

小麦、大豆、豚肉

国産の豚肉をたっ

ぷり使用したワンタ

※1袋に72~75個入

国産鶏肉のみを使っ たひとロサイズのチキ ンウインナーです。 ※1本:約7g

※1袋に約120~140個入

## 小籠包

規格:25g



【アレルギー】 小麦、大豆、豚肉、 鶏肉 【コンタミ】

卵、乳、えび、かに、 いか、牛肉、ごま、 ゼラチン

皮と具をグレードアップし、ジューシー な小籠包です。

## 冷凍

規格:18g



【アレルギー】 小麦、大豆、豚肉、 鶏肉、ごま 【コンタミ】 なし

揚げ調理でおいし く召し上がれるよう 皮にも独自の技術を 活かしています。

## ひとくちいももち(プレーン) 冷凍

規格:500g



【アレルギー】小麦 【コンタミ】 卵、乳、えび、かに くるみ

モチモチ食感でおいしい!

北海道産のじゃがいもで作ったひと口 サイズのいももちです。 ※1袋に60~65個入

## 規格:500g

ひとくちいももち(かぼちゃ)



【アレルギー】小麦 【コンタミ】 卵、乳、えび、かに、 くるみ

モチモチ食感でおいしい!

北海道産のじゃがいもとかぼちゃで 作ったひと口サイズのいももちです。 ※1袋に60~65個入

#### 青りんごゼリー

規格:40g



【アレルギー】 りんご 【コンタミ】 なし

国内産のりんご果汁 とアップルピューレを 使用したゼリーです。

## エルワン



規格:18L

洗剤

洗浄力が強く、 泡切れが早い食器 用中性洗剤です。

#### 【ひとことメモ 】

コンタミとは・・・

食品加工設備や水産物等の関係で、 意図しないアレルギー物質が 最終加工品に混入してしまうことです。

# 長崎県学校栄養士会 活動報告

令和5年度の食育管理部の活動として、令和4年度に実施した「食事と生活、心についてのアンケート」結果を考察し、冊子にするための原稿の作成、見直しをしました。冊子を9月に発行し、全会員と県市町教育委員会へ配布をしました。内容については、県給食会のホームページにも掲載されていますので、ぜひご活用ください。



教材の貸し出しも随時行っています。興味のある方は、県給食会 へお尋ねください。

### 

第1位 給食歴史レプリカ 6件

第2位 お米のぬいぐるみ 5件

第3位 真夜中の大会議 4件

第3位 鯨の部位パネル 4件 第3位 鯨クイズ 4件

第3位 骨粗鬆症サンプル 4件





## ペンリレー

## 食べたもので体はできている

五島市立奈留中学校 栄養教諭 松本 千尋

私は、学生時代にスポーツをしていたことから栄養や食に興味があり、コンディションを整えるために工夫していました。例えば、中学生の時に貧血気味になると、母が用意してくれたレバーをいやいや食べたり、疲労回復のために毎朝オレンジジュースを飲んだりと人に聞いたり本を読んだりして、よい効果がありそうなものをたくさん取り入れていました。食に関する話を聞く機会も何度かあり、中学生の時に聞いた栄養講話では、おやつにチョコクッキーを食べたら、それを消費するのに3km走らないといけないということを聞いて、大変驚いた記憶があります。それから競技を続けている時はおやつなどを控えるようになりました。スポーツと食事の関係の大切さを実感し、栄養士を目指しました。食べることも好きだったので、この仕事をすることができ、とても嬉しく思います。

これまでの経験から、食べたもので体は変わるということを私自身、実感してきました。多くの子供たちに食の大切さを感じてほしいという気持ちから、いろいろな食材や料理にふれることができるように、献立を作成しています。

今は食べ物や栄養についてすぐに検索できる時代です。栄養

教諭として実体験を交えながら、子供たちの記憶に残るような授業をしていき、子供たちの健康の手助けをしていきたいと思っています。そのためにも、私自身もまだまだ学んでいかなければいけないと感じています。



#### 編集後記

「学校給食だより」 に掲載される子供たちが 給食をうれしそうに食べている姿が印象的で、 毎回、とても楽しみにしています。日々の業務 は気を遣うことが多いですが、毎日、子供たち の給食を食べる表情を見ると安心し、心が癒 されます。毎日、当たり前に提供される給食で すが、私はそのことを当たり前のようで、当たり 前ではないと思っています。給食に携わる全て の方の思いや願い、工夫、配慮が凝縮され、 一つの形になったものが「給食」だと思うから です。何か一つでも欠ければ、おいしい給食 はできません。全ての方の思いと努力の結晶が 「給食」です。多くの方から「子供たちのため に頑張っています。」「みんな必死にやってい ます。」などの声をよく耳にし、皆さんの思いを うれしく思うとともに、私自身、身の引き締まる 思いがしています。「地元の宝」である子供た ちの今と将来のために、給食を生きた教材と して、教職員をはじめ、家庭や地域と連携し、 食に関する指導を進めていくことは大切です。 給食の時間に、たくさんの人の思いや願い、労 力、食べ物の命、栄養、地元を中心とした食材 のおいしさを感じることができる子供たちを育 てられるよう、これからも頑張っていきたいと 思います。

雲仙市立千々石第二小学校 栄養教諭 川浪 則子