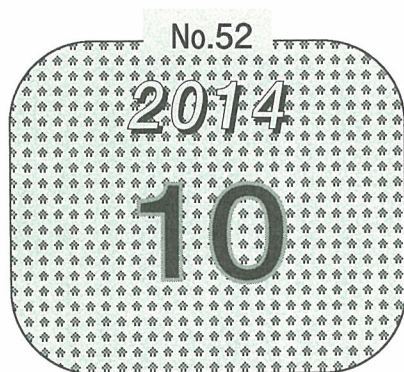




# 中日本給食だより



▲秋の象徴・コスモスの乱舞



## 主な内容

- (1面) 秋の象徴・コスモスの乱舞
- (2～3面) 野菜をたっぷり食べよう！  
「一汁三菜」で副菜を豊かに 緑黄色野菜を多く
- (4～5面) 『やさいのおまじない』
- (6～7面) おにぎりの話題あれこれ  
愛情のこもった料理 極意は空気のみませ方？
- (8面) 学校給食関連物資展示会開催



## 鰹の素 富士印

うま味調味料・食塩無添加

- (200gダシパック×5)×10/ケース
- (75gダシパック×5)×24/ケース

鰹の素〔富士印〕とは、風味豊かな鰹節・宗田節などの節類を、粒状にしたものに、当社が独自に開発した、呈味力の強いカツオ・マグロエキスをコーティングしたダシパックです。

ご相談サービス

本部/静岡県焼津市下江留1001-1  
TEL054-622-7371 FAX054-622-7691 <http://www.08m.jp>

株式会社 **マルハチ村松**

# 野菜をたっぷり食べよう！

「一汁三菜」で副菜を豊かに 緑黄色野菜を多く



日本人の食生活の変化とともに日本人の偏った食生活の問題点として、野菜不足が指摘されます。野菜不足を放って置くとどんな健康障害があるのか。野菜不足を解消するための対策法は？

昔ながらの日本型の食事は「一汁三菜」が基本。飯に汁もの、おかず三種（主菜一品、副菜二品）で構成された献立で、野菜をたっぷりとり取るう！

◆野菜摂取キャンペーン  
今年夏は夏の天候不順により、野菜の高騰と品不足がニュースとなり、野菜の消費が抑えられがちでした。そうした中、摂食の変化とともに日本人の偏った食生活の問題点がクローズアップされ、野菜の取り方が少

ない人が多いことから、一日に必要な野菜の目安量を知り、積極的に野菜を取ることが勧められています。

食に関する専門職である「管理栄養士・栄養士」によって組織される日本栄養士会は一日三百五十グラム以上の野菜をとることを推奨しており、政府が主導する「健康日本21」でも野菜の摂取目標量を一日三百五十グラムとしています。しかし、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、六十歳代を除く全ての世代で一日三百五十グラム未満という結果が出ています。特に二十歳代から四十歳代で、男女ともに三百グラムを大きく下回っています。そこで日本栄養士会は、二〇〇八年度から野菜の日・八月三十一日がある八

月をキャンペーン強化月間として、「野菜を食べよう」キャンペーン活動を開始しました。

◆野菜を食べるとなぜ良いか  
野菜には体内で大切な働きをしてくれる栄養素が多く含まれています。その働きは、

- ①丈夫なからだをつくる  
野菜に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの合成に関わっており、皮膚や骨、血管、筋肉を強化し、健康で丈夫なからだを作ります。
- ②高血圧予防  
野菜には、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排泄するカリウムが豊富に含まれており血圧の上昇を防ぎ、心臓病や脳卒中などの予防に効果的です。

- ③骨粗しょう症予防  
日本人に最も不足しやすいカルシウムは、骨や歯の形成に欠かせない栄養素で、小松菜や水菜、春菊、チンゲン菜などの葉物野菜、また、大根やかぶの葉などに多く含まれています。
- ④糖尿病や高脂血症、肥満などの予防  
野菜に豊富に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値や血中脂質の急な上昇を抑え、内臓脂肪が増えるのも防ぎます。

- ◆野菜に三種あり  
野菜は「緑黄色野菜」「淡色野菜」「その他の野菜」と三種類に分けられます。「野菜を食べる」ポイントとして、三分の一以上はカロテンが多く含まれる緑黄色野菜でとることが勧められており、一日合計の数値目標は、緑黄色野菜が百二十〜百六十グラム、淡色・その他の野菜が二百四十〜二百八十グラムとされます。

世界に美味しいしあわせを



マルハニチロ株式会社

中部支社  
名古屋市中区栄1-9-16 NFBビル8階

焼き焼きクレープ



日常食べる機会の多い緑黄色野菜は、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、パセリ、にら、など。淡色野菜は大根、白菜、きゅうり、なす、などです。

#### ◆野菜不足解消の対策

野菜摂取の大切さは、日本に限らず世界的にも認識され、特にイギリスやアメリカ、フランス、オーストラリアなど欧米諸国では、健康増進のために一日に少なくとも五種類の野菜や果物を食べるよう促す“five a day”という標語があり、実践されています。この運動は、がんや肥満が問題になっていたアメリカで一九九一年から始まった運動で、これをWHOも推奨しており、日本でも広がりつつあります。しかし、実際はなかなか実現できず、英リーズ大学がロンドンの小学校に通う子どもを調査したところ、三分の二にあたる六三%が日頃、五種類の野菜や果物

を摂取できていないという結果が出たそうです。

「健康のために一日に野菜を三十品目」とはよく聞く言葉ですが、実際にそれだけの種類を摂取することは難しいように思われます。「健康のためには一日三百五十グラム以上の野菜が必要」という呼びかけや「野菜、食べてる？一日に必要な野菜三百五十グラムを摂りましょう！」といわれても毎日食べるのは大変です。そこで問われるのが、効率良く食べることができるとは、あるかどうかということ。

昔ながらの日本型の食事システム“一汁三菜”では、それが可能です。よく「一汁一菜」とか「一汁三菜」といわれますが、日本型の食事は、一汁三菜が基本になっています。一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかず三種（主菜一品、副菜二品）で構成された献立で、ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずで栄養をバ

ランスよくとるように図られています。

具体的には、主菜は魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を中心としたもの、副菜は野菜やいも、豆、きのこ、海藻などでビタミンやミネラル、食物繊維が充分に取れるようにします。必ず野菜などを中心とするところがポイントです。

近年、栄養価を意識しながら、食べ方や調理法のバリエーションなどを提案する野菜ソムリエや、野菜コーディネーターなどの資格取得者も増え、こうした人たちによって様々なメニューも考案され、野菜を食べるシチュエーションも幅が広がり、楽しみも増えてきました。

\* 今月号は、野菜が登場する物語を一つ用意しました。これを機に、野菜をもっと身近に感じてもらえればと思います。

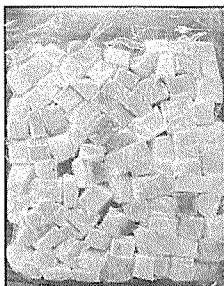
\*



## いつも となりに おいしいキョクヨー

株式会社 極 洋 名古屋支社

TEL 052-955-8248



### マンダイダイスカット(骨なし)

規格: 1kg × 10袋

学流協推奨品。アレルギー物質27品目を含んでおりません。インドネシア産インドネシア加工。製造工場の自社船で漁獲され、船上で新鮮なうちに急速冷凍した原料を使用しております。

骨なし・皮なしであるため、調理がしやすく、食べやすくなっております。身質はきめ細やかで味にクセはなく、様々な料理に幅広くお使いいただけます。

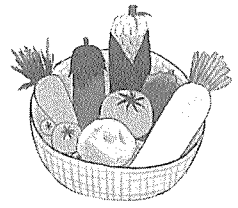
※マンダイは世界中の暖かい海の表層から水深500m程度に生息しており、日本では太平洋側の北海道以南と日本海側の本州以南で水揚げされます。マグロ延縄船でマグロと混獲されるものがほとんどです。



調理例



株式会社 極 洋



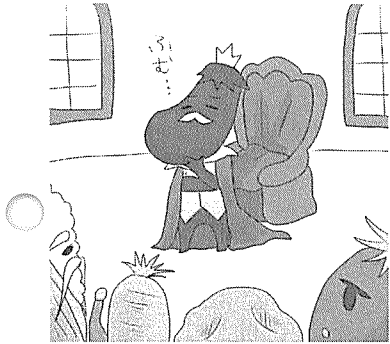
# やわらぎのおまじない

文 落合 加依子  
絵 鷺野 礼奈



みなさんは、知っていますか。れいぞうこの中に、やさいの国があることを。夜、わたしたちがねむってしまったあとで、やさいの国では、やさいたちが、毎日なにやら話し合っているのです。

「ウオッホン。それじゃ今日も、はじめようではないか。よいかな、みななもの」  
そういったのは、王さまの、なすです。王さまは、むらさき色のつるつるした顔を、えらそうにゆがめています。  
ピーマン、にんじん、じゃがいも、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう……。



やさいの国のやさいたちは、みんないっせいに、「はい！」と、元気よく返事をしました。

ピーマンが、緑色の手をあげて、おずおずと、こういいます。  
「ねえ、王さま。ぼくたちは子どもたちに、きらわれているらしいですよ」  
王さまは丸いあごに手をあてて、  
「ふーむ」といいました。

まわりのやさいたちも、みんな王さまのまねをして、あごに手をあて、ふむむいっています。  
ピーマンはつづけます。  
「でも、ぼく、子どもたちのことが大すき。だから、子どもたちにも、ぼくたちをすきになってほしいんです」

やさいたちは、もう一度、  
「そうだ、そうだ！」と、みんなそろってうなずきます。  
ピーマンはさらにつづけます。  
「ぼくたちは、一体どうしたら、子どもたちにおいしく食べてもらえますか？」

ピーマンのしつもんは、王さまはこまっつしまい

ました。  
「そうだな。それは、じつにむずかしい問題である。もしもし、にんじん。きみはどう思うかね？」  
王さまにそう聞かれて、目立ちたがりのにんじんは、顔をまっ赤にしてこういいます。

「おれは、世界一おいしいにんじんだぞ！ おれをひと口食べれば、どんなにおいしいか、わかるはずだ！」  
なかまのやさいたちは、にんじんのかたを、  
「まあまあ、そう、あつくなるなよ」  
と、ぼんぼん、やさしくたたきます。

王さまは、今度はトマトに、  
「もしもし、トマト。きみはどう思うかね？」  
と、聞きました。  
はずかしがりやのトマトは、ほっぺを赤くして、  
「わたしも、子どもたちとなかよくしたいけれど、どうすればいいか、わからないわ……」

学校給食水産調理冷凍食品及び水産缶詰の製造販売



株式会社

津田商店

代表取締役社長 津田保之

◇本社 〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町第10地割30-1  
TEL 0193(29)1804(代) FAX 0193(29)1806  
◇工場 TEL 0193(29)1805(代) FAX 0193(29)1806  
URL <http://www.tsudashouten.co.jp/>

と、なきそうな声で答えました。  
やさしいたちは、みんなこまっけてしまいました。  
子どもたちとなかよくしたいのに、どうすればいいか、まったくわからないのです。

その時です。  
それまでだまって聞いていた、りっぱなヒゲのとうもろこしが、のんびりと口を開きました。

「わしはな、昔、わしのおじいさんから、もつともつとおいしくなるおまじないを、教えてもらったことがあるんじやよ」  
となりによりそうじやがいもは、おだやかにうなずいています。

とうもろこしの言葉に、やさしいの国のみんなは、目をきらきらとかがやかせました。

王さまは、えがおになつて、とうもろこしにおねがいます。

「そうか、そうか！ ぞうのおまじないは、どうす

ればよいのだ？ 教えておくれ。さあさあ、早く教えておくれ」  
とうもろこしは、目を細めてにっこりほほえむと、

「それでは、よく聞いておくんじやよ。ほればあさん、いっしょに」「やれやれ、しかたありませんねえ」  
ふたりはゆつくりと、

歌いはじめました。



きんきん ふわふわ  
なべのなか  
ゆらゆら ぐつぐつ  
いいにおい  
たくさん たくさん  
たくさん たくさん  
たくさん たくさん  
おいしくなあれ

ほかのやさしいたちも、いっしょに歌いだしました。  
とんだり、はねたり、おどったり。

どのやさしいも、みんなとつてもうれしそうです。

きんきん ふわふわ  
なべのなか  
ゆらゆら ぐつぐつ  
いいにおい  
たくさん たくさん  
たくさん たくさん  
たくさん たくさん  
おいしくなあれ

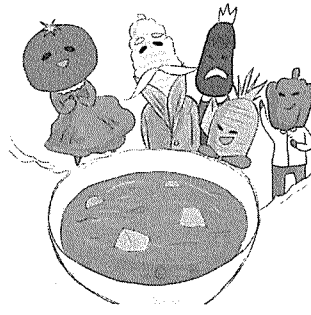
何度もなんども歌ったころ、王さまが大声でさげびました。  
「よし、みななもの！ それ、とびこむのだ！」

やさしいたちはいっせいに、れいぞうこからとびだして、ざつぶんざぶーん、なべの中にとびこみました。

「あまくなあれ。おいしくなあれ。ぼくたち本当は、なかよくしたいんだよ。みんなに知ってほしい。

いなあ」

やさしいたちの気持ちは、なべの中で、ぐつぐつ、ひとつにとけあいました。そして、だれもが思わずうっとりして、にまにましてしまふ、やさしくておいしい、やさしいスープができあがりました。

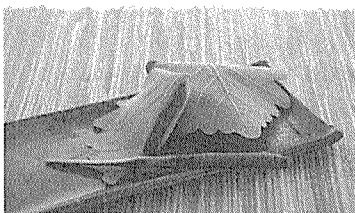


やさしいたちは、子どもたちに、にこにこ食べてもらえるのを、うずうずわくわく待っています。

耳をすませば、ほら。やさしいたちの幸せな歌声が、今もどこからか、そつとひびいているでしょう。

※この作品で使用している文章・イラストの著作権は、すべて作者に帰属します。

## 日本伝統の行事には和菓子

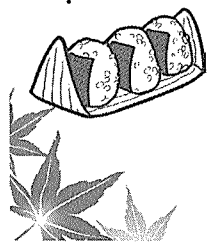


桜餅、柏餅、わらび餅、お月見団子など、  
四季折々の和菓子を取り揃えております。

株式会社華桔梗 (はなききょう)  
名古屋市中川区伏屋2丁目1115番地  
TEL 052-301-7824 FAX 052-301-8169

# おにぎりの話題あれこれ

愛情のこもった料理 極意は空気のみませ方？



新米が店頭に並び始めました。「新米&行楽シーズン」とくれば「おにぎり」。秋の行楽には、シンブルにご飯のおいしさを味わえるおにぎりは欠かせません。そのおにぎりの知っているようで知らなかった、話題をあれこれ。

## ◆「愛の料理」の象徴

にぎりめし(握り飯)は、国語辞典などに「飯を握り固めたもの。梅干しを入れたり海苔を巻いたりする。おにぎり。むすび。」などと簡便に説かれています。「おにぎり(御握り)は、炊いた米、すなわちご飯に味を付けたら、具を入れたりして三角形・俵形・球状などに加圧成型した食べ物である。通常は手のひらに載る程度の大きさに作る。作り置きが可能であり、

保存性・携行性に優れ、手づかみで食べられることから、日本では古くから今日に至るまで携行食や弁当として重宝されている。」と、ウィキペディアにはあります。

にぎりめしの形は地方によって違いがあり、昔は関西が俵形、関東とくに江戸では丸形や三角形が多く見られました。しかし最近では、そのような地域的な差はあまり見られなくなりました。三角形のおにぎりがコンビニなどで全国的に売られるようになったからかもしれません。

“加圧成型”というもおにぎりの特徴。手づくりすることが多いことから、愛情のこもった食べ物として、「愛の料理」の象徴にもなっています。おにぎりを握るのは、素手かラップ


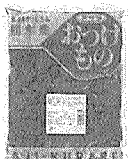


を使いますが、パルシステム生活協同組合連合会(東京・文京)が数年前に行ったアンケートによると、おにぎりを作るときに素手の人には四六%、ラップを使う人は五-%と、ラップ派が半数を超えました。理由は「衛生的だから」。愛情もラップに包んでいるようです。

## ◆おにぎりか、おむすびか

おにぎりという言葉は元は、もち米を蒸した強飯(こわい飯)をにぎった“にぎりめし”が原型で、これがいつの間にかおにぎりと言いつつ換えられ、うるち米を使うようになったとか。

おむすびという呼び方がされるようになったのは、江戸時代のこと、身分の高い女性や大奥などで、女

学校給食向け漬物

<p>JAS福神漬</p>  <p>10g×40袋 1kg×15</p>	<p>国産つば漬</p>  <p>10g×40袋 1kg×15</p>	<p>国産無着色刻沢庵</p>  <p>10g×40袋 1kg×15</p>	<p>無着色風流かっぱ</p>  <p>10g×40袋 1kg×15</p>
---	--	---	---

株式会社 アサダ

<p>本社 / 名古屋市中村区稲西町181番地 TEL &lt;052&gt; 411-8141 FAX &lt;052&gt; 412-7972</p> <p>工場 / 東海市加木屋町山の脇48番地 TEL &lt;0562&gt; 32-5156 FAX &lt;0562&gt; 32-5157</p>	<p>東京営業所 / 東京都江戸川区下篠崎町16-12 TEL&lt;03&gt;3676-3189 FAX&lt;03&gt;3676-4009</p> <p>大阪営業所 / 大阪府高槻市深沢本町31-21 TEL&lt;0726&gt;71-8771 FAX&lt;0726&gt;71-8773</p> <p>福岡営業所 / 福岡県太宰府市吉松1-4-45 TEL&lt;092&gt;920-2111 FAX&lt;092&gt;920-2112</p>
--	---

房詞(にようぼうことば)としておにぎりを言い換えたのが始まりという説があります。

NHK放送文化研究所の『放送研究と調査』二〇〇三年十月号に載った「平成十五年度の『言葉の揺れ』全国調査」によると、「おにぎり」(八九%)、「おむすび」(一九%)、「にぎりめし」(二三%)の割合で、「おにぎり」が事実上の全国共通語ではないかと紹介されています。一般的に「おにぎり」は関西以西、「おむすび」は関東以東で使用される傾向が強いです。

地域差説以外にも、「大きく握ったものをおむすび、小さく握った物をおにぎり」という「大きさ説」、「固く結ぶとおむすび、ゆるく結ぶとおにぎり」とする「力加減説」もありま

す。そしてまた、それぞれの言葉の語感から、  
・「おにぎり」：コンビニやお店を出てくる型にはめ  
たようなもの

・「おむすび」：いかにも母の愛情が込められているもの

・「にぎりめし」：武骨だけど食べ応えのある男の食物

こんな連想がされるといった話もあります。

#### ◆当世おにぎり事情

いま、おにぎりの世界は大きく変わってきました。残り飯の保存や携行食として発達しましたが、現在では常食用としての存在感も大きくなって、各種のおにぎりがコンビニなどで販売され、おにぎり専門店も出現しています。

「家庭食」であったおにぎりが商品化されたのは、明治十八年(一八八五年)のこと。梅干入りのおにぎりにゴマをふったものが栃木県の宇都宮駅で駅弁として登場しました。

コンビニに登場したのは、昭和五十三年(一九七八年)。海苔を米飯と別包装した手巻きタイプのおにぎりでした。これが当た

り、八〇年代になって次第に売り上げを伸ばし、ツナマヨネーズなど新しい具材の発売で、おにぎりはコンビニの定番商品として定着しました。

おにぎり人気を支えているのは若い年齢層が多く、男女とも十代、次いで三十代男性、二十代男性・女性という順で購買率が高くなっています。コンビニおにぎりの魅力は、時と場所・状況を選ばずに必要なものを美味しく食べられることのように、買う理由も

①「手軽に(六八・二%)」  
②「近くで(四八・八%)」  
③「深夜・早朝にも(四八・七%)」といった便利さを挙げられています。人気商品は二十代がツナマヨネーズ、鮭、明太子、三十代が鮭、昆布、梅となっており、昔ながらの味が好まれているようです。  
おにぎりの専門店も今では数多くあります。こういったお店が重要視しているのは「お米・海苔・塩」といった素材。それぞれこ

だわりの素材と具材で「おいしさ」を追求していません。また、型などは使わずに手で握るのが基本で、握り方で味が決まるとも言われていて、「空気を含ませ方が凄い」と評判を取るところもあります。

#### ◆おにぎりバリエーション

おむすびといえ、名古屋のご当地グルメに「天むす」があります。元々の発祥は三重県津市ですが、現在は名古屋・中京圏全体の名物(名古屋めし)として全国区で知られています。

一口サイズのご飯の中にエビの天ぷらを入れて、海苔で捲いたもので、ご飯とエビの相性が抜群です。名古屋の天むすは、おにぎりの上部に具の天ぷらが見えているものが多いのですが、発祥店である「千寿」の天むすは具の天ぷらがおにぎりの中に入っています。  
この他にも、その地域ごとの特長あるおにぎりが全国には存在しています。



## ヤヨイサンフーズ

まごころ込めて、おいしさへ、まっすぐ。

平成 26 年 4 月 1 日、ヤヨイ食品株式会社と株式会社ニチロサンフーズが合併し、株式会社ヤヨイサンフーズとなりました。

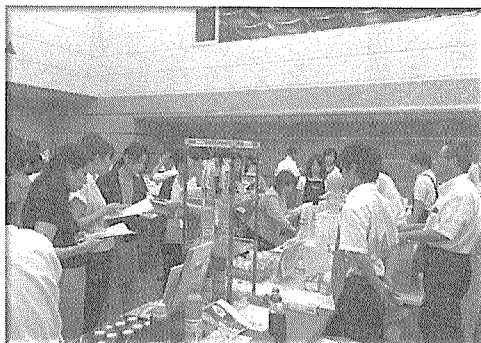
株式会社ヤヨイサンフーズ 〒105-0012 東京都港区芝大門1丁目10-11 TEL (03)5400-1500 <http://www.yayoi-sunfoods.co.jp>



# 愛知県学校給食関連物資展示会開催



平成26年8月20日、愛知県学校給食物流通協同組合は、公益財団法人愛知県学校給食会との共催で、平成26年度学校給食関連物資展示会を愛知県女性総合センター（ウィルあいち）にて開催しました。毎年8月の同時期に開催されているこの展示会は、



愛知県下の栄養教諭・学校栄養職員の方々が学校給食に関連のある既存物資及び新規提案物資を見ることが出来る場となっております。出展する各企業の方々においては、栄養教諭・学校栄養職員の方々に直接紹介することのできる場として、好評を得ている展示会です。今年の出展企業は愛知県下を中心とした43社で新規

提案物資を中心に様々な食材と触れることができる場となりました。

展示会終了後に栄養教諭・学校栄養職員の方々より各出展企業宛の問合せや事務局へのアンケートも多く寄せられました。アンケートには「新しい商品の試食ができてよかったです」「様々な商品が同時に見学できてよかったです」「いつもと同じで大丈夫です」といった意見や、中には「春、夏、秋、冬に対応して、年に四回の展示会実施が可能であれば嬉しいです」といった意見もありました。

愛知県学校給食物流通協同組合の事務局では、問合せアンケートを今後もFAXかメールで随時受け付けています。

## 中日本給食だより

2014年10月号 No. 52

平成26年10月15日発行 単価50円

編集発行人 中日本学校給食物流通組合連合会  
会長 青木昌博

〒456-0018 名古屋市熱田区新尾頭二丁目2番7号  
富春ビル4F

TEL (052)682-6219 FAX (052)682-8486

ホームページ随時更新中



<http://www.aigakuryu.com>  
[info@aigakuryu.com](mailto:info@aigakuryu.com)

愛知県学校給食物流通協同組合



●主原料  
昆布、赤しそ、煎り米、青のり



●主原料  
鰹削り節、青のり、黒のり



●主原料  
野菜(広島菜、赤しそ、京菜、かぼちゃ、にんじん、大根菜)、鰹削り節

## 三島の やさしいふりかけ シリーズ

商品特徴

- アレルギー物質指定27品目、着色料不使用。
- グルタミン酸ソーダ無添加です。

### 三島食品株式会社

東京本社 / 〒168-0065 東京都杉並区浜田山4丁目10-25 電話(03)3317-1212  
広島本社 / 〒730-8661 広島市中区南吉島2丁目1-53 電話(082)245-3211