

- 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 2022年12月末日まで)



お月見メニューにおすすめ!

スノーマン  
目玉焼風まるオムレツ

解凍するだけでご使用いただける半熟感のある目玉焼風のタマゴ加工品です。加熱しても卵黄風のソースが固まることなく、さらにおいしく召しあげられます。



使用方法

解凍：冷蔵庫内で解凍後、そのままご使用いただけます  
スチームコンベクション：凍ったまま90℃ 5分～6分間  
揚げる：凍ったまま160℃～170℃ 30秒～40秒間

荷姿	●35g/100個 ●35g×6個/20袋	賞味期間	冷凍1年
原材料名			
液卵(国内製造)、デキストリン、還元水あめ、植物油脂、こんぶだし、ゼラチン、食塩、酵母エキスパウダー/加工でん粉、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(アルギン酸ナトリウム、キサンタンガム)、カロチノイド色素、(一部に卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)			

素材豆シリーズ

豆本来の色や風味を活かした商品です。国産豆や冷凍タイプも用意しました

<p><b>国産</b></p> <p>ほしえぬ 国産ミックスビーンズ ●31552 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>国産</b></p> <p>ほしえぬ 国産大豆 ●34346 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>国産</b></p> <p>ほしえぬ 国産白いんげん ●34366 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p>ほしえぬ ガルバンゾ ●34197 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p>ほしえぬ レッドキドニー ●34323 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>
<p>ほしえぬ 白いんげん ●15540 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>国産 冷凍</b></p> <p>スノーマン フローズンビーンズ 国産ミックス ●3671 ○1kg/6袋 ◆冷凍 1年</p>	<p>ほしえぬ 10種ミックス(五種豆と五穀) ●53382 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p>ほしえぬ キヌアミックス ●42201 ○500g/10袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>冷凍</b></p> <p>スノーマン レンズ豆ともち麦のダブル ●53415 ○500g/10袋 ◆冷凍 18ヵ月</p>
<p><b>国産</b></p> <p>ほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ) ●31156 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>国産</b></p> <p>ほしえぬ 国産白いんげん(ペーストタイプ) ●28805 ○1kg/6袋 ◆常温 1年</p>	<p><b>国産 冷凍</b></p> <p>スノーマン ビーンズピューレー(国産白いんげん) ●39640 ○1kg/6袋 ◆冷凍 1年</p>		

メニューに応じて簡単に使えるクラッシュタイプ、ペーストタイプ、ピューレータイプの商品です

●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆賞味期間

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

2022 vol.17



KEWPIE食だより vol.17 2022年6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!



kewpie



# 噛むことに関する研究所の取り組み

## 研究開発本部の紹介

キユーピー研究開発本部では、日々の食卓においしさを届け、豊かで健康的な食生活に貢献するために、「人の健康」、「地球の健康」、「未来の食生活の創造」の研究に力を入れて取り組んでいます。そのひとつが「噛むこと」の研究です。

第4次食育推進基本計画で「ゆっくりよく噛んで食べる国民」を令和7年度までに55%以上とすることを目指していることが明示されています。

よく噛むことは、健康な体や食べる力を維持するための大切な習慣です。しっかり味わい、食べていることの認識や、体内での消化の準備を整え、唾液分泌や食べ過ぎコントロールに繋がります。

研究開発本部では、日々の食生活における咀嚼への意識づけを啓発するために、噛む回数を増やす食材や切り方、調理方法の違いによる影響について研究を進めています。



研究開発本部がある仙川キユーポート(東京都調布市)

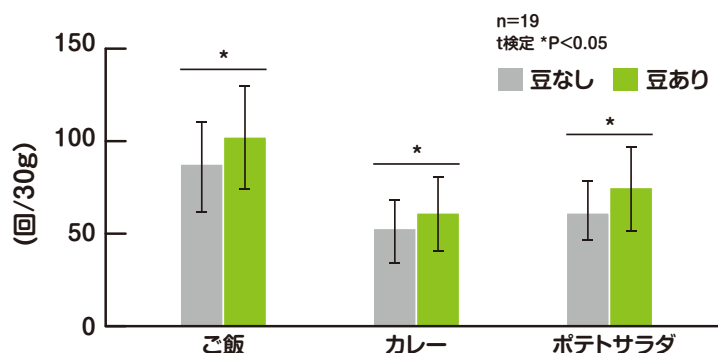
## 咀嚼試験のご紹介:豆試験

**目的** 豆類と雑穀類を食事に追加した時の咀嚼回数を調べる

**方法** 19名に各食品30g提供し、ひと口10gずつ試食してもらった食べている様子を撮影し、後日咀嚼回数を計測した

**結果**

ごはん、カレー、ポテトサラダに  
豆を追加することで咀嚼回数が増加した



▲提供サンプルの一部



豆なし	豆あり
ごはん	ごはん + 10種ミックス
カレー	カレー + ミックスビーンズ
ポテトサラダ	ポテトサラダ + ミックスビーンズ

## 噛む回数を増やすポイント

監修 和洋女子大学教授 柳沢幸江先生

### 食材の選び方

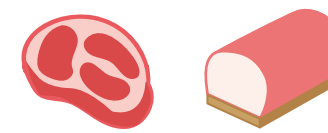
#### 食物繊維を含むもの

ごぼう・ブロッコリーなどの野菜類、海藻類、豆類、きのこ類 など



#### 弾力のあるもの

肉、いか、たこ、かまぼこ など



#### 乾燥させたもの

干したもの  
切干し大根、ナッツ、さきいか、ドライフルーツ、干しいたけ など  
水分が少ないもの  
シリアル、クルトン など



### 咀嚼クイズ

10gで比較した時に、一番咀嚼回数が多い食べ物はどれでしょう？

- (A) せん切りキャベツ
- (B) りんご
- (C) サーロインステーキ

答え

(A) せん切りキャベツ

10gあたりの咀嚼回数は、せん切りキャベツ61.8回、りんご31.6回、サーロインステーキ50.5回です。野菜や豆をかしこく使って、普段の食材の咀嚼回数をアップさせることができます。

参考:坂ノ下典正ほか「選抜された被験者による各種食品の咀嚼回数の検証」,日本咀嚼学会雑誌, 2020;30:66-78.

## 家庭でも学校でも豆を食べましょう

### おすすめ豆メニュー

#### レッドキドニーとチキンのトマト煮



材料(2人分)  
 玉ねぎ ..... 1/2個  
 にんにく ..... 1かけ  
 鶏もも肉 ..... 1枚  
 トマト水煮 ..... 400g  
 オリーブ油 ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 サラダクラブ  
 レッドキドニー ..... 1袋  
 (赤いんげん豆)

調理法  
 ① 鶏もも肉はひと口大に、玉ねぎは1.5cmの角切りに、にんにくはみじん切りにする。  
 ② フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①を炒める。  
 ③ ②にトマト水煮とレッドキドニーを加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

POINT ローリエを加えて煮込むと、より本格的になります。

#### 10種ミックスと舞茸の炊き込みご飯



材料(4人分)  
 米 ..... 2合  
 舞茸 ..... 1パック  
 ツナ(缶詰) ..... 1缶(70g)  
 サラダクラブ  
 10種ミックス(豆と穀物) ..... 1袋  
 酒 ..... 大さじ1  
 うすくち醤油 ..... 大さじ2  
 顆粒和風だし ..... 小さじ1

調理法  
 ① 舞茸はほぐし、ツナは汁気をきる。  
 ② お米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りの少し下まで水を入れる。  
 ③ 調味料と具材を入れて、炊飯する。  
 ④ 炊きあがったら、ほぐして器に盛る。

POINT 他のきのこ(しめじ、椎茸など)を合わせても美味しい。

※こちらのレシピは家庭向けの配合となっております。ホームページにもPDFデータを掲載しておりますので、配布物のレシピ紹介用として切り取ってご活用ください。

業務用にはこれ!





# 給食の時間 におじゃましました

## 佐賀県白石町立白石中学校

第16回全国学校給食甲子園準優勝  
食育授業コンテスト 食育授業精励賞 受賞



校訓「正しく 明るく 強く」のもと、学校教育目標「夢実現 知恵と情熱で共に伸びる 白中生～感動 感謝 思いやりの心を軸に～」の具現化に向け、教職員一同力を合わせ誠心誠意取り組んでいます。



### 白石町

佐賀県の南西部に位置する白石町は、有明海の広い干拓地と干潟で知られる町です。佐賀県屈指の米どころであるとともに、いちご(さがほのか)・れんこん・たまねぎ・とうもろこしといった農産物のほか、地産産物の大豆から作る「しろいしテンペ」も有名です。

### 4月22日の給食



- 御飯 ●牛乳 ●手作り千草焼き
- ごぼうとさきいかのサラダ ●わかめのみそ汁

### 給食時間の風景



### 調理の様子



ほしえぬ  
10種ミックス  
(五種豆と五穀)  
を投入

全体を  
和える



クラスごとに  
配缶



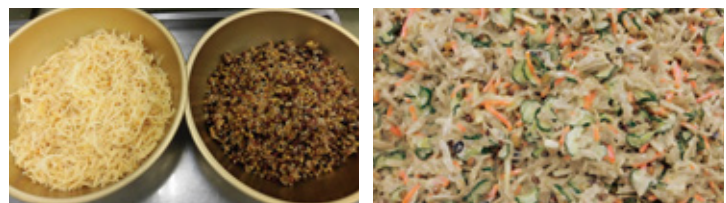
### かむ献立 ごぼうとさきいかのサラダ

- ・さきいかやごぼう、豆や雑穀を入れ、かみ応えのあるサラダにしました。
- ・ごぼうに下味をつけておくのが、おいしさのポイントです。
- ・さきいかを入れたサラダは、児童生徒、先生方にも人気です。さきいかの勢いで、豆や雑穀も食べてくれます。

#### ワンポイント

材料(1人分)	ごぼう	20	きゅうり	20
	水	7	にんじん	5
	こいくちしょうゆ	1	さきいか	5
A	三温糖	0.7	ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀)	5
	酒	1.2	ごま(すり)	1
	みりん	0.5	キューピー エッグケア (卵不使用)	7
	うすくちしょうゆ	0.2		

- ごま、さきいかは焦がさないように煎っておく。
- ごぼうは、ささがきにしてAで下味をつけ冷却する。
- きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしてゆでて冷却する。
- 材料をすべて合わせ、キューピー エッグケア(卵不使用)で和える。



さきいかとほしえぬ10種ミックス(五種豆と五穀) 和えた後 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	マグネシウム	食物繊維
125kcal	4.9g	7.9g	43mg	0.6mg	0.8g	33mg	2.7g

## 川田 孝子先生 インタビュー

### 目指すのは、「みんなを笑顔にする給食」

地域の特産物を生かした料理を自分自身で思考錯誤しながら考え作ること

白石町立白石中学校

校長 中村 数寛先生

栄養教諭 川田 孝子先生



川田先生プロフィール

- ・平成30年度・令和元年度 佐賀県学校栄養士会 理事長
- ・平成2年学校栄養職員として採用、平成21年栄養教諭となる。
- ・単独校調理場勤務13年、給食センター方式勤務19年。
- ・令和3年4月より白石町立白石中学校(白石町学校給食センター)勤務。

#### ●白石町の給食について

白石町学校給食センターでは、1,060食(小学校4校、中学校2校)を、栄養教諭1名、直営調理員12名で作っています。恵まれた地場産物を活かした給食を心がけ、地元佐賀県や白石町の郷土料理や「噛む」給食、世界の料理など子どもたちの食への興味・関心を高める献立作りをしています。煮物、魚類、豆類など和食を中心に基本パターンを作りますが、残さず食べてもらうように栄養価だけでなく見た目や味も考慮して、人気の食材と苦手な食材を組み合わせるなどいろいろな工夫をし、子どもたちが食べやすい給食作りを心がけています。また、私がオリンピックの聖火ランナーを務め、オリンピック・パラリンピックを身近に感じ世界の食文化に触れて欲しいと始めた「オリ・パラ給食」は子どもたちにとっても好評だったので、現在も「世界の味めぐり」として継続しています。タイの「ガバオライス」やスペインの「魚のガリシア風トマト煮」などの食べ方を伝えながら提供し、子どもたちの食経験を増やしています。給食の残食は少ないです。



白石町学校給食センター

#### ●人気メニュー

じゃがいもを角切りにして3%の塩水につけたものを素揚げして、パセリのみじん切りと御飯を合わせた「じゃがじゃが御飯」は子どもたちに好評です。白石町の子供たちは「大豆」もよく食べます。大豆にテンペ菌を混ぜて発酵させた特産品の「しろいしテンペ」は家庭ではあまり食べられませんが、給食ではハンバーグや御飯、煮物、揚げ物などに入れて使っています。テンペの入った「さつまいもとテンペのごまがらめ」や「れんこんハンバーグ」、郷土料理の「煮じゃあ」も人気です。その他、「焼肉チャーハン」や「とんこつラーメン」、左ページ掲載の「ごぼうとさきいかのサラダ」も人気です。

#### ●栄養教諭になってよかったこと

子どもたちが「おいしかった」と言ってくれることです。また、卒業生が大人になっても私が食指導したことを覚えていて実践していると聞いた時には、本当によかったなと思いました。子どもたちや教職員、保護者から「先生の給食が好き」、「この料理のレシピ教えて」とか、卒業生や以前勤務していた学校の子供たちも「また先生の給食が食べたい」と言ってくれるので、すごくうれしいです。



授業の風景(中学2年家庭科)

私は普段は午前中はセンターにいて、給食時間は各学校に出向き、午後からは白石中学校で勤務します。給食センターでの朝会で調理員さんたちに子どもたちが食べている様子や声などを伝え、仕事の励みにしてもらっています。コロナが落ち着いたら、調理員さんも学校に行き子どもたちと一緒に食べたりして交流を持ってもらいたいと思っています。学校では「じゃがじゃが御飯」や「高野豆腐のみそグラタン」のレシピを教えて欲しいと聞きに来てくれる子どももいます。またレシピを教えた教職員から「家で作ってみた」と料理の写真を送ってもらったりすると、食に興味・関心を持ってもらえたんだなとうれしく思います。私は子どもの頃から料理を作るのは好きでしたが、給食が苦手でした。その苦しい経験を活かし、子どもたちに給食を通して望ましい食習慣を身に付けさせたいと思い仕事をしています。

#### ●若い栄養教諭等に伝えたいこと

栄養教諭等には色々な業務がありますが、基本は献立です。「給食」=「生きた教材」なので、献立の勉強は絶対に必要です。私は、店に食事に行って味を確認し、調理人さんにレシピを教わってもらいます。そして食べた感じや聞いた話を参考に自宅で何度も試作して、大量調理用に献立を作ります。若い栄養教諭等は先輩の方が長年やって生み出したレシピのデータを求めますが、まずは自分で苦労して研究をして献立を作り、それからアドバイスを受けて、実際に給食で提供したほうが自分の力になると思います。PCでの処理や授業は上手でアイデアが豊富です。教えてもらうこともあります。

#### ■学校給食を応援している校長 中村先生から (川田先生の給食ファンクラブの会長です)

#### ●校長のリクエスト給食

白石町では、校長のリクエスト給食の日があります。校長が考えたメニューを提供してもらえる日です。「カツカレー」、「シシリアンライス」、「タンタン麺」、「白玉入りフルーツポンチ」など、私が子どもの頃に食べてきた好きなメニューをリクエストしています。子どもたちにも人気で受けがいいです。ある日の「カレー、れんこんサラダ、白玉入りフルーツポンチ」の給食も、子どもたちに好評でした。裏話がありまして、私は好みだけで選んでいるので、栄養面は川田先生が調整してくれ、野菜を増やしてくれました。本当はサラダではなく、れんこんのから揚げが希望でした。

#### ●川田先生の給食

川田先生のメニューは子どもたちの胃袋をつかむもので、子どもたちも教職員も給食が待ち遠しくなるような献立を作ってくれます。みんな給食が大好きで、学校に来るのが楽しみになっています。栄養教諭の先生によってメニューや味が変わりますが、川田先生の給食はいろんな学校で食べてきた中でメニューも味も最高ランクです!まさに、「笑顔とともに幸せを呼ぶ給食」です。



白石町学校給食センターのみなさん



## 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

給食一食分の組み合わせの表記に、決まりはあるのでしょうか? 牛乳が最後や最初にあるものも見かけます。私は、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・デザート順にしています。ですが、こうするよと言われたわけではありません。潜在意識の中でこの順番がいいとなんとなく思っています。一食分の献立に基本の表記方法はあるのでしょうか?  
保護者から、子どもがおいしかったと言うので教えてほしいと言われて、給食だよりやホームページで給食のレシピを紹介しています。いつも悩むのは、材料の表記の順番です。私は、材料と作り方を見て、なんとなく料理の完成形が想像できるようにしたいと思っています。基本の考え方、望ましい形のようなものがありましたら、教えてください。

### A

確かに、学校給食一食分の献立の表記方法について、「こうでなければならぬ」と示されたものは無いようです。しかし、基本的には、質問にあるような、主食・主菜・副菜・汁物・デザート順でよいと思います。  
つまり、「献立作成の順番に沿って記載する」と考えたらよいのではないのでしょうか。献立を作成するとき、主食・主菜・副菜を料理の基本として、多様な食品を組み合わせ、栄養素のバランスの良い

献立を考えようと思います。まず、一食のうち一番多くのエネルギー源となる主食を決めます。次に主食に合う主菜、そして、主食・主菜で不足するビタミンやミネラルなどの栄養素を補う形での副菜、次いで汁物、加えて食事を楽しく豊かなものにするデザートといった順に献立を作成していきますが、これが献立一食分の表記の順番になります。

ここで、給食に毎日必ずつく牛乳をどこに置くかということになります。給食を歴史的にたどると、昭和20年代、完全給食が始まった頃は、「パン・ミルク・おかず」の給食形態でした。学校給食における牛乳の位置付けを考えると、給食献立においては、主食の次に牛乳を置くのも意味があるように思います。学校の家庭科学習において、「1食分のこんだてを立てよう」では、考え方として、主食・主菜・副菜・しる物・飲み物(牛乳)と示されている教科書もありますが、給食の場合と一般的な場合との違いは、牛乳の位置付けにあります。学校給食の栄養管理の視点に立てば牛乳は主食の次でよいと思いますが、家庭食では、食事+飲み物(牛乳)というくりになるでしょう。場面におけるいろいろな考え方は理解しておく必要があります。

学校給食は家庭の食事のレパートリーを広げ、改善に資する役割を持つことから、ホームページやお便り等で大いに発信することが求められます。献立紹介では、調理手順に沿った材料の表記順がよいでしょう。また、給食では分量をグラムで示しますが、家庭用では、〇個、大さじ1杯といった表記に置き換えて作成する必要があります。紹介する料理の写真・イラストが添付されていれば、さらに活用しやすいですね。

## ★ おうちごはん

このコーナーでは、キューピーグループ社員の子どもが好きな「おうちごはん」を紹介します。

### とん平焼き



- 材料** 卵 1個、A(水溶き片栗粉、塩、こしょう 各少々)、豚ばら肉 80g、キャベツ 2～3枚、シュレッドチーズ ひとつかみ、サラダ油、ソース、マヨネーズ、小ねぎ 各適量
- レシピ** ①豚肉、キャベツはせん切りにする。  
②卵を割って溶いたら、Aを入れてまぜる。  
③フライパンにサラダ油をひき、①を炒めてしんなりしたら取り出す。  
④②をフライパンに入れて薄焼きたまごを作り、中央にシュレッドチーズ、③を入れて包む。  
⑤お皿に盛りつけてソース、マヨネーズをかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。



キューピー株式会社  
家庭用本部 調理食品部 育児・介護チーム  
濱田 奈保子  
子ども  
10歳 女の子、6歳 男の子



## 食育だより

### 「朝ごはん」を作って食べよう!

朝ごはんは一日の元気の始まり。  
朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。  
また、生活のリズムを整えます。  
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

### 作ってみよう♪ さけマヨのおにぎり

ざいりょう

#### 材料

- ごはん 200g (2個分)  
のり(おにぎり用) 2枚  
A・さけフレーク 大さじ1  
・マヨネーズ 小さじ1  
※マヨネーズの量は好みで調整してください。

①ボウルにAを入れてまぜ合わせる。

②ごはん半分に①の半分の量を入れて、三角ににぎる。

③まわりにのりを巻く。



さけマヨ

#### できあがり♪

さけフレークの代わりにツナやカニ風味かまぼこでもおいしくできます。

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。 キューピー食だより 検索

## トレンドニュース vol.17

キューピーからトレンド情報をお届けします。

### 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。



キューピーは、おかわりしたくなるようなサラダや卵が手軽に食べられる豊富なメニュー提案で皆様の健康を応援していきます。

#### 「人生健康」計画

年齢に関係なく、日頃からバランスの良い食生活を意識することが、生涯にわたって心身ともに健康であり続けることにつながります。そのメッセージを「人生健康」計画と表現しました。

#### サラダを半分おかわり

バランスの良い食生活のためには、毎日もっと野菜を食べてほしい。その想いを「サラダを半分おかわり」というコピーに込めました。

#### ゆでタマゴをひとつ

手軽にとれ、良質なたんぱく源であるタマゴも健康的な食生活には欠かせません。「ゆでタマゴをひとつ」を合言葉に、タマゴを毎日の食事にプラスしませんか。



おすすめサラダレシピ

卵を使ったおすすめレシピ



もっと詳しく!「みんなの食と健康応援サイト」はこちら  
<https://www.kewpie.co.jp/foodandhealth/>

