

みやぎ



学校給食だより

給食会スローガン～子どもたちの「未来！」のために～

《TOPICS》

- I 学校給食における減塩の取り組みについて
調理実技術講習会を開催しました 【2・3ページ】
- II 出前授業を実施しました 【4ページ】
- III 学校給食衛生管理研修会を終えて 【5ページ】
- IV パン品質審査会を終えて
「富谷産はちみつ」を学校給食へ！ 【6ページ】
- V 学校給食フェアを終えて
食育推進啓発ポスターコンクール 【7ページ】
- VI 宮城の郷土料理特集
表紙の写真紹介 【8ページ】

2026.2

学校給食における 減塩の取り組みについて



一般財団法人 広南会 広南病院 栄養管理部
室長 五十嵐 祐子

近年、脳卒中や心疾患などの循環器疾患は、日本人における主要な死亡原因および要介護の原因疾患の一つとなっており、その発症予防において食塩の過剰摂取は重要な課題である。

脳神経疾患専門病院の管理栄養士として臨床に携わる中で、高血圧を背景とした脳卒中患者を数多く経験しており、特に幼少期からの食習慣や塩分摂取が、生涯にわたる健康に及ぼす影響の大きさを痛感している。このような観点から、児童生徒が日常的に喫食する学校給食は、集団を対象とした実践的な減塩介入の場として、極めて高い公衆衛生学的意義を有すると考えられる。

学校給食における減塩の取り組みは、単なる調味料使用量の削減にとどまらず、うま味を生かした調理、香味野菜や香辛料、酸味の活用、食材の組み合わせによる味の広がりなど、専門的知識と経験に基づく献立作成が日々実践されており、これらは家庭や医療現場では再現が難しい、学校給食ならではの大きな強みである。また、学校給食は生きた教材としての側面を有し、児童生徒の味覚形成に直接的に関与している。薄味に慣れる経験は、将来的な過剰塩分摂取を防ぐ上で極めて重要であり、学校給食における減塩の実践は、循環器疾患の一次予防として高い価値を有する取り組みであるといえる。

一方、医療現場における減塩指導では、漬物や汁物など高塩分食品については、無理に摂取せず残すよう指導する場合がある。学校給食では「残さず食べる」ことを基本とするが、医療現場では「減塩のために残す」ことを勧めるという、一見相反する指導が存在する。しかし、これは発達段階にある児童生徒を対象とした食育と、疾病を有する患者を対象とした治療を目的とした栄養指導という違いによるものである。

医療現場において減塩指導の困難さを実感する筆者の立場からは、学校給食における日々の実践こそが、長期的視点に立った予防医療の基盤を形成していると考えている。実際に、脳卒中を発症した患者から、食生活を振り返り「これまで塩分を取りすぎていた」と述べられることは少なくない。そのような中で、献立作成、衛生管理、食育指導等に日々尽力されている学校栄養士の先生方をはじめ、学校給食に携わるすべての関係者に対し、深い敬意と感謝を表したい。限られた予算や人員、アレルギーや嗜好への配慮といった多くの制約の中で、栄養価、安全性、美味しさを両立させる努力は計り知れない。学校給食を通じて育まれた味覚と食習慣は、将来の脳卒中予防につながる長期的な予防医療の基盤を形成するものであり、その礎を築いているのは、日々の給食を支える学校栄養士の先生方である。

今後、医療と教育がそれぞれの専門性を生かしながら連携し、減塩を含む生活習慣病予防に取り組むことが、ますます重要になると考えられる。

調理実技講習会を開催しました

2025年12月12日（金）にエル・パーク仙台にて「令和7年度学校給食調理実技講習会」を開催いたしました。

講師に一般財団法人広南病院栄養管理部室長で医学博士・管理栄養士の五十嵐祐子氏をお招きし「減塩してもおいしい料理」をテーマに講義及び調理実習を行っていただきました。

当日の献立

		献立	塩分	減塩のポイント
献立(1)	主食	サンドウィッチ(減塩コッペパン)	0.7g	減塩パンとコッペパンの食べ比べ
	主菜	サンドウィッチ(コッペパン)	1.2g	
		台湾風汁なしませそばハーフ	1.0g	味付を具材に集中
	副菜	炒めなます	0.7g	酸味と旨味を投入
	デザート	黒蜜きな粉ゼリー	0.1g	タレをかけて味にメリハリ
献立(2)	主食	黒豆ご飯	0.0g	カリウムをご飯からも摂取
	主菜	春菊メンチカツ食べるドレッシング添え	0.8g	節塩対策にぴったりの無塩ドレッシング
	副菜	白菜のナムル	0.5g	無塩昆布だしが大活躍
	汁物	適塩あったか豆乳スープ	0.6g	食材に含まれる塩分だけで味付け
	デザート	黒蜜きな粉ゼリー	0.1g	タレをかけて味にメリハリ

Point

サンドイッチ：減塩パンとコッペパンで食べ比べ

☆減塩コッペパンには塩を使わないにんじんラペを、コッペパンには塩を使ったにんじんラペを、サンドしました。一緒に挟んだハムやチーズの塩気とワインビネガルの酸味で減塩コッペパンであることに気が付かないほど塩味を感じられました。

適塩あったか豆乳スープ

☆塩やコンソメなどの調味料を使わないスープ。ベーコン、あさり、バター、粉チーズのうま味と塩気だけで十分塩味を感じることができます。

食べるドレッシング

☆すりおろしたにんじんと玉ねぎのドレッシング。塩は使用せず野菜の甘みやオリーブオイルと白ワインビネガーで香り良く仕上げます。



調理終了後、五十嵐先生の講義「脳卒中病院の栄養士からみた学校給食の重要性」をうかがいながら和やかな雰囲気での喫食となりました。今回の講習会を通して学んだことを今後の献立作成や食育活動に繋げていただければ幸いです。



参加者アンケートより

減塩を感じさせないほど美味しかったです。特に春菊が入っているメンチカツが子供でも食べられそうで勉強になりました。

若い年齢の脳卒中患者が増加傾向と知り、これから大人になっていく子供たちに食育で減塩を教えていきたいと思えます。

日々減塩の献立作成に頭を悩ませている中で、先生の「塩を減らして旨味を効かせる」というお言葉が印象に残っていて今後取り入れていきたいと思いました。

薄味に抵抗がないような土台を作っておけることが学校給食に携わる私たちの仕事でもあり使命でもあるのだと思いました。

※来年度も引き続き「減塩」をテーマに開催を予定しております。

出前授業を実施しました

2025年度は株式会社 **にんべん** 様による「**かつお節を削ってお出汁の本当の美味しさを体験しよう**」の**かつお節** 教室を県内6ヶ所の小学校で実施しました。

生のかつおから**かつお節**ができるまでの説明や、かつお節削り器を使った**かつお節削り体験**、だしとみそ汁の飲み比べ、だしをひいたあとのだしがらを使った**ふりかけ作り**など体験を通して、市販の顆粒だしとは違う**だし本来のうま味**を舌で感じ、「**だしをとることの大切さ**」を学ぶことができました。



かつお節削りは思ったより難しかったです



火を止めてからかつお節を入れます



こした後はえぐみが出ないように絞らないことが大事



だしがらをから炒りして水分をとばします

だしの授業で教えていただいた一番だしのだしがらを使用した**ふりかけ**の作り方ををご紹介します。

〈材料〉

かつお節だしがら 80g※
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
いりごま 適宜

〈作り方〉

- ①フライパンに水気を絞っただしがらを入れ、から炒りする。
- ②水分がとんだら砂糖・しょうゆ・みりんを加えて混ぜながら中火で炒め煮する。
- ③汁気がとんだら、いりごまを加え、軽く混ぜて、できあがり。

※1,000mlの水と30gのかつお節でひいた一番だしのだしがらを使用。二番だしのだしがらでも作れます。

レシピ引用元：株式会社 にんべん「かつお節だしのひき方&活用法」

株式会社 **イマジン・ジャパン** 様による「**きくらげ収穫体験**」や「**長ねぎ収穫体験**」も実施しました。

長ねぎの収穫体験では思った以上に引き抜くのが難しく子どもたちは悪戦苦闘していましたが、コツを教えてもらいながら上手に収穫することができました。

ヤンマーアグリジャパン株式会社様による長ねぎ収穫器のデモンストレーションではねぎ収穫機がねぎを収穫し根に付いた土を取り除く過程の説明に興味深く聞いていました。

質疑応答では「ねぎを育てるのはどんなところが大変ですか?」「どんなねぎ料理がおすすめですか?」などたくさん質問がありました。



学校給食衛生管理研修会を終えて

令和7年度学校給食衛生管理研修会を令和7年8月19日(火)にアイリスオーヤマ株式会社角田 I.T.P./角田工場にて開催いたしました。パン・米飯委託加工工場の従業員18名にご参加をいただき、衛生管理体制の整備と管理責任者及び実務担当者の衛生意識や実践力の向上を図ることを目的に行いました。

研修ではまずアイリスオーヤマ株式会社角田 I.T.P./角田工場内のパックごはん「低温製法米」の製造ラインを見学、その後製造本部衛生管理本部統括付マネージャー千葉晃氏より「安心安全な食品製造における企業の責任」との題目にてアイリスオーヤマ角田工場における衛生管理の取り組みについて講演をいただきました。

講演後の質疑応答では、参加者から多くの質問が寄せられ各工場における問題意識の高さがうかがえました。今後も、各工場の課題に寄り添いながら問題解決に向けて取り組んでまいります。



アイリスオーヤマ株式会社角田 I.T.P./角田工場全景



品質担保のために行っていることについてご説明いただきました



低温製法米の製造ラインでは米の酸化を防ぐために室温を15℃以下に保っています

～研修内容の紹介～

「安心安全な食品製造における企業の責任」

ーアイリスオーヤマ角田工場における衛生管理の取り組みー

アイリスオーヤマ角田 I.T.P./角田工場 製造本部衛生管理本部統括付マネージャー 千葉 晃 氏

- 国際基準に基づいて食品安全衛生教育マニュアルを作成。ルールを決めて教育を行う。
従業員の衛生・体調管理、喫煙、トイレの使用、飲食場所、絆創膏に至るまで注意事項と使用ルールを明文化し、周知徹底する。
- 工場内を衛生度合いによって高度清潔区、清潔区、準清潔区、汚染区に区分けし、各区域への入室方法を設定。各作業区域ごとに服装管理基準を設定し作業着からの食中毒菌汚染、および異物混入の防止を図る。
清潔区への入室については入室手順、粘着ローラー使用手順、衛生服着替え手順、手洗い手順などを順を追って写真を用いて具体的に示す。
- 工場内の衛生管理維持のため、製造工程内を巡回して気が付いた点を数値化・グラフ化して「見える化」する。また、品質管理課による内部監査においても工場ごと、工程ごとに評価を数値化することで改善効率のアップを図る。
- 従業員への教育・研修は、一度に実施することは難しいのでeラーニングを活用し、情報共有を行っている。受講後には小テストを実施し、記述式のアンケートに回答することで受講完了となる。

学校給食用パン品質審査会を終えて

2025年11月21日（金）に「学校給食用パン品質審査会」を本会会議室にて実施いたしました。現在本会が加工を委託している2工場から提出された「コッペパン」及び「食パン」の焼色・触感・香・味などを審査しました。



今年度はリニューアルしたチーズパン、クロワッサン、メロンパン、新製品の仙台みそパン、ずんだパンもご試食いただきました



審査の結果、コッペパン、食パンともに好評をいただきました。今後も引き続き、安全安心でおいしい学校給食用パンの提供に努めてまいります。

今年度もアドバイザーとして日東富士製粉株式会社 尾上 修吾氏、市川 憲氏より、専門的立場から審査のポイントやパンの品質向上のためアドバイスをいただきました。

話題提供では、宮城県農政部 みやぎ米推進課 生産販売班の佐藤直紀氏をお招きし「宮城県における麦の生産状況・産地の取組について」のお話をいただきました。



「富谷産はちみつ」を学校給食へ！

富谷市では、市民参加型の「とみやはちみつプロジェクト」によって市役所庁舎の屋上で養蜂に取り組んでいます。ミツバチは、その生息状況が周辺の環境汚染の度合いの指標となる「環境指標生物」であり、この活動はミツバチを通して自然と都市が調和した富谷の住みよい環境を市民とともに守り続けていくためのものです。

このたび、食育推進の一環として採蜜した「富谷産はちみつ」を学校給食での提供が実現し11月18日に富谷市内の5つの中学校で、11月25日に8つの小学校で提供されました。

献立 食パン 富谷産はちみつ 鶏肉のレモンソース
ポテトのチーズ煮 トマトとたまごのスープ

子どもたちは「花の香りがすごくしておいしかった」、「いつも食べているはちみつより甘い」、「今まで食べたはちみつの中で一番おいしい」とおいしそうに食べていました。

今回給食で提供したはちみつは2025年6月に採蜜したはちみつです。糖度が82. 2度と一般的なはちみつより3度高く、クローバー（シロツメクサ）から採れたクセのないしっかりと甘さのはちみつです。約500kg収穫され市の観光交流施設などでも販売されています。



学校給食フェアを終えて

毎年、全国学校給食週間に合わせて開催している「伊達な学校給食フェア」ですが、今年度はホテル白萩1階「レストラン丹頂」にて、令和8年1月26日（月）から30日（金）に宮城県教育委員会様と共催で開催いたしました。県内各地域の栄養教諭の皆様の想いがこもった献立を日替わりで提供し大変好評でした。また、令和8年1月19日（月）から23日（金）には「仙台市役所本庁舎食堂」にて仙台市教育委員会様と共催で「学校給食フェア2026」も開催いたしました。



ホテル白萩 レストラン丹頂

大衡村献立

仙台市役所本庁舎食堂

仙台市野村学校給食センター献立

献立の紹介！伊達な学校給食フェア

学校給食フェア2026

提供日	献立作成市町村	献立	提供日	献立作成校	献立
1月26日（月）	大衡村	大衡古代米ごはん、牛乳、さわらの彩りマヨネーズ風味味噌焼き、ほうれん草のごま和え、えびだんごのすまし汁、宮城県産味付けのり、りんご	1月19日（月）	仙台市野村学校給食センター	【行事にちなんだ献立（ひなまつり）】 わかめごはん、牛乳、銀鮭フライ（ソース）、つぼみ菜入りおひたし、えびだんごのすまし汁、りんご
1月27日（火）	大崎市	ごはん、牛乳、豚肉とれんこんの黒酢炒め、キャベツと三陸わかめ和え、中華風コンスープ、りんご	1月20日（火）	仙台市立六郷中学校	【地元（六郷地区）の作物を使った献立】 ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、ごぼうとれんこんのオイスターソース炒め、白菜のみそ汁、りんご
1月28日（水）	川崎町	ごはん、牛乳、宮城県産鮭の香味ソースがけ、ごぼうと宮城県産ツナのサラダ、なめこと米粉麺のスープ、りんご	1月21日（水）	仙台市立岡田小学校	【学校行事にちなんだ献立（陸上記録会応援）】 麦ごはん、牛乳、岡田のみそカツ、きゅうりともやしのごま酢あえ、なめこ汁、桃ゼリー
1月29日（木）	角田市	ごはん、牛乳、鶏肉のゆずみそかけ、春たち菜入りおひたし、豚汁、りんご	1月22日（木）	仙台市立八木山南小学校	【行事にちなんだ献立（歯と口の健康週間）】 小ココアパン、牛乳、ごぼうスパゲッティ、たらのごまソースかけ、白いんげんの豆のポタージュ、りんご
1月30日（金）	女川町	ごはん、牛乳、鰯のごまがらめ、仙台雪菜ののり和え、おくずかけ、りんご	1月23日（金）	仙台市立南吉成小学校	【食材について学ぶ献立（大豆・大豆製品）】 大豆と昆布の混ぜごはん、牛乳、笹かまぼこのみそがらめ、がんもどき入り肉じゃが、りんご

🍎 「伊達な学校給食フェア」で提供いたしましたりんごは「宮城県加美農業高等学校」で収穫されたりんごです

令和7年度 食育推進啓発ポスターコンクール

2025年12月23日（火）に「令和7年度食育推進啓発ポスターコンクール入賞者の表彰式」を執り行いました。入賞作品は、令和7年度食育推進啓発カレンダーの原画として使用され、県内各市町村教育委員会様および各学校様、学校給食共同調理場様等に配布いたしました。

また、全国学校給食週間に合わせて開催された「伊達な学校給食フェア」の際にホテル白萩1階ロビーに展示し、県民の皆様にご覧いただきました。



宮城の郷土料理特集

宮城県の県北地域でははっと汁や油麩丼、県南地域ではおくずかけやはらこ飯などが古くから親しまれてきました。今回は県南地域のおくずかけをご紹介します。

おくずかけ 野菜や豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、うーめんを加えてとろみをつけた汁ものです。特に春秋の彼岸やお盆の時期に供されることが多く、家族の団らんを象徴する料理として親しまれています。基本的な具材には、里芋、人参、ごぼう、豆腐、油揚げなどが使われ、地域や家庭によってアレンジが可能です。

県北地域
はっと汁
油麩丼



県南地域
おくずかけ
はらこ飯



白石温麺(うーめん)

うーめんの魅力

うーめんは、製造過程で油を使わず、小麦粉と塩と水だけで作られた麺です。一般的なそうめんよりも短く(約9cm)太さも0.3mmほどで、魅力は消化の良さと食べやすさ、温かくしても冷やしても食べることができる地域の名産品です。「白石温麺」は奥州白石温麺協同組合の登録商標です。当会では白石興産(株)とはたけなか製麺(株)の白石温麺を取り扱っております。

栄養価(1人分)	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	6.08g
食物繊維	7.04g
カルシウム	113mg
マグネシウム	61mg
鉄	1.6mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	75μg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	4mg
食塩相当量	2.1g

材料(4人分)

里芋 100g 人参 40g ごぼう 40g いんげん 30g 油揚げ 50g 干しいたけ 16g 糸こんにゃく 125g 豆腐 150g
豆麩 8g うーめん 80g 醤油 25g 塩 2g 酒 10g 片栗粉 7g 水 25g 顆粒だし 9g

だし汁(干しいたけのもどし汁も使う) 4カップ

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かしうーめんをかためにゆでる。ザルに上げて水気を切っておく。
- ②里芋、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊に切る。干しいたけは水でもどして 軸を除き細切り、糸こんにゃくは5cmの長さに切る。いんげんは下ゆでして長さを三等分に切る。
- ③鍋にだし汁、いんげん以外の野菜を入れて柔らかく煮る。油揚げ、豆腐、糸こんにゃく、豆麩を加えて調味料で調味する。
- ④鍋にうーめんとうもろこし片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止める。
- ⑤椀に盛り、いんげんを散らす。

《表紙の写真》

令和7年5月29日(木)、東松島市赤井の阿部さんのいちご農園で東松島市立赤井小学校の3年生児童22名が保護者の皆さまと一緒にいちご摘み体験を行いました。たくさん摘んだいちごの一部はフードロスについて学習する授業の中でいちごジャムに加工。できたてのいちごジャムはパンにのせたり牛乳に入れていちごミルクにいただきました。自分たちで作った甘〜いジャムの美味しさに子どもたちもニコニコでした。

(協力企業：カセイ食品株式会社)



編集後記

本号の発刊にあたり、多くの皆様方にお力添えをいただき、誠にありがとうございました。

今後も学校給食の安全・安心な物資のご提供に努めて参りますので、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

編集・発行

公益財団法人宮城県学校給食会

仙台市太白区茂庭二丁目2番地の6

TEL 022-797-9064

FAX 022-797-9074

Mail miyagi@m-kengakukyu.or.jp

HP <http://www.m-kengakukyu.or.jp>