

季節のおすすめ かながわ産品

第38号



第2弾！

“湘南ゴールド”
“摘果”に行ってきました！



（県産見学レポート①）



2020年9月

9月は葉っぱと同じ緑色

前号で“湘南ゴールド”的紹介をし、「摘果は7月と9月」という記事を掲載しました。この摘果を、例年開催している“県産食材勉強会(生産現場視察会)”で視察ができればと思っていたのですが、コロナ禍によりかねませんでした。そこで、2回目の摘果講習会に参加をし、農家の方々と一緒に摘果についてお話を伺いましたので紹介します。

生産状況は 「今年は表年で着果数が多く、開花日は5/11～12と平年と比較して早かった。開花期以降の気温は高めで、降水量も適当にあり、強風もなく良好な状態で6月まできましたが、7月になり降水量が平年の3倍と多く日照不足、8月は猛暑と少雨のため渴水状態で異常な照り返しがあった。9月は残暑が厳しく果実の表面の日焼けと裂果を誘う状況にある。」とのことです。(9月現在)

今後の天候にもよりますが、2回目の摘果でL級中心が望めるものと期待されます。

摘果は 毎年同じような収穫量にするための数量調整や品質向上のため、主に2回実施します。裾枝を持ち上げてする摘果は、果実を大きくし2S級の割合を数%におさえます。下の方の枝をくぐり、中を覗くと…小さい果実がいっぱい！あります。これをもぎとります。外成りの厚皮や粗皮果(キメの粗い果)を摘果するのは、秀優果実の割合を高めるためです。湘南ゴールドは、表裏の隔年結果性(表裏年での実付きの差)が強いので、安定した供給や価格のためにも、また、農家維持のためにも摘果はとても重要です。摘果には、とても手間(1日に4～5本の樹を摘果)がかかります。事前に枝を剪定しておくことも、摘果と同じように重要な作業のひとつです。



熱心に聞いている農家の方々

1回目	「粗摘果」	数量調整のため 7月下旬から始める 果実の横径25mm以下・43mm以上を摘果する
2回目	「仕上げ摘果」	品質調整のため 9月から始める 果実の横径38mm以下・56mm以上を摘果する
着色までに	△ちょこっと△ 「手直し摘果」	下から覗いて、小さなものはないかな？ 外側から見て、大きすぎたり粗皮のものはないかな？ 側枝で実のあまりついていないものはないかな？ (m ² 当たり30果・葉果比30ぐらいが標準)

2S～2Lまでを残して
摘果します



何mmかな?
横径を測ってみる



摘果されたかわいい果実

*生食できないものは、ピューレ等に加工します。(皮も実も汁も全部活用できる)
*寒さに弱いため、寒さ対策も大切です。農家によっては、2月の収穫を待たず着色したら
寒さが厳しくなる前に収穫をし、加工用にすることもあります。(労力があるので…)

今年度も、おいしい湘南ゴールドを味わいたいですね ❤️❤️

た
の
し
み



目次

湘南ゴールド“摘果”に行ってきました！（県産見学レポート①）

1P

“コロナ禍”休校…

2P

でも、頑張る！

3P

“ひもの工場”的見学（県産見学レポート②）

4P

"コロナ禍"休校…でも、頑張る！



「休校中の家庭への発信」 小田原市立富士見小学校 栄養教諭 飯島 里美

突然始まった臨時休業。スーパーではカップ麺やレトルト食品など簡単に食べられる食材がどんどん売れていました。いきなり給食がなくなってしまった子どもたちの食生活をサポートするために、私たち栄養士ができるることは何かと考え、以前作成した「簡単朝食レシピ集」を市内の栄養教諭で再編集し、全小学校のHPで紹介しました。

自粛期間が長くなるにつれて、家での時間を料理に費やす人も増えてきました。そこで自校では、家庭で料理に取り組むきっかけとなるよう給食レシピの紹介を始めました。調理の注意点やアレンジ方法のほか、組み合わせの参考に給食の写真も載せました。発信方法は、HP掲載と印刷物配布。印刷したものは、学校に来た時に自由に持ち帰っていただけるようにしました。レシピ更新の合間に、低学年でも楽しめるようなクイズを入れたりもしました。児童・保護者あてに発信したものではありますが、開始してすぐに「お弁当のおかずを作つました」「昨日の夕食を作りました」と、職員の声が次々と聞こえてきました。給食として実際に食べているものということもあり、即実践につながったようでうれしい反響でした。印刷したレシピも人気のものは減りが早く、学校に来た保護者の方から声をかけていただけたことも大きな励みになりました。こうして学校再開まで20あまりのレシピを発信することができました。「また食べたいな」と思う給食を提供することが、家庭でも作つてみたい給食になり、実際にそれぞれの家庭の食卓に並ぶという食育の広がりを実践することができました。今回の取組みが、食への興味・関心を高めるきっかけになれたうれしいです。

給食室から
給食室からみなさんへ(R2.5.29up)
給食メニュー19 「脂身じやか」(R2.5.29up)
給食メニュー18 「梅丸ラーメン」(R2.5.28up)
給食メニュー17 「さばのこうみ焼き」(R2.5.27up)
給食メニュー15 「頬り焼きチキン」(R2.5.25up)
給食メニュー14 「いちょうひらき揚げ」(R2.5.24up)
給食室からみなさんへ(R2.5.24up)
給食メニュー13 「スクランブル卵」(R2.5.23up)
給食メニュー12 「鶏肉のコーンフレーク」
給食メニュー11 「青菜とチーズのソテー」
給食メニュー10 「ココアホールパン」
給食室からみなさんへ(R2.5.14up)
給食メニュー1 「スカニチキン」(R2.5.13up)
給食メニュー8 「まつまわげのカレー」
給食メニュー7 「焼きそばスパゲッティ」
給食メニュー6 「お好み焼きストローライフ」
給食メニュー5 「ごんやくきのき」
給食メニュー4 「とり肉のみぞり丼」
給食メニュー3 「ナーストースト」(R2.5.11up)
飯島先生から
給食メニュー1 「ABCスープ」
給食メニュー2 「中華風そばごはん」

「学校HPを活用した『おうちで食育』の取組」 横浜市立間門小学校 栄養教諭 大庭 圭輔

①学校HPに「給食だより」のページを作成

このページに「給食だより」「おうちで食育」「食育クロスワード」を掲載し、ダウンロードできるようにしました。学校HPに学校だよりや学年だより、各種課題を掲載するのに合わせて保護者に周知しました。

②「おうちで食育」を作成

4～6月の給食を通して学んでほしかった内容を、ワークシート形式にまとめました。3日間取り組めるように枠を作り、栄養教諭から保護者へのメッセージも載せました。テーマは「①ひとり分のちょうどよい量を知ろう」「②牛乳の栄養を知ろう」「③正しいはしの持ち方を知ろう」「④初夏が旬の食べ物を知ろう」「⑤横浜と関わりの深い献立を知ろう」の5つを設定しました。

③「食育クロスワード」を作成

児童には、教科等の課題が毎週出していたため、課題としてではなく、楽しみながら食の理解を深めてもらいたいと思い、作成しました。初級・中級・上級と3つの難易度別に計8種類を作成し、内容は5月頃の初夏を意識して、季節感を感じられる内容にするよう努めました。全部埋まらなくても家族に聞くことでコミュニケーションが取れることを期待し、また、答えを見て学んでほしいと思いながら作成しました。

きゅうしょくだより
おうちで食育

6月の旬や雨季の工夫について

おうちで食育

手探りの中始めたこれらの取組みでしたが、6月の学校再開までに500件を超えるHPへの訪問があり、取り組んだ児童は「楽しかった」「分からないところは家人に聞いた」などと声をかけてくれました。学校再開後も食育クロスワードの印刷物を掲示しておくと、夏休みまでの間におよそ300枚児童が持ち帰り、楽しんでくれたようです。微力ながら、子どもたちの食の関心を高めることにつながり、取り組んでみてよかったです。

3月よりコロナ禍で学校が休校になり、「いつから始まるのだろう?」と、気が気でなかった約3か月。

普段の仕事をするとともに、県内の市町村や学校で、様々なアイデアと工夫での“食”的発信と活動がされていました。

4つの事例を紹介します。

「お家で食育・おうちと食育」 箱根町立湯本小学校 栄養教諭 中崎 夢乃

臨時休校期間中、本校では『おうち学校』として家庭学習のプリントや授業を録画したDVDを各家庭に送付しました。また、学校のHPも活用し、学校と家庭が繋がるように働きかけをしてきました。休校決定当初は、栄養教諭として発注の停止や給食費の返金、いつ学校が再開してもよいように献立の作成や発注書作成等と、普段の業務以上に多忙な日々を過ごしていました。

臨時休校が延長となり、給食がなくても行える食育の手段について模索し、HPに「給食だより」と給食での人気レシピを載せることにしました。

「給食だより」では、まず、給食がないと不足しがちになるカルシウムについて、家庭でも積極的にとってほしいとの考え方から、簡単にカルシウムをアップさせる料理などの紹介をしました。その後は、栄養素についてだけでなく、家庭でチャレンジできる食育に焦点を当てました。「自分で確認できる身近な食育」をテーマに、子どもたちに向けて食事に関するお手伝いの仕方や間食の摂り方などを記事に書きました。

給食レシピの掲載は、本校の人気のメニューや簡単に作れるメニューを中心に載せ、調理の仕方やポイントは、イラストを手書きにし、画面から温かみが出るよう工夫しました。学校再開時には何人かの子どもから「HPを見たよ。」「おうちの人と作ったよ。」と声をかけられました。

今後も長期休業の際など、給食がない時期の食育の手段として、家庭と連携した食の指導について工夫して行っていきたいと考えています。



「給食食材を活用した食の支援」 藤沢市教育委員会 学校給食課 課長補佐 菊地 誠

新型コロナウイルス感染症対策として、3月に小中学校が臨時休校となりました。3月は給食休止期間が短かったものの、①給食がなくなり食の支援が必要な児童生徒がいる。②発注済みの食材を廃棄せざるを得なくなり食品ロスが発生する。③調理員の業務がなくなり自宅待機等を余儀なくされる。といった課題が見えてきました。

臨時休校が4月以降も延長となり、こうした課題解決に向けた取組みとして、臨時休校期間中、ひとり親家庭や就学援助世帯等の児童生徒へ食の支援を行いました。

使用するあてがなくなった発注済食材を活用し、調理員が各学校で軽食を作り、児童生徒へ100円で提供するというものです。献立は、給食で使用予定だった食材と、一部軽食用に発注した食材を組み合わせ、「おにぎり・蒟蒻の煮物・清見オレンジ・牛乳」「コッペパン・ウィンナー・茹でキャベツ・ゼリー・野菜ジュース」「牛丼・バナナ・牛乳」といったものでした。子どもたちは、毎日楽しみに取りに来て、調理員も張り切って、おにぎりを焼きおにぎりにアレンジするなど、各校で工夫をしてくれました。

6月から学校が再開しましたが、給食が再開するまでの2~4週間、時節柄食中毒発生のリスク等も考慮し、食材の詰合わせを提供しました。米・ふりかけ・焼き海苔・レトルトのカレーや焼き鳥、インスタントスープ・牛乳・野菜ジュース等、常温保存可能な食材を、社会福祉協議会のコミュニティソーシャルワーカーに配布してもらい、食の支援とあわせて、困りごとの相談をお受けし、利用者からは、感謝の声を多くいただきました。経験したことのない困難の連続でしたが、工夫を凝らすことで様々な課題の解決に向けて取組むことができたと考えています。

～これからは「ウィズコロナ！」で

子どもたちのためのよりよい“食”的発信や活動をしていきたいですね～



県産見学レポート②

“ひもの工場”の見学

2020年7月

「(株)山安」の小田原本社・工場へ



「もっといろいろな種類の魚と出会わせたい！」
「もっと魚を好きになってほしい！」との思いが、栄養士の先生方にはあると思います。そこで、学校給食会でも“あじ”や“かます”でお世話になっています「(株)山安」さんのひもの工場を見学しました。外国の方もたくさん働いており、大量の魚が手際よくおいしい“ひもの”になっていきました。

ひものできるまで



- 1 外国や各地から冷凍で魚がやってきます。予備解凍は前日、本解凍は当日にします。
- 2 ベルトコンベアで移動しながら重さをはかり、大きさを選別します。
- 3 横一列に並び、手早く開いていきます。機械開きもしますが、最終的には、人の手で確認します。
- 4 魚の種類によって浸漬時間が違います。掲示は3か国語（日本語・中国語・インドネシア語）です。
- 5 乾燥は、ベルトコンベアによるものと、除湿冷風で乾燥させるものがあります。
- 6 冷凍は、トンネル式（ベルト）フリーザーと急速凍結庫で冷凍します。
- 7 あっという間にいろいろな形態での包装が完了！ チェックをする方が何人もいました。
- 8 段ボール箱に入れて、出荷準備完了です。冷凍保管倉庫で出荷を待ちます。

おいしい
ひものを
ありがとう！



見学を終えて 冷凍庫や裁断機、選別機や乾燥機や包装などの最新機器が導入されていましたが、最終確認は人の目や手により確実に行われていました。山安さんは「学校給食現場の声を聞き、どんなものを探しているか知り、様々な魚と出会う機会を提供したい」と言われます。現場の声を伝えながら、同じ思いを子どもたちに伝えていきたいと思います。

発行・編集

公益財団法人 神奈川県学校給食会 ヘルプデスク
〒242-0021 神奈川県大和市中央3-5-4
TEL: 046-264-2056 FAX: 046-263-7522
E-mail: helpdesk@kanakyu.or.jp
<http://www.kanagawa-kyushoku-helpdesk.jp/>
*神奈川県教育委員会保健体育課委託事業

印刷・デザイン 株式会社 連合社印刷

編集後記

今号は、コロナ禍のため学校取材ができませんでしたので、「コロナ禍でも頑張る！」と様々な形で発信していた市町村や学校の紹介です。また、県産見学レポートは、「湘南ゴールドの摘果」と「ひもの工場の見学」です。

お忙しい中、ご協力いただきました関係者の方々にお礼を申し上げます。（高野）

2020年11月25日 発行