

給食通信

不定期発行 第 1 号

令和4年度5月16日

文責 栄養教諭 瀬川

～新入生歓迎会の給食～

毎年新入生歓迎会では、先輩が後輩に向けて、これから勉強をしていく学科の紹介や楽しい部活動の内容、1学年職員の紹介などが実施されています。

今年度も先輩達による楽しい催しがあり、新入生も元気に自己紹介をしていました。

新入生歓迎会当日は、学校給食の年度の始めて実施する行事食として「ようこそ！稲穂ヘメニュー」を用意します。

毎年どんなメニューにするか栄養教諭として悩みますが、突飛なものより生徒が食べたいものがよいであろうと考え、昨年実施した給食アンケートの中より、人気があって食べやすいものをと考え、提供しました。

生徒の記憶に残りにくい給食ですが、新入生への歓迎の意を示した給食として、食べて元気になれる給食を作るという願いも込めて、調理員スタッフ一同、頑張っております。

★ようこそ！稲穂ヘメニューの紹介 令和4年4月27日（水）



【こんだて】

（左下、時計回り順に紹介）

★わかめごはん ★海苔和え

★牛乳 ★ざんぎ

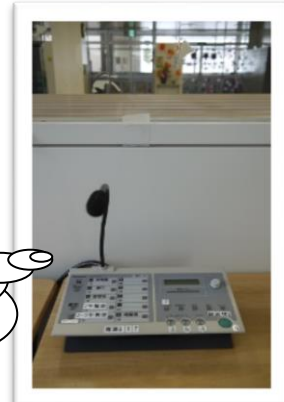
★とろみ汁 ★みかんゼリー

行事やイベント給食を提供する日は、校内放送で給食の紹介を行っていました。感染症流行時は、給食時間が煩雑にならないよう栄養教諭が放送をかけることが多かったです。今年は生徒の放送回数を増やし、黙食中の気持ちを盛り上げたいと考えております。



放送方法はアナウンサー

ー？それともDJ風？



給食通信

不定期発行 第 2 号

令和4年6月1日

文責 栄養教諭 瀬川

～アイスクリームの日～

北海道アイスクリーム協会様より、アイスクリーム記念日に併せてアイスクリームを寄贈していただきました！

5月は現場実習が始まり、たくさんの生徒が色々な会社へ職業体験の実習に出てしまうことから、寄贈していただいたアイスクリームを、全校生徒が揃う日に合わせて提供しました。

職業体験の実習を終えた生徒たちには、実習の疲れが吹き飛ぶおいしさだったと思います。

北海道アイスクリーム協会様、製造会社の丸永製菓様、ありがとうございました！



白くまパフェニラ
いちごソースをい
た
だ
き
ま
し
た
！
パスタや白花豆のフ
ライと相性ばっちり
です！

【こんだて】

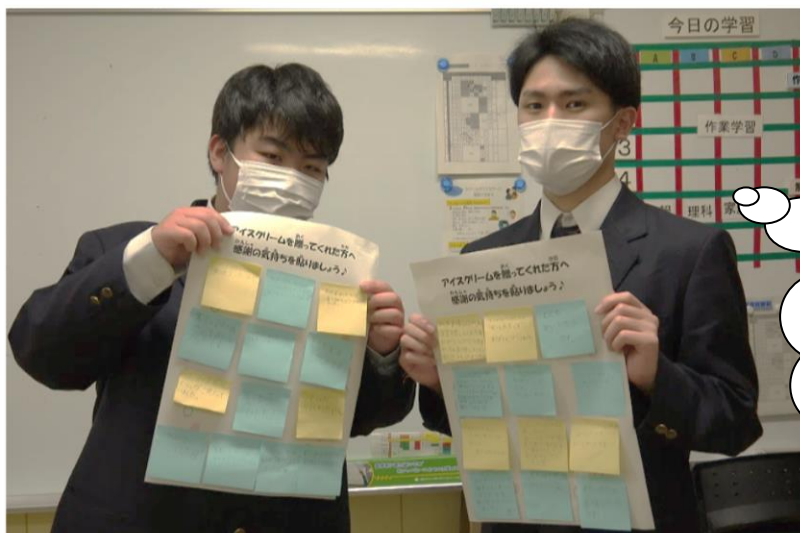
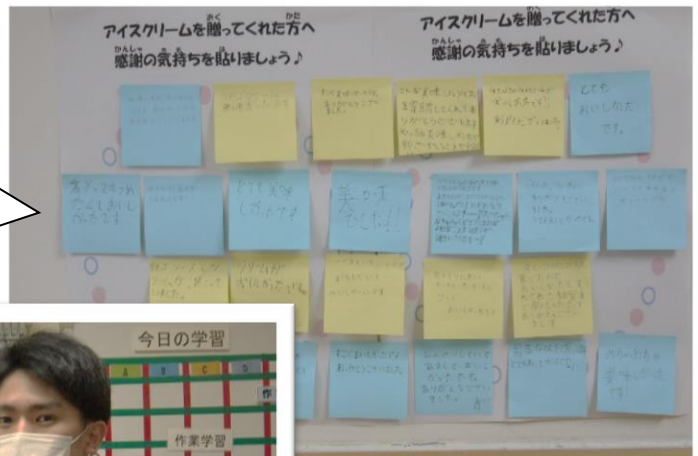
・チキンと野菜のパスタ

・白花豆のフライ

・牛乳

★寄贈アイス 白くまパフェ

生徒にアイスクリームを食べた後は、
寄贈していただいた方へのお礼の気
持ちを書いてもらいました。
おいしかった！という感想が多く、と
ても好評でした！



マスクの下は、おいし
いアイスクリームを食
べて、ニッコリ笑顔に
なりました♪

給食通信

不定期発行 第 3 号
令和4年6月20日
文責 栄養教諭 瀬川

～開校記念日メニュー～

平成 23 年に開校した札幌稲穂高等支援学校は、今年で 12 年目を迎えました。

令和4年の6月18日が開校記念日で今年は土曜日に当たり、休日とならなかったことから、生徒（と職員まで）も、残念な気持ちになりましたが、開校記念日は1年に1回の稲穂で始めて作った給食「ハンバーグカレー」が給食メニューに登場する日なので、笑顔になれる日でもあります。

開校記念日給食を提供する際、本校は北海道立肢体不自由者訓練センターから始まり小樽高等支援学校の仮校舎となり、札幌稲穂高等支援学校が誕生した歴史について校内放送でお話をしました。

ハンバーグカレーから本校の校舎の歴史を思い出し、記憶につなげてもらえると嬉しいです。

★6月17日（金）～おいしい笑顔～



黙食が続く静かな給食時間ですが、生徒がおいしそうに食べている顔を見ると元気が出ます。

笑顔は食事のおいしさを倍増させます。



★思い出の開校記念日メニュー「ハンバーグカレー」



【R4の開校記念日メニュー】

★ハンバーグカレー

- ・（札幌産）ほうれん草サラダ
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

給食通信

不定期発行 第 4 号
令和4年7月11日
文責 栄養教諭 瀬川

～札幌の地場産野菜について～

初夏となる6月から、札幌産の葉野菜「小松菜」「ほうれん草」「青梗菜」が給食で使えるようになりました。

札幌市の旬の地場産物ということで、味や栄養面でも優れているため、この時期は特に青菜の野菜を多めに給食で取り入れています。

生徒の大半は自分で食材を購入する機会や食事を作る経験が少ないことが多く、今月の給食掲示物は本物の野菜を掲示し、作成した野菜クイズを生徒に見て触れてもらえるよう設定しました。

稲穂は給食の中で旬の食材を知ってもらい、自分の住んでいる環境の季節や産業等に目を向けてもらえるように、給食時間の校内放送や掲示物などで食材を紹介しています。

★ 旬の札幌産葉野菜を使った給食

札幌産の葉野菜は、地場産ならではの新鮮さがありました。
小松菜はきれいな緑でしたが、チャーハンにしたことで、見た目が野菜菜？のように変化してしまったのが悔やまれます…



【こんだて】

- ・小松菜入りチャーハン
- ・ほうれん草入りロウペンタン
- ・ひじき春巻き ・牛乳

★ 給食の掲示物

見た目の違いを、目視確認する掲示にしています。
今回「小松菜」を探すクイズを、学年別に色分けシールで貼る形にしました。
掲示した野菜は、栄養教諭がおいしくいただきました。



答え合わせで、野菜の特徴を記載した写真を紹介しています。回答は学年別シールで回答欄に貼ってもらいました。

クイズは間違えることで、記憶に残り正解を覚えることができます。

失敗は成功の母ということですね。



給食通信

不定期発行 第 5 号
令和4年7月11日
文責 栄養教諭 瀬川

～郷土・地域の料理について～

本校の給食は日本各地の郷土料理や地域のご当地グルメを提供しています。

6月は沖縄県の郷土料理を提供する関係から、沖縄県の郷土料理にかかせない「昆布」について、掲示物などで知って貰う機会としました。

普段は目立たない食材の昆布ですが、給食を通して北海道から沖縄までつながる「昆布ロード」の歴史を知ることができたと思います。

日本の食事や行事に欠かせない昆布について、興味を持って貰えると嬉しいです。

★6月28日（火）郷土料理「沖縄県」



だしを取った昆布を細かく刻んで、炊き込みご飯に使っています。SDGS の面からも、昆布を食べる食文化が広がるといいですね。

【こんだて】

★昆布入り炊き込みご飯

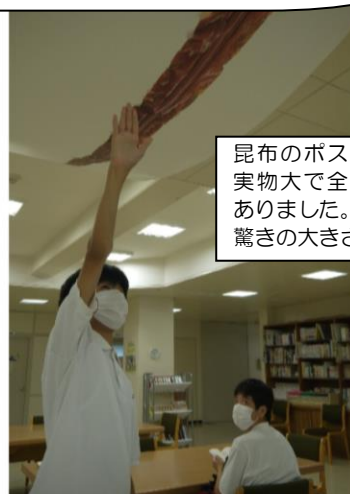
（ジューシー風ごはん）

★ソーキ汁★もずく酢・牛乳

★きゃべつのチャンプル

★昆布の教材

根っこのついた「真昆布」と「がこめ昆布」のレプリカをしみじみ見ながら、あらためて大きさを実感しています。普段見ることのない昆布に、多くの生徒はこわごわと手に触れていました。



昆布のポスターは実物大で全長7mありました。驚きの大きさです。



教材を見て触れたあとに、実食することで、更に興味関心を持って貰えるとうれしいです♪

昆布のレプリカとポスターは、北海道学校給食会様より貸出された教材です。給食会様、ありがとうございました！

給食通信

不定期発行 第 6 号
令和4年7月20日
文責 栄養教諭 瀬川

～札幌のご当地グルメとソウルフード～

最近の札幌ご当地グルメ特集といえばコーンバターの入りの味噌ラーメンより、スープカレーが多くなってきたと感じています。

給食は夏の時期だけ野菜たっぷりのスープカレーを作っていますが、今年はスープカレーのお店で密かに人気になっているという噂？の「挽き肉と納豆のスープカレー」に挑戦しました。

スープカレー給食の前日が7月10日「納豆の日」であり、丁度よい？日に給食提供ができたと思います。納豆の秘めたるパワーのお話と供に、スープカレーを食べて暑い時期を乗り越えることができるはず？（納豆はお好みで入れるので、苦手な人は納豆を入れていません）

そして北海道のソウルフードといえば「ジンギスカン」ではないでしょうか？（石狩鍋より季節を問わずご家庭で食べている人が多いので栄養教諭的にはそう考えております）

稲穂の「ジンギスカン」は肉をタレに漬け込む滝川式を採用、タレつき肉と野菜を一緒に炒めて提供しています。（ちなみに焼いた肉にタレをつけて食べる方法を札幌式と呼んでいます）

この二つの料理は形態が別なのに、食べ方がごはんとおかずを別々に食べる人と、ごはんとおかずを合体させて食べる人と二通りに分かれたのが面白く感じました。

どの食べ方も個性が発揮され、よりおいしく食べる事ができたと思います。

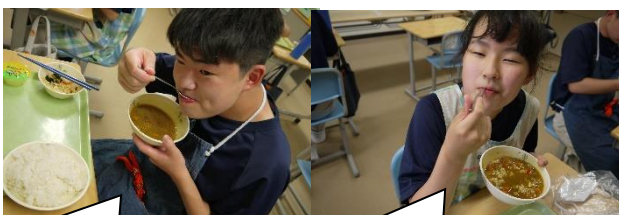


★7月11日（月）好きです！北海道メニュー 札幌市
・ごはん ★挽き肉と納豆のスープカレー
・高野豆腐の加加サラダ ・はちみつパン ・牛乳



★7月14日（木）好きです！北海道メニュー 滝川市
・ごはん ・豆腐となめこの味噌汁 ★ジンギスカン
・星の Pasta サラダ（アレルギーフリー） ・牛乳

◆ あなたはどちらのタイプ？ 食べ方それぞれ（ごはんはイン？ インしない？）



ごはんとカレーを別々で
食べるスタイル

スープカレーに、ごはんをいし
てリゾット風にするスタイル



ジンギスカンとごはんを
別に食べるスタイル

ごはんをジンギスカンでイン
してどんぶりにするスタイル

給食通信

不定期発行 第 7 号
令和4年度8月29日
文責 栄養教諭 瀬川

～札幌の地場産物「サッポロすいか」～

今年も暑い夏がきたと思っていたら、夏休みが終わった途端に秋の気配がしています。

8月になってようやく札幌市の手稲区にある海沿いの大浜地区で栽培されている「サッポロすいか」を、夏の季節限定メニューとして学校給食に提供することができました。

今年は天候がよくないため、校内で生産技術科が栽培されているすいかは発育不良ですが、給食で購入したサッポロすいかはとても甘く瑞々しいものでした。

近年食材の種類は豊富となり季節を感じるものが少なくなっていますが、近隣で栽培されている食材を見ることができる地場産物を季節限定で味わうことができるのは、恵まれた環境にいると実感ができる給食でした。

★夏季限定のおいしい顔



果物は「水菓子」というだけあり、すいかの瑞々しさは、喉の渇きをすぐに潤してくれました。

この日はすいかの他に、夏野菜がたっぷり入ったパスタと一緒に食べました。たくさん夏の大地の恵みをいただいています。

給食通信

不定期発行 第 8 号

令和4年 8 月29 日

文責 栄養教諭 瀬川

～非常食体験の実施～

毎年防災の日や震災があった日に併せて、学校で備蓄している非常食を食べる体験を実施していますが、今年は一日防災学校の日に併せて非常食体験を実施しました。

今回自衛隊の方から講話をいただき、災害時に自分の身は自分で守ることについて、生徒は真剣な様子で聞き入っていました。

講話を聞いた後は、学校の備蓄食品を給食で提供。今回は水で戻すことができるアルファ米と温めなくてもおいしいレトルトカレー、備蓄ビスコを用意し、冷水とお湯で戻した2種類のアルファ米の食べ比べの他、缶詰に入った備蓄ビスコの蓋開け体験もできるよう準備し、少しでも不便な給食を設定しました。

この経験が災害に遭ったとき、困難を乗り越えられる力になってもらいたいと考えております。

★厨房の中も、給食の非常時対応訓練中です。



通常、給食のごはんは洗米した精白米をガス釜で炊いていますが、アルファ米はお湯や水で戻します。

今回厨房内のガス・電気等のライフラインが停止した時の対応を想定し、調理員に体験してもらいました。

電気が停止した時に炊飯器替わりになる回転釜炊飯体験の他、冷水でアルファ米を戻して提供する訓練を実施。

衛生管理上、厨房内に段ボール箱の持ち込みが禁止のため、段ボールを利用した炊飯ができないことや、実施日は夏だったことから、冷水で戻すと時間がかかるアルファ米が暑さで痛まないよう冷蔵保存にしたことなど、緊急性が伴わない訓練になりましたが、もしもの時に対応できるイメージがつかめたと思います。

★非常食体験給食での教室の様子

備蓄用ビスコの缶詰を開けて、中身を取り出します。缶詰に入ったビスコは5年間保存ができます。

非常食にもなる缶詰は、日頃からふたを開ける練習をしておくとうれしいですね。



温・冷の食べ比べるアルファ米と一緒に、乾燥した状態のアルファ米を見本でつけました。水で戻して食べることができるお米に興味津々です。

給食通信

不定期発行 第 9 号
令和4年12月23日
文責 栄養教諭 瀬川

～ 厨房の作業風景 ～

前回、非常食体験時の厨房内を撮影しましたが、今回はトースト作成の作業を記事にしました。

トーストを作るのは簡単と思われがちですが、130枚ほどのトーストを作ると下記の写真のような、パン工場の製造現場になります。

調理作業は少人数で調理を分担するため、材料の検品・計量、食材洗浄、カット作業、食材運搬、加熱作業、配食、配膳など細かく作業が分かれています。勤務する人数が限られているため、一人でいくつか担当を引き受けて作業をすることから、全員が色々な作業を覚えるために仕事の割り振りがされています。

表に出ることはありませんが、調理員さんたちは厨房内全ての機械を操作し、複雑な調理工程をこなし、いつもおいしく安全な給食を提供してくれている学校に必要不可欠な職員です。

★厨房での調理の様子（トーストを一枚一枚、丁寧に焼いて作ります。）



厚切り角食を4つにカットする作業は一人が担当し行います。
カットしたものをつなぎ合わせて、鉄板に並べる作業はブロック積みのような感じです。



砂糖とバター、ソフールを混ぜて一人分を計量し、パンに塗ります。
調理員の手到手袋をはめてパンにバターを塗ると、端までバターをうまく広げることができます。



この機械は「トースター」じゃなくて「トースト機」といって、焼く・蒸す等の調理ができる機械です。この機械の蒸機能は野菜をおいしく調理する優れものです♪



完成品がこちら。(R4 9/14給食)
献立はシナモントースト、ブラウンシチュー、小松菜とベーコンのサラダ、ソフールヨーグルト。
トーストはフォークを使って食べやすい大きさにカットしています。
焼き時間を調整し、温かいトーストを提供します。

給食通信

不定期発行 第 10 号
令和4年 12月23日
文責 栄養教諭 瀬川

～学校名の「稲穂」を知る～

本校の名前の由来である「稲穂」を、ここ札幌で見る機会がありません。

南区に水田があるそうですが、手稲区で稲が育てられていた面影がほぼないのではないのでしょうか。

10月是新米の季節で少し遠出をすると刈り取った稲を干している風景を見ることが出来ます。

今回他の地域のお米の稲穂を分けていただく機会があったことから、校内で掲示をしてみました。

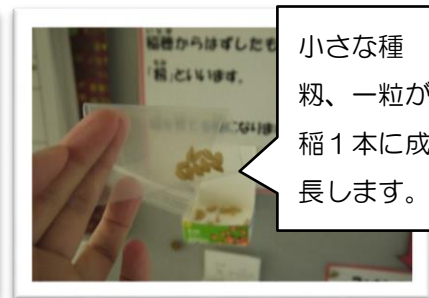
直接稲穂の粃を取って触れるよう掲示したところ、数名の生徒が手のひらに小さな粃をのせて一生懸命指でこすっている姿を見ることができました。

毎日食べている米の成り立ちを知り、精米する苦労なども考えてもらう機会になったと思います。

食育の関係で実物を掲示することがありますが、掲示物から生徒が目にしたものがどのように作られどうやって食べることができるのか、知識を知り想像をするだけではなく、五感（見・嗅・触・食・聴）を使った体験を同時にすることで、心はより豊かになるのではないのでしょうか。

★稲の掲示物

道産米の産地や品種紹介他、床から突如生えた稲… 少しシュールな掲示です。



小さな種
粃、一粒が
稲1本に成
長します。

★心身の栄養体験（給食：発芽玄米いりのごはんのハヤシライスを実食）



稲の掲示と合わせて、発芽玄米入りのごはんを提供しました。見た目も薄茶色で、つぶつぶ食感是好みがでますが、玄米ごはんのイメージがつかみやすい給食です。

黙食及び壁に向かって食べる個食スタイルで給食を食べています。

来年には対面式会食スタイルで食べることが出来るといいですね。



給食通信

不定期発行 第 11 号

令和4年 12月23日

文責 栄養教諭 瀬川

～札幌ブランド野菜～

札幌市は都市でもありながら、野菜の生産も盛んに行われています。

札幌と名前が付く野菜も多く、それらは「札幌ブランド野菜」として、重宝されてきました。

特に有名なのが、きゃべつの「札幌大球」と玉葱の「札幌黄」ではないでしょうか？

きゃべつは漬け物用の大きなサイズのため、給食で使用が難しいことから、今回は玉葱の「札幌黄」を使った献立を考えて給食で提供しました。

年々このブランド玉葱は人気上がる一方で、札幌市内で給食食材として購入しにくくなったことから、早い内から納品会社に予約を入れ、1回だけ給食で使うことができた貴重な玉葱となりました。

今、札幌ブランド野菜を作る生産者さんが少ないため、この先「札幌」の名前がついた野菜を使うことができるのか心配になりますが、今後も札幌ブランド野菜の生産存続を願っております。

★札幌ブランド野菜の紹介（玉葱：札幌黄を実物掲示）



人類の玉葱活用の歴史から札幌の玉葱や札幌ブランド野菜を紹介。
札幌と名前の付く野菜の種類の多さに栄養教諭が生産者さんの努力を知る機会となりました。



札幌東区のブランドロゴがある玉葱「札幌黄」です。
実際に触れて見てもらう形ですが、味の説明はできても、他の玉葱と見分ける説明はできません・・・
掲示後は栄養教諭がおいしくいただきました♪

★玉葱「札幌黄」を使った給食「玉葱（札幌黄）のかき揚げ丼」



かき揚げの具は、玉葱、サツマイモ、人参、ハム、道産するめいかを使用。
大根と生姜のおろしたれをかけていただきます。

給食通信

不定期発行 特別号

令和5年3月14日

文責 栄養教諭 瀬川

～稲穂の食品ロス防止の取組について～

昨年、雪害による鉄道の運行障害で休校になりましたが、今年度も雪害臨時休校が発生しました。

自然災害は突然発生しますが、給食の準備は突然の変更に弱く、納品済みの食材や購入予定をしている食材のキャンセルが難しいものがあり、納品済みの食材は翌日に献立内容をスライドさせる場合や、納品日をずらして献立を別日に実施するか、他のメニューに追加食材として使用する形で食品ロスにならないよう使用しています。

学校給食の食品ロス問題は、前年の感染症流行時様々な形でニュースに取り上げられていましたが、本校では日頃より野菜の廃棄部分で出汁をとる、皮も一緒に食べることができる果物は、皮ごと食べる、だしをとった後の食材を料理の食材に活用し、生徒や保護者へ周知するなどを取り組んでいました。

本校の食品ロスを防ぐ取組はご家庭でも簡単にできる内容となっていますので、興味のある方はぜひお試しください。

★雪害による臨時休校の変更給食献立



食品ロスを防ぐため、ボルシチには入らないはずの南瓜が入りました。今回の休校で使用する予定がなくなった豚肉、椎茸、ヨーグルト、南瓜を追加しています。

予定していたボルシチより濃厚でおいしくなりました。



1月26日（木）の予定していた献立：シナモントースト ボルシチ ゴマ風味サラダ デザートですが、休校により1月31日に実施。パンは製造元に連絡し、冷凍していただいたものを加熱調理しています。

2月2日（木）に予定していた献立：ごはん 味噌汁 厚揚げコロコロカレー炒め ごま和えを、臨時休校により2月3日（金）にスライドしました。

2月3日は節分献立として、豆乳クリームスパゲティを予定していましたが、こちらは延期し、果物のでこぼんと節分豆だけを3日に使用。偶然にも大豆製品が沢山使用されたメニューとなり、節分メニューとして成立できました。



福豆は年の数と1つ多く食べて厄除けの願掛けをします。



～3年ぶりのセレクト給食再開～

学校給食はみんなで同じ内容の食事を食べていますが、感染症流行前までは月に一度、自分で給食の内容を選択するセレクト給食を実施していました。

内容は給食献立の一部、主食のごはんかパン、主菜で肉と魚、デザートや飲み物で牛乳かジョアを選択します。

前年までは感染症予防のため、個別に食事を選択し配膳することが難しいことからセレクト給食は実施できませんでしたが、今年度から3年ぶりにセレクト給食を再開しました。

3 学年は今までセレクト給食の経験がなく、行事食である冬至かぼちゃ団子のたれを「小豆、みたらし、味付けなし」の生徒に喜んで貰える内容で3択にしています。

（味が無い団子を選択する場合、汁物などに入れて食べていただく方法もおすすめていました）

2月のセレクト給食はカレーの主食「麦ご飯 or ナン」を選択しました。

カレーの主食は予想ではナンが多いと思いきや、ナン・ごはんともに半数ずつ注文があり、どちらを選んでも生徒の嬉しそうに食べている姿を見ることができ、作り手も励みになりました。

★セレクト給食：冬至かぼちゃ団子の味つけ「小豆・みたらし・味付けなし」



魔除けの意味がある小豆は、冬至の行事食のため、朝早くから調理員さんに小豆を炊いて貰いました。



小豆が苦手な人にも食べやすいみたらしたれを用意しました。焼き魚はゆず味噌を塗って焼いています。

学級の配膳担当者が、事前に各自で選んだ「たれ」を個別に確認してだんごの味付けをします。

★セレクト給食：カレーの主食 「ナン or ごはんの選択」

キーマカレーは具が小さいため、ごはんにもナンにも合わせやすい形状です。この日は3年家庭総合科のリクエスト給食「想い de 稲穂メニュー」でした。



～卒業生が作成する「想いde稲穂メニュー」～

毎年卒業を迎える３学年の生徒に、給食の献立を考えて貰う取組をしています。

この取組は「想い de 稲穂メニュー」として、学習グループや学級の生徒同士で給食献立を考えるため、自分だけの好みを反映できません。

今年度もこの取組で、卒業を迎える３学年全員に給食献立を作成してもらいました。

前年は感染症拡大防止のための休校や雪害による休校で、生徒が考案した献立が実施できなくなることがありましたが、今年は無事、全ての「想い de 稲穂メニュー」を実施することができました。

稲穂の給食が卒業生の思い出のひとつになってもらえると嬉しいです。

★１０期生の「想いde 稲穂メニュー」



生産技術科考案：

- ・味噌ラーメン
- ・切り干し大根ナムル
- ・はちみつレモンゼリー



木工科考案：

- ・ごはん
- ・けんちん汁
- ・しおざんぎ
- ・きゃべつの塩こんぶ和え
- ・みかんゼリー



環境流通サポート科考案：

- ・釧路スパカツ
- ・大根とじゃこのサラダ
- ・元気ヨーグルト



家庭総合科考案：

- ・キーマカレー
- ・ブロッコリーの和風サラダ
- ・フルーツヨーグルト和え

この日は主食のセレクトでナン又はごはんを選択しました。

★「想いde 稲穂メニュー」の校内周知について



給食掲示版に、各献立を作成したメンバーの集合写真でメニューを掲示しました。考案した先輩を後輩が知ることで献立を考えた理由や想いも伝わります。

代表生徒が原稿を作成し、当日、放送ブースで献立のアピールポイントを読み上げます。

とても上手に説明をするのでアナウンサーのようです。

まだ黙食中なので静かに食べていますが、感染症予防の時期でなければ、とても盛り上がる放送でした。

