

# 守口市中学校コラボ給食開発プロジェクト



守口市立  
大久保中学校

大阪国際大学短期大学部 栄養学科2年次生が、守口市教育委員会や給食会社（株式会社万福）とコラボレーションして中学校給食のレシピ開発に挑戦し、同教育委員会に4食のオリジナルレシピが採用されました。

レシピ4食は2月の4日間で約2,000食が守口市内の全中学校（7校）へ提供されました。本プロジェクトは守口市教育委員会と包括連携協定を結ぶ大阪国際学園との連携活動で、2022年度で6年目になります。

# ■2022年度 取組みスケジュール

夏休み 9月 10月 11月 提供：2月13日（月）、14日（火）、27日（月）、28日（火）

各自で献立案を作成

献立案の検討

班メンバーで話し合い

再度試作・検討

班メンバーで話し合い

献立決定

給食提供





## 給食後の懇談風景

- 中学生
- 短大生
- 西岡校長先生
- 坂井学科長





### 守口市 中学校給食の魅力づくり“コラボ給食レシピ”開発プロジェクト

2月の給食に、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食が登場します。平成29年度から全中学校で実施しており、毎年好評をいただいています！今年は、下記4日間の日程で実施します。大阪国際大学短期大学部栄養学科の学生たちが、自由な発想で提案したレシピをぜひ食べてみてくださいね！

#### 2月13日(月)～韓国料理の特徴～

韓国では、食べるものはすべて薬になるという考え方“薬食同源”が根底に根付いています。そのため、食を重視している韓国の食卓では、ごはん・スープ・メイン料理・おかず・キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。韓国では唐辛子などの辛い味付けが多く、国民1人あたりの唐辛子の消費量は年々増加しているそうです。

#### サムギョプサル風

サムギョプサルの「サム」は数字の3、「ギョプ」は層、「サル」は肉を表しています。直訳すると三層の肉となり、赤味と白身が層状になった見た目由来しています。日本でいう「ばら肉」を意味します。今回の給食では、オーブンで焼いた豚肉に唐辛子ベースのタレをお好みの量付け、ゆで野菜と一緒に食べてください。

#### フロッコリーとエリンギのおかか炒め

エリンギにはβグルカンというヒトの免疫機能を活性化させる食物繊維の一種が含まれており、風邪やインフルエンザの予防に効果的です。

#### トッポギ

韓国語でトク「餅」とポギ「炒める」という意味があります。元々は、炒め物の宮廷料理ですが、庶民的な煮込み料理にアレンジしたものが多く普及しています。モチモチとした食感を楽しみながら食事ができる料理です。韓国では、食卓のおかずとしてはもちろん、屋台や夜食の一品として食べられていることが多いそうです。

#### 卵スープ

卵に含まれる良質なたんぱく質は、エネルギー源として働き、疲労回復や内臓の働きを活性化を助けます。また、卵白に含まれているリゾチームという酵素は、身体に有害な細菌を溶かす働きを持っているため、免疫力の向上にもつながります。

#### 2月14日(火) 献立紹介

##### 鶏モモ肉のカレー粉焼き

みんな大好きなカレー味のチキン！カレー粉は、ビタミンやミネラルを多く含むスパイスで、食欲増進効果があります。今回の主菜として、皆さんがおいしくたくさん食べられるように、ジューシーでコクのある鶏モモ肉をカレー味で仕上げました。

##### ジャーマンポテト

ジャーマンポテトは、ドイツの家庭料理でプラートカルトツフェルンと呼ばれます。プラート=焼く(炒める)、カルトツフェルン=じゃがいものことです。じゃがいもには多くの栄養素が含まれていますが、特にじゃがいもに含まれているビタミンCは、デンプンにより保護されているので、加熱調理中に分解されにくい特徴があります。

##### 白菜とツナのゆずぽん和え

白菜はエネルギーが低いうえ、免疫力アップに効果的なビタミンC、便秘改善に効果が期待できる食物繊維が豊富に含まれています！

白菜とツナをゆずの香りとポン酢を使って、さっぱりとした味付けにしました。

##### 小松菜と大根のみそ汁

小松菜は、βカロテンやビタミンC、カルシウムや鉄、食物繊維など、体の健康を保つ栄養素がたっぷり含まれている野菜です。また、大根には、ビタミンCや辛み成分のイソチオシアネート、消化を助ける消化酵素などが含まれています。

大根の旨味と、小松菜のほんのりと苦味のある食感が、味噌汁にととてもよく合います。



### 守口市 中学校給食の魅力づくり“コラボ給食レシピ”開発プロジェクト

2月の給食に、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食が登場します。平成29年度から全中学校で実施しており、毎年好評をいただいています！今年は、下記4日間の日程で実施します。大阪国際大学短期大学部栄養学科の学生たちが、自由な発想で提案したレシピをぜひ食べてみてくださいね！

#### 2月27日(月) 献立紹介

冬の時期に旬を迎える野菜は多く、1年中出回っているホウレンソウや小松菜も実は冬野菜です。冬野菜には、葉物野菜や根菜類など多くの種類があり、寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄え、おいしくなります。私たちは給食を通じて旬の野菜を味わい、野菜をたくさん食べてもらえるような献立を考えました。

#### トマトソースハンバーグ

イタリア産のトマト缶を使用したトマトソース！トマトの赤色のもとになる色素をリコピンといい、生活習慣病に効果があります。完熟したトマトには、完熟前のトマトよりもリコピンが多く含まれます！

#### 水菜とれんこんのゴママヨ和え

水菜は、茎が白いため淡色野菜のように思いますが、実は緑黄色野菜です。水菜にはβカロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄などの栄養素が多く含まれており疲労回復・免疫力アップに効果的です！ビタミンCや食物繊維が豊富なれんこんと一緒に、さっぱりと食べられるように、シャキシャキ感のあるサラダにしました。

#### えのきとさつまいものみそ汁

さつまいもは、食物繊維やビタミンCが多い食品として、便秘を防ぐ効果（整腸作用）が期待されます。また、ビタミンB群やカリウムが多く含まれているえのき茸と一緒に食べることで、多くの栄養素を取ることができます。

#### 2月28日(火) 献立紹介

タイの国と料理の特徴

タイは東南アジアの中部に位置する常夏の国で、国民の9割以上が仏教徒の仏教国です。タイ料理の特徴は個性的な調味料「ナンプラー」を使用することです。日本では「魚しょう」といい、魚を発酵させて作った調味料です。独特な味わいがあり、スープや炒め物によく使います。

#### 白身魚のタイ風甘酢ソース

白身魚のタラに、タイ風に仕上げた甘酢あんをかけた料理です。タラには、免疫細胞の材料となるたんぱく質が多く含まれているので、食べると免疫力が上がり風邪予防につながります。

#### パッタイ

パッタイとはタイの焼きそばです。米粉で作られた平たい麺を使用し、甘酸っぱいソースが絡んでいる料理です。タイでは屋台や食堂の定番メニューです。給食では、フォーという麺を使用しています。

#### かぶのさっぱり和え

かぶの白い根は整腸作用があります。葉の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。ビタミンCは鉄の吸収促進や免疫力の強化、食物繊維は整腸効果や血糖値の上昇の抑制をしてくれる栄養素です。かぶのさっぱり和えは、葉や茎の部分も使った料理です。

#### タイ風スープ

生姜に含まれるショウガオールという辛味成分が、消化器官を刺激し血流を高めてくれるので体が温まり、寒い冬にぴったりの料理です。ごま油の香ばしい香りがポイントです。

## 学生が考案した献立

2月13日(月)提供  
サムギョプサル風  
ブロッコリーとエリンギのおかか炒め、トッポギ、卵スープ



2月14日(火)提供  
鶏モモ肉のカレー粉焼き  
ジャーマンポテト、白菜とツナのゆずぽん和え、  
小松菜と大根のみそ汁



2月27日(月)提供  
トマトソースハンバーグ  
水菜とれんこんのゴママヨ和え、えのきとさつまいものみそ汁



2月28日(火)提供  
白身魚のタイ風甘酢ソース  
パッタイ、かぶのさっぱり和え、タイ風スープ



◇対象  
守口市管内給食実施  
7中学

◇食数 4食 計約2,000食

大久保中学校での様子



## 【中学校給食の取り組み全体を通しての学生の感想】

- ・タイ料理は私たちもあまり食べることがないので、献立作成や説明などを調べるのに難しいところはありましたが、班員と協力し作り上げた献立が実際に中学校に提供され、中学生に食べてもらって、美味しかったと高評価を得ることができ、とても良かったです。このようなコラボ給食はこれからも継続するととても良いと思いました。
- ・一から色々な条件のもと献立を作成するのはとても大変でしたが、全部をやり遂げて自分の中でワンステップアップしました。
- ・セミナーのみんなの献立から様々な発見ができ、これから献立作成をするにあたって新たな視点からのアイデアをもらうこともできました。困難なこともありましたが乗り越えてきました。中学校給食の経験は社会に出ても活かれます。
- ・2チームにわかれて献立作成から食材を買いに行ったり、実際に調理してみたり、話し合ったり協力できたので、普段話す機会が少ない友だちとも仲良くできるきっかけにもなったので嬉しかったです。みんなで考えた韓国料理を喜んでもらえてよかったです。
- ・何気なく食べていた給食を実際に献立から考えてみて、試作して提供するという作業が大変だったのですが、とても勉強になりました。
- ・中学生に喜んで食べてもらうためには、好みを把握し、現状の献立を参考に彩りや材料を工夫することで、また違った印象の献立を作ることができることを学びました。
- ・自分の献立が守口市内の全中学校へ提供されて嬉しかったです。今回の中学校給食の献立作成に参加できて勉強になりました。



## 【教員のコメント】

### ・坂井学科長

この中学校コラボ給食開発プロジェクトは、全員での取り組みではありませんが、栄養学科の学生にとって貴重な学びの場となっております。参加した学生は、中学生に喜ばれる献立は...と、情報収集から始まり、献立案作成、試作、試食、意見交換、献立改善を繰り返して、完成するまでの一連を学ぶことができます。提供後の中学生のアンケートなどから振り返ることも学びにつながります。時間と労力がかかる本プロジェクトではありますが、本学・学科の良き学びの伝統となればと思います。

### ・能瀬教授

中学校給食のメニュー開発も6年目となり、うち5回担当させていただきました。セミナーの学生にとっては、これまで積み重ねてきた献立作成や大量調理の知識をいかした実践的な活動ができる有意義な体験をさせていただくことができます。また、中学校へ訪問し、実際に中学生が給食を食べている様子を見せていただくことも、学生にとっては貴重な経験の一つとなります。今後も引き続き、本プロジェクトが栄養学科の大切な取り組みの一つとして継続していくことを願います。

