

Q: 豆ごはんや大豆をから揚げにする時には、ゆでであるものを揚げるより、乾燥したものを水で戻して調理したほうがおいしくできあがります。しかし、学校給食は当日調理が基本になっています。前日の夕方にボウルなどに大豆と水を入れて帰ってはいけなんでしょうか。当日の朝早くにお湯に入れて戻してもなかなかうまくいきません。よい方法がありましたら教えてください。

A: ご質問のとおり、乾燥した豆を当日戻して使用することは、容易ではありません。学校給食衛生管理基準では「給食の食品は、原則として、前日調理を行わず、全てその日に学校給食調理場で調理し、生で食用する野菜類、果実類等を除き、加熱処理したものを給食すること」とされています。

この「原則として」が、なぜ付けられたのかと言うと、豆のように、前日に一部調理を行わなければ使用できない食品があるからです。独立行政法人スポーツ振興センターの「学校給食衛生管理基準の解説」の76頁には、前日調理の例示として、「豆類の浸漬」について記述されています。前日に豆を浸漬し、一晩常温においた場合、細菌の繁殖が心配され、なかでもウエルシュ菌やセレウス菌は加熱によってもなかなか死滅しない芽胞を形成します。細菌の繁殖を抑え、豆を安全に使用するためには、水に浸漬したまま冷蔵庫で翌日まで保管するなどの温度管理が必要です。

豆類は、豆を食べる日本の優れた食文化を後世につなぐことや食物繊維を摂取する観点から、平成15年3月の学校給食実施基準改定の際に、豆・豆製品から独立して食品構成表に示されました。最初は児童生徒や給食関係者にかなりの抵抗がありましたが、工夫を重ね継続して提供していただいたおかげで、最近では、児童生徒に受け入れられてきたと聞きます。やはり継続は力ですね。安全性を確保したうえで、これからもおいしい豆料理を児童生徒に提供していただきたいと思います。



たなか のぶこ
田中 延子

京都府立大学京都和食文化研究センター、
淑徳大学看護栄養学部、東京家政学院大学 客員教授
株式会社オフィス田中 代表取締役

北海道出身 管理栄養士

平成15年栄養教諭制度創設のための文部科学省中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の専門委員として栄養教諭制度の創設に携わる。

栄養教諭制度がスタートした平成17年4月に文部科学省学校給食調査官に就任し、栄養教諭制度の推進及び学校給食衛生管理マニュアル7冊の作成等、学校給食の普及・充実に努める。

現在は、栄養教諭を目指す学生の指導と日本の学校給食制度を海外で紹介する活動等を展開している。

1 卵にマヨネーズを加えるだけで
冷めてもやわらかいまま



2 ひき肉にマヨネーズを加えるだけで
ふんわりジュシーに



キューピーからトレンド情報をお届けします

トレンドニュース 05

Trend News

マヨネーズで、
もっと調理がたのしくなる!

マヨネーズマジック!

野菜をマヨネーズでソテーすると、コクやうま味がアップ! マヨネーズはさまざまな調理シーンで活躍する万能調味料です。いつもの料理をさらにおいしくする裏技レシピをご紹介します。

3 卵の代わりにマヨネーズを使った衣で
揚げ油が不要!



4 衣に入れる卵をマヨネーズに替えるだけで
カラッと揚がる!



5 油の代わりにマヨネーズで炒めるだけで
ごはんがパラパラに!



マヨネーズの使い方について
詳しくはこちら!



食育掲示板

まめ えい よう
豆には栄養がいっぱい！

きゅうしょく どうじょう まめ
給食でもよく登場する豆たち。
つぶ おお えいよう ぶく
1粒に多くの栄養が含まれています。
はたら
どんな働きがあるかな？

たんぱく質

からだ なか ち
体の中の血や
にく
肉をつくります。

ビタミン

からだ ちようし
体の調子を
ととの
整えます。

ミネラル

じょうぶな骨や
は
歯のもととなります。
ひん けつ ぶせ
貧血を防ぎます。

でんぷん

たい おん ちから
体温や力の
もとになります。

食物繊維

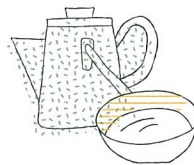
ちよう ちようし
腸の調子を
よくします。



豆にはいろいろな種類があるから、食べ比べてみてね！

食育掲示板はコピーしたりダウンロードしたりできますので、掲示物としてもご活用ください。
学校食育研究会のホームページよりダウンロードできます。 <http://www.gakkounosyokuj.com/>

給食昔ばなし 第五回



脱脂粉乳はなぜ美人をつくるか

本当に美しい人とは、豊かな心と伸び伸びと育った健康な体を持った人のことをいう。丈夫な体をつくるには、調和のとれた栄養状態が絶対に必要である。このための、栄養価の優れた食物の代表が脱脂粉乳なのだ。

脱脂粉乳に含まれる個々の栄養素で最も重要なのはたんぱく質で、100g中に約35g含まれており、これは同じ量の白米のおよそ5倍、小麦粉の3.5倍の量にあたる。また、たんぱく質の大部分は、カゼインといわれるたんぱく質で、必須アミノ酸がほとんど含

月刊『学校の食事』昭和44年9月号より

まれている。さらに脱脂粉乳には、それぞれの量に多少はあるが、非常に多くの種類のビタミンが含まれている。また、カルシウムやリンなどの無機質が多量に含まれており、粉乳100g中に7gぐらゐる。これらの無機質が多いため、脱脂粉乳はアルカリ性の食品と言える。

私たちは普段、米や肉や魚を食べるが、これらが酸性の食品であるのに反して、野菜や脱脂粉乳はアルカリ性食品の代表と言える。人の血液は中性から弱アルカリ性であるべきで、この状態が健康にも美容にも欠かせない。脱脂粉乳は非常に栄養価が高く、しかも栄養素のバランスがとれているので、毎日忘れずにとっている、知らず知らずのうちに健康で丈夫な美しい体をつくっていくものである。

「キュービー マヨネーズ」でいつもの料理をもっとたのしく、おいしく！

マヨネーズマジック！コンテスト

2017年5月～6月にマヨネーズマジックコンテストを実施！

グランプリメニューご紹介

お代わり殺到！
《自慢のバターチキンカレー》



マヨネーズ&ヨーグルト効果で鶏むね肉がしっとり柔らかか！