



空きマスをつめて、
やさいの名前を当てよう！
①～⑦を順番に並べると、
どんな言葉が現れるかな？

もんだい

ガ

ヒント

「とろろ」の原料になる長いおいも。

サ

大きくなるとグリーンピースになるよ。

ラ

北海道の春野菜の代表選手といえば？

ー

じゃがいもの品種のひとつです。

ツ

食べているのは花のつぼみだって知ってた！？

ス

甘いとうもろこしをこう呼びます。

ン

カレーには欠かせないオレンジ色の野菜。

こたえ

ガ サ ラ ー ツ ス ン



ページとエト【533】

うちの
方へ

ご存じですか？ YES! clean

未来を担う子どもたちに安全安心な食べものを提供したい。こうした思いから、北海道の学校給食では「YES! clean 北海道安心ラベル」のついた食材を積極的に使用しています。

YES! clean は、全国に先駆けて平成3(1991)年度から始まった北海道独自の「クリーン農業」の取り組みです。健全な土づくりに努め、化学肥料・化学合成農薬の使用をできるだけ減らすなど、厳しい基準をクリアした生産

者団体だけが登録を認められ、商品に「YES! clean 北海道安心ラベル」を表示することができます。

「クリーン農業」は温暖化ガスの排出量が少なく、地球温暖化防止効果が期待されるほか、害虫を食べる天敵生物が増え、生物多様性保全の効果も認められるなど、環境と調和のとれた持続可能な農業のあり方として注目されています。



学校給食
食育誌

おいしい給食あちで楽しんで

学校給食ごはん

2022
冬
特集号

後援／北海道中学校長会、北海道小学校長会、札幌市小学校長会、公益財団法人 北海道学校給食会、北海道学校給食研究協議会

01



無料で配られたYES! Cleanで栽培されたお米は
おいしい給食に使われます



● 釧路市小 鹿の沢(わかめごはん、豚汁)
● 釧路小(カレーライス)
● 釧路小(白米、みそ汁)
● 釧路中 釧路小(わかめごはん、豚汁)
● 釧路小 山崎南小(わかめごはん、豚汁)
● 北条中 札幌小(わかめごはん、豚汁)
● 手稲西小 旭川小(ドライカレー、ストローポテトサラダ)

● 東月寒中(ドライカレー、フレンチポテト)
● 釧路支庁(カレーライス)
● 北の沢小(わかめごはん、豚汁)
● 新発寒小 新発寒小(わかめごはん、豚汁)
● 北野台小 平岡小(わかめごはん、豚汁)
● 月寒中(シーフードピラフ、ポテトスープ)
● 釧路小 釧路小(わかめごはん、豚汁)

● 平岡中(わかめごはん、豚汁)
● 西郷小(わかめごはん、豚汁)
● 東条小(わかめごはん、豚汁)
● 客似中央小 八軒小(わかめごはん、みそ汁)
● 釧路小 釧路小(ドライカレー)
● 釧路小 上白石小(わかめごはん、豚汁)
● 釧路小 厚沢小(わかめごはん、みそ汁)

YES! Cleanで栽培されたお米が配られた札幌市内の中学校とそのお米が使用された給食メニュー

焼豚チャーハン

ホカホカ



札幌市小学校給食



調理時間 約60分

小学生一人当たり
エネルギー 386kcal

材料(4人前)

米 …… 320g(約2合)
酒 …… 小じ1
しょうゆ …… 大じ1
水 …… 小じ1
豚もも肉 …… 100g
長ねぎ …… 5cm
しょうが …… 少々
にんにく …… 少々
しょうゆ …… 大じ1
酒 …… 小じ1
みりん …… 小じ1
水 …… 適量

にんじん …… 40g(1/5本)
たまねぎ …… 100g(1/2個)
ホールコーン …… 20g
干しいたけ …… 2g(1枚)
グリーンピース …… 15g(大じ1)
サラダ油 …… 少々
ごま油 …… 少々
しょうゆ …… 小じ2
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

作り方

① 米は、酒・しょうゆを加えた分量で炊く。
② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにしたたまねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるぐらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
③ たまねぎは角切り、にんじんは小じめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味つけをする。
④ 炊きあがったご飯に②と③とゆでておいたグリーンピースを混ぜる。

むずかしい言葉は、おうちのひとに聞きながらつくってみよう！

ご協賛をいただいた企業・団体

ご協力いただき、誠にありがとうございます。

□発行・編集：株式会社フタバ印刷 学校給食ごはん発行事務局 〒060-0052 札幌市中央区南2条西1丁目1-15 南2条ビル4F TEL 011-231-8234 □印刷：株式会社印刷製版 □デザイン：GRAPHIC DRIP □イラスト：文芸春秋社 □写真提供：meo □監修：北海道学校給食会・北海道学校給食研究協議会

地産 給食

生産者
Letter

あんしん！ いしかりのお米

インタビュー／文／長谷川圭介
写真撮影／mono

林 太一さん

JAいしかり安心米生産組合

クリーン農業には 覚悟も必要！

札幌市のおとなり石狩市は、「石狩鍋」で知られるように「海産物のまち」というイメージがありますが、実はブロッコリーやアスパラガスなどの野菜をはじめ、小麦やお米など、さまざまな作物を生産する「農業のまち」でもあります。

今回お話を聞いた林太一さんは、石狩市の志美(しび)地区で3代続く農家。

おじいさんの代から米づくりをはじめ、お父さんの代では稲作のかたわらじゃがいもなどの畑作をスタート。林さんはそれを引き継ぎ、お米、じゃがいも、小麦、ごぼうなどを育てています。最も多いのはお米で、23ヘクタールの田んぼで生産しています。23ヘクタールというのは札幌ドームがすっぽり4個入ってしまうほどの広さで端っこから端っこまで歩くだけでヘトヘトになりそうです。

林さんは18年前から「YES! clean

(イエスクリーン)」の基準を守ってお米を栽培しています。イエスクリーンの基準にはさまざまなものがありますが、代表的なのは「農薬の使用基準」と「肥料の使用基準」です。虫や病害を防ぐための「農薬」は種類と使用回数が決まられ、一般的な栽培方法(慣行栽培)といいますが、おおよそ半分に制限されています。また、作物の成長を助ける「肥料」も一般的な栽培方法から3割以上減らすことや、有機肥料も使うことが定められています。このようにイエスクリーンに切り替えるにはそれまでのやり方をガラッと変える必要があるからたいへんだっただけです！

「そうですね。イエスクリーンはあらかじめ農薬を使う回数が決められているので、天候などの影響で想定外に雑草が伸びてしまった場合には、農薬が使えないから草を手で引っっこ抜くしかありません。安心していただけるお米を作るためには、それなりの覚悟が必要です」

よく観ることが よく育てる秘けつ

稲の病気に悩まされ、雑草に泣かされ、試行錯誤しながら今にいたっているそう。栽培に関して気をつけていることは？

「農業は自然が相手です。去年と同じやり方をすれば、必ず同じように作物が育ってくれるわけではありません。一番大切なのは、作物をよく観察することです。毎日田んぼを回って稲の様子を見て、小さな異変を見落とさないようにしています。目を配り、よく考え、手をかけるほど、作物はよく育ってくれます。農業を始めて27年たちますが、お米は1年に1回しか取れないので毎年勉強です」

27年農業を続けても、さらに勉強を続ける姿勢には頭が下がります。イエスクリーンに取り組んで良かったことは？

「まずは、安心してお召し上がりいただ

けるお米を生産できること。それから、必要最小限の肥料や農薬で栽培するのでコスト(費用)を抑えることができます。それと、これは一概には言えませんが、うちの場合は肥料を減らしたことによって品質が上がって、お米がおいしくなりました」

安全安心を求めた結果、おいしさにもつながったんですね。石狩市では林さんのほかにもイエスクリーンでお米を作っている農家さんはいますか？

「はい。『JAいしかり安心米生産組合』には、うちを含む22軒の農家が参加しています。どうしたらもっとおいしいお米をたくさん育てることができるのか、お互いに情報交換をしたり、勉強会を開いてみんなで努力しています」

最後にメッセージをお願いします。

「自分たちが育てたお米をおいしく食べてもらうことが農家にとって一番の喜びです。お米は元気を支えるエネルギーのもと。給食はもちろん、ご家庭でも、ごはんをたくさん食べてください」



カリカリ



オニオンチップサラダ

札幌市小学校給食

小学生一人当たり
調理時間 約30分 エネルギー 63kcal

材料(4人前)

ハム 20g(2枚)
キャベツ 100g(2枚)
きゅうり 40g(1/3本)
ホールコーン 20g
たまねぎ 60g(中1/4個)
かたくり粉 大さじ1
揚げ油 少々

酢 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々
黒こしょう 少々
白いりごま 小さじ1

作り方

- ①ハム、キャベツはせん切りにする。
- ②きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。たまねぎは半分に切り、スライスする。
- ③たまねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥残りの揚げたまねぎを上からかける。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。

サクサク



ストローポテトサラダ

札幌市小学校給食

小学生一人当たり
調理時間 約20分 エネルギー 55kcal

材料(4人前)

ハム 20g(2枚)
キャベツ 100g(2枚)
きゅうり 50g(1/2本)
ホールコーン 20g
じゃがいも 100g
揚げ油

酢 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
白いりごま 大さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは細いせん切りにし、水にさらし水気を切り、油で揚げ冷ましておく。
- ②ハムはせん切りにする。
- ③キャベツは太めのせん切り、きゅうりもせん切りにし、さっとゆでた水で冷まし、水気を切る。
- ④食べる直前に、揚げたじゃがいも2/3と、ハム・野菜・白いりごまをAのドレッシングであえて器に盛りつけ、残りのじゃがいもを上にかける。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。
※じゃがいもは、市販のポテトチップスで代用できます。