

みやぎ学校給食だより

ゆたかな心を育て、じょうぶな体をつくる学校給食

編集・発行 公益財団法人宮城県学校給食会

第3号

平成26年3月

仙台市立柊江小学校の給食風景

目次

- 「さんまの食べ方名人になりました！」・・・1
- お話しリレー・・・2～3
- センター紹介・・・4～5
- お答えします！給食会・・・6～7
- 第64回全国学校給食研究協議大会に参加して・・・8
- 平成25年度全国学校給食週間について・・・9
- 第1回宮城県学校給食『伊達な献立』コンクール開催
フレッシュさん紹介，給食会職員紹介，編集後記・・・10

「みてみて!!
上手にさんまの骨がとれたよ!!」

毎年，秋になると「さんまの上手な食べ方」の全校指導を担当と栄養教諭が協力して行っています。

今年の1年生も

「さんまの食べ方名人」

になりました!!

お話しリレー ～大河原町学校給食センター～



給食食べて 学校理解を

大河原町教育委員会
教育長 齋 一志



「ボランティア会食会」は、地域の皆様から好評を戴いている。見守り隊、民謡、お花など伝統文化教育支援の皆様など、この会食会を楽しみにしている。理由は、おいしい給食を食べながら、お世話している子どもたちから、お礼の言葉や歌などのプレゼントがあるからである。集う皆様の笑顔がこぼれる。「おいしいねえ」お礼の言葉を聞いて「ありがたいねえ」と、そこかしこから聞こえてくる。

移動教育委員会を、給食センターで開いた。聞きつけた町長も急きょ駆け付けた。何十年も前の事なので、給食の味を忘れてたらしい。栄養教諭の説明に耳を傾け、何年かぶりに給食を食べて感激の声を上げた教育委員が続出。その後の懇談では、給食費はいくらか。未納者はいるのか。人気メニューは何か。アレルギーにどう対応しているのか。等々話題は尽きなかった。

学校理解への早道。それは、学校給食試食会から。

所長 八島 幸男

「チリコンカン」なんだろこれ？先月の献立表に記入されていたメニューである。献立表の欄外に、「メキシコの料理です」と記載されていた。さっそくパソコンで調べてみたが、一度も食べたことがなく、いかに私の食生活が貧しいものか思い知らされた。

最近の学校給食の変化は、メニューの国際化もそうですが、地域色や季節ごとの行事を取り入れながらと、そのバリエーションの豊かさに驚いている。

子供の時に食べた「学校給食」が、大人になってからの好き嫌いや味覚の形成に大きな影響を与えていると言われています。そのためには、コストに頭を悩ませながら、栄養があって、おいしく、そのうえ安全・安心な給食を出す知恵を絞ることが大事だと思う。

本町の学校給食を今以上に充実させる（給食センター建替えも含めて）ことは、これからの課題である。



大河原町観光PRキャラクター
さくらっきー

古代米ご飯給食



生産者を招待した会食会を実施して

栄養教諭 吉岡 今日子



地場産物を給食に使用することは良いことがたくさんあります。どこでだれが作ったか分かる食材はやはり安心です。また、燃料を使って遠い所から運ぶより環境にも良いし、価格もその分安い（違う場合もありますが）。なにより新鮮で味がいい、そして子どもたちは自分が育った郷土について知る機会となり、ふるさとを思う心が育つので、いいことづくしです。大河原町でも多くはありませんが地場産の野菜を使用しています。先日、生産者の方を招いて児童と交流しながら会食会を実施しました。その効果は絶大です。子どもたちは実物の野菜を見ながら説明を聞いて、給食に入っている野菜と作っている人のことが実感できたようで、一生懸命に食べていました。また、生産者の方は、いっしょに会話をしながら食べたことで、「これからも子どもたちのために、安全でおいしい野菜を作ります。」と、ますます意欲がわいたようでした。“食べる”ということは生きるための基本であり、大切なことだと感じた会食会でした。



次長 工藤 理

平成 25 年 6 月に給食センターに異動をして来て、早いもので 9 カ月が経ちました。

何十年ぶりかで給食を食べることになりましたが、地場産物を使用したメニューや聞いたこともないような世界の料理など、バラエティ豊かで、なおかつヘルシーな給食が提供されていることにビックリしております。

近頃、日本人の食生活を取りまく環境は大きく変化し、食習慣の乱れ、野菜不足、朝食を食べないなど、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事をする人（私もその一人ですが）が増加しているように思います。

そういったことから、学校給食というものが、児童生徒の心身の健全な発達や、食に関する正しい理解を養う上で、また、児童生徒の食育推進を図ることからも大変重要な役割を果たしているものであると痛感しているところです。

梅みそ調理

調理業務責任者 鳴原 美香



大河原町の小学校 3 校、中学校 2 校分の給食調理作業を委託業者の責任者として毎日、安全、安心で美味しい給食を心がけ、調理作業をさせて頂いております。

当然のことではありますが、食育の取り組みも積極的に行いたいと考えています。

食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化という 6 つの指導目標の観点の中で、学校給食の調理業務として、大きく参加協力ができるのは、地域の食材や郷土料理を取り入れることによって、児童生徒に食文化について関心を持ってもらえるようにすることと考え、調理従事者全員で努力し、調理作業に取り組んでおります。

今後も郷土や生産者に関心を寄せる心を育てると共に、食文化の継承が出来る給食に取り組んで行ければと思っています。

センター紹介 ～富谷町学校給食センター～



富谷町学校給食センター

(愛称:「eはーと (いーはーと)」)の紹介

1 富谷町の概要

富谷町は、宮城県ほぼ中央に位置する黒川郡の、南部丘陵地帯を占めており、町の北側は、黒川平野の耕地に面して、大和町に囲まれるように接し、南側は、丘陵森林地帯を境に、仙台市泉区及び宮城野区岩切、利府町と接しています。

仙台市に隣接する「地の利」を活かし、多くのニュータウンが開発・分譲され、住環境機能が集積した町として発展しています。

交通環境では、南北に通る国道4号、東北自動車道も通り、仙台市中心部まで約18km、泉IC や大和IC まで約5km 圏内という距離にあります。また、三陸自動車道へとつながる仙台北部道路の富谷ICがあります。このような背景の中、平成24年12月には人口が5万人に到達し、富谷町では、平成28年の市制移行を視野に入れ、自立した5万人都市の実現を目指したまちづくりを進めています。

2 施設概要

当給食センター新築前には、第一・二学校給食センターの二ヶ所により提供していましたが、児童・生徒の増加による調理能力の限界、さらに第二学校給食センターの老朽等から、移転新築により平成24年4月から稼働しました。

- 敷地面積 9,121 m²
- 建築面積 3,132 m²
- 建物構造 鉄骨造2階
- 床面積 1階 2,965 m²
2階 1,253 m²
- 調理能力 7,000食/日
- 厨房内容 ドライシステム
- 受配校 小学校7校、県立利府支援学校富谷校、中学校5校 計13校



3 センターの特徴

- 衛生管理徹底のため、非汚染区域と汚染区域を明確に区分しています。
- HACCP(危害分析重要管理点方式)を取り入れています。
- 専用調理室によるアレルギーを持つ児童・生徒に対応しています。
- 回遊式の見学通路により、調理している様子を見ることができます。
- 食を学ぶための「調理実習室・研修室・会議室」を活用できます。
- 72時間稼働可能な自家発電装置により、災害時にも活用できます。
- 太陽光発電・蓄熱設備等を有効に活用し、コスト・環境負荷の低減を図っています。



Kyuちゃん

《 調理実習室：2階 》



《 ギャラリー：2階 》



《 見学通路：2階 》



4 富谷町における通常給食とアレルギー対応給食

“通常給食”においてのアレルギー対応として、より多くの児童生徒が同じ給食を食べられるように、「そば、落花生、バナナ、キウイフルーツ、メロン、魚卵」は通常給食においても使用していません。

“アレルギー対応給食”では、AとBの2種類の献立を提供しています。

A献立とは、通常給食から、卵と乳を除去し、一部代替食品を使用した献立です。

B献立とは、A献立から、さらに、表示義務・推奨食品25品目を除去し、一部代替食品を使用した献立です。ただし、調査において、これらの食品に該当する児童生徒がいない場合は使用しています。

さらに、より安全で間違いのない調理作業を行うために、アレルギー対応給食調理室には、卵、乳、小麦粉、種実類を持ち込まないこととしているため、アレルゲンの有無に関わらず、これらはアレルギー対応給食には使用していません。

《アレルギー対応給食調理》

“スコッチパンプキン”手作り



“電磁調理器”による調理



“ランチジャー”配食



5 食育への取り組み

富谷町では、食育基本法および富谷町食育推進会議条例に基づいて「富谷町食育推進事業」を展開しています。事業は「子ども部会」「健幸部会」「ふるさとの食部会」の3部に分かれて実施しており、学校教育課、健康増進課、産業振興課がそれぞれ担当しています。学校給食センターは、“食の学びの場＝食育推進拠点”と位置付けられており、各部会に横断的に関わっています。

学校栄養職員が所属する「子ども部会」では、食を通して豊かな心と身体を育むこと、学校給食センターを活用し食への関心を深めること、を目標として次のような事業を実施しています。

- ① 学校栄養職員による、教科等における食に関する指導
- ② 町内モデル小学校1校と宮城県農業高等学校との連携

【農業高校の専門的な知識とノウハウを活用して、食の大切さを実感しながら「食への学び」を深める。】

給食センター前のエントランスガーデンでのじゃがいも栽培体験およびセンター見学。収穫したじゃがいもを使った調理実習。食育ワークショップによる給食献立作成および家畜とのふれあい。

- ③ 町内幼稚園の5歳児およびその保護者を対象にした事業

【学校給食への理解を深めるとともに、家庭での規則正しい食習慣の定着を図る。給食残食の減量や給食費未納の改善につなげる。】

学校栄養職員による幼稚園での栄養指導。給食センター見学および試食会の実施。

これらの事業を通して、「ふるさと富谷」の将来を担う元気な子どもたちの育成に努めています

《食育への取り組み》

栽培体験



家畜とのふれあい



幼稚園での栄養指導



学校給食用パンの流れ

学校給食用パンは、昭和25年に8大都市の小学生児童を対象に完全給食が行われるようになった頃から、長年にわたり学校給食の献立を彩ってきました。

ここでは給食会が行う学校給食用パン給食供給体制について、わかりやすく説明します。

学校給食パン宮城協業組合 製造ライン

製造ラインは食パンラインと多様化ラインからなっており、その他クロワッサンなどを成形するラインがあります。

食パンラインでは、1時間に3斤の食パンを390本、多様化ラインは最大5,000個のパンを流すことが出来ます。

当工場から各地区のパン屋への出荷完了を午後2時に設定し、その日の製造数から逆算をして製造開始時間を決めます。曜日によって注文数量に大きな差（月、金曜日4万食台、火、木曜日6万食台、水曜日8万食台）があることから曜日によって製造開始時間が変わり、早い日は喫食日前日の0時、遅い日は喫食日前日の5時頃から製造をはじめます。

製造工程

「仕込」 パンの生地を作ります。この部門には大型のミキサーが4台、中型のミキサーが1台、小型のミキサーが2台ありご注文によって使い分けています。

「成形」 パンの生地を製品の大きさに切り分け、機械で丸めた生地をプルファーという設備で一つ一つをバスケットに入れ15分ほど回して寝かせます。パンの種類が切り替わる時にはプルファーを1周空回りさせてバスケットに前のパンの生地や固形物が残らないようにしております。

プルファーで寝かせた生地を成形台に乗せ、それぞれのパンの形にします。（ほとんどが手作業です。）

「焼成」 成形された生地を発酵室に入れて約1時間程発酵させます。発酵させた生地をガストンネルオーブンに入れ、パンの種類に応じて入口・中央・出口の上火と下火を加減し、オーブンの中を進む速度も調節しながら焼き上げます。

「包装」 焼きたてのパンは、クーリングコンベアに45分程乗せて冷まします。冷めたパンに異常がないか確認をしながら出口に金属検知器がある包装機に通し、包装します。パンの種類や大きさによって一箱に入る数が違うので、確認をしながら箱詰めを行います。

「検品」 箱詰めされたパンに異常はないか、規定の数が入っているかを確認し出荷します。



メロンパン製造工程

メロンパンの上に乗るビス生地は卵を使用することから当工場では製造せず、他の専門工場で作ったものを使用しています。

メロンパンの製造工程は他のパンと同様にミキサーで生地を作り、成形台で丸めます。丸めた生地の上に平らなビス生地を乗せていきますが、このときに中心からずれたり斜めに乗せるときれいなメロンパンになりません。成形ベルトに触れないよう慎重に生地を中心にビス生地を乗せ、天板という板に乗せて発酵室に生地を入れます。

発酵室は暖かい為、ビス生地が柔らかくなり生地も膨張することから生地の表面にビス生地が貼り付きます。約1時間の発酵が終わったらガストンネルオーブンに天板ごと入れ、約200℃で12分～13分かけて焼き上げます。

その後、パンを冷ましてから包装、検品を行い、出荷します。



パン箱返却時のお願い



現在、学校給食用パンは1食ずつ包装され（一部を除く）、衛生面に十分気を配りお届けしております。

他の県で、包装しているパンにおいてもノロウイルスによる集団食中毒が発生していることから、本会と致しましても各加工委託工場における取扱いについて、一層の注意を払うよう指導しております。

日々の従業員の健康管理をはじめ、従事前・作業中の手洗いの徹底を図り万全を期して作業にあっております。

つきましては、各学校様におかれましても、パン箱や米飯用食器類など工場への返却物の取扱いについて、万が一嘔吐物等による汚染が危惧される場合には、工場における汚染拡大を防止するため、塩素による消毒を実施し、その旨が分かるように返却下さいますようお願い致します。

台風で休校になりました！

当日のパンはどうしたらいいの？

学校給食用パンには、免税扱いの脱脂粉乳が使われています。これは、学校給食会が取扱者として、学校給食用に特別に免税措置を受け、安価で供されているものです。

そのためパンに加工されていても、学校給食に供する目的以外には使用できないため、休校になった場合、廃棄の旨を事前に管轄税関署へ届け出る必要があります。

学校給食用パンは、使用日の前々日11時には、計量・仕込みを開始します。

ご注文のキャンセルが間に合わない場合、基本的には各学校様において、廃棄の手続きを行うものとなっております。その際には、必ず本会までご一報ください。

ただし、諸事情により学校での廃棄業務が困難な場合、注文先の各工場代行する場合もございますので、随時ご相談下さい。

製造工場の声

学校給食パン宮城協業組合は平成13年5月に県内の給食パン業者24社により設立され、平成14年4月から県内の幼稚園、小学校、中学校、定時制高校の給食用パンを製造しております。

設立の経緯といたしましては、少子化の影響による食数減に伴うコスト増大、従業員の高齢化、後継者難、設備の老朽化、食品衛生意識の高まりなど、各社に解決しなくてはならない問題があり、それらの解決には人員と設備の集約・高度化を行い、時代に即応した生産管理体制を構築することが必要でした。そのためには協業化が最適との判断から、関係機関に御指導を頂きながら企業合同を行いました。このような協業化は横浜市、埼玉県、熊本県に続き4例目であり、他県からも先進事例として注目されております。

現在、工場操業開始より12年目を迎え、震災の影響や諸事情で脱会、廃業した組合員もおりましたが、震災を機に組合員になった工場もあり、20組合員で県内のパン給食数の約9割を供給しております。

弊組合の従業員は社員が25名、パート社員が33名の計58名で、そのうち52名が製造を担当しています。

製造食数が多いことから喫食日の前日に製造し、組合員まで配送を行い、組合員は学校・クラスごとの箱に詰め替え、喫食日のお昼までにパンをお届けしております。

現行メニューでは基本パン3種類、多様化パン19種類（うち5種類は米粉パン類）を製造しておりますが、主食であるとの観点から市販のパンと比較すると油脂や砂糖の配合が少ないこと、アレルギーの関係で卵を使えないこともあり、給食用パンは硬めになってしまいます。しかしながら、与えられた配合の中でより柔らかく、よりおいしいパンを目指して日々研鑽に努めております。

また、今年度より、協業化した4組合で連絡協議会を開催し、各県の情報交換を行いました。それぞれの成り立ちや環境も違いますが、同じ給食パンを製造する業者として情報を共有し、より良い給食パンを供給できるよう今後も継続して開催していく事になりました。

世界的な穀物需要の構造変化、原油高騰による油脂類や乳製品、包装資材の値上がり、輸送経費の増大など厳しい



時代を迎えております。今後もまだまだこの状況が続く傾向とと思われます。厳しい環境の中ですが関係者の皆様の信頼、期待にお応えしていくために、より強固な組織体制を築き、関係者との連携協力を図りながら宮城県の学校給食の更なる充実に向けて努力してまいりますと存じますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

第64回全国学校給食研究協議大会に参加して

仙台市立六郷小学校

栄養教諭 渡辺 美智恵

10月31日・11月1日の二日間、三重県津市で『「生きる力」をはぐくむ食育の推進と学校給食の充実～学んで食べて、心も体も健康に～』を主題に、約760名が参加して標記大会が開催されました。

初日は、文部科学大臣表彰式に続き文部科学省の説明（第二次食育推進基本計画に則った教育活動を行っているが、「周知」から「徹底」の時期に移行しての「実践」が求められている。）がありました。

午後の松阪市の実践発表では、市や保育園の管轄機関との連携により、市全体で食育が進んでいる様子が紹介されました。

また、「食を通して、人を育てる」と題しての特別講演（三重県立相加高等学校 村林新吾氏）では、食を通して社会と関っている食物調理科の高校生の活動が紹介されました。

二日目は、八つの分科会に分かれて実践発表と研究協議が行われました。第5分科会では、「大規模校における食物アレルギーを有する児童への対応について～保護者との連携と校内体制～」と題して仙台市立愛子小学校の竹内宏子主査が研究発表を行いました。約1,400食の大規模な単独調理校における毎日の学校給食での対応や、調理員を含めた教職員の研修、そして食物アレルギー児童を対象とした勉強会の実施についての発表でした。

私は「衛生管理の在り方、安全かつ安心な食材の選定方法」についての分科会に参加しました。ドライ運用の第一歩は“ゴム長靴・ゴム前掛けから軽量のエプロン・ドライシューズへ着替えること”。細菌検査やATP検査等、目に見える資料の活用も効果的である。各施設での作業のマニュアルについては、文部科学省のマニュアルから逸脱しないようにとの助言をいただきました。また、安全安心な食材の確保の面で、学校給食会の果たす役割も大きくなってきているという話題も出ました。

次回 第65回全国学校給食研究協議大会は平成26年11月20日・21日の両日、山口県山口市で開催される予定です。日々忙しい私たちですが、自身の職責を見つめ直す良い機会にもなると思いますので、皆様ぜひご参加ください。



展示ブース 「みえの郷土食を使った学校給食」より



平成25年度 全国学校給食週間について ～石巻市教育委員会～

平成23年3月11日の東日本大震災によって石巻市の6か所の給食センターのうち2か所（渡波学校給食センター、湊学校給食センター）が使用できないほどの壊滅的な被害を受けました。その2か所の給食センターは震災前、市内のおおよそ半分の食数を担っていました。震災後は、既存の4か所の給食センターに被災した2か所の給食センターが担っていた食数を振り分けるとともに、平成24年4月から東松島市の学校給食センターを借用し、石巻西学校給食センターとして稼働させることにより震災前の給食内容で給食を提供できるようになりました

震災後の石巻市の学校給食

《簡易給食開始！！》

- ①平成23年4月25日～ パン・牛乳
- ②平成23年5月18日～ パン・牛乳・デザート類

《学校給食センターで1品調理開始！！》

- ③平成23年6月1日～ ご飯 or パン（隔日）・牛乳・副食（学校給食センターで既成品を温めたもの1品）
- ④平成23年8月22日～
ご飯（週4回）パン（週1回）・牛乳・デザート類・副食（学校給食センターで調理したもの1品）

《学校給食センターで2品調理開始！！》

- ⑤平成23年10月1日～
ご飯（週4回）パン（週1回）・牛乳・デザート類・副食（学校給食センターで調理したもの2品）

《震災前の給食へ》

- ⑥平成24年4月～
石巻市石巻西学校給食センター（旧：東松島市学校給食センター借用）を開設し、震災前の給食内容で提供
【（ご飯（週4回）パン（週1回）・牛乳・デザート類・副食（学校給食センターで調理したもの3品））

平成25年度の全国学校給食週間の取り組み 平成26年1月24日～30日

今年度の全国学校給食週間は、地場産品と郷土料理などを取り入れた給食を実施しました。市内の学校給食センターの栄養士と教育委員会の栄養士が集まり献立会議で基本献立を検討し、その後、各学校給食センターの実情に合わせて実施しました。

基本献立には次のような食材や料理などを入れました。

わかめぎょうざ	石巻市北上町でとれたわかめを使った地元業者の手作り餃子です。
豆腐ハンバーグ	石巻市で製造された木綿豆腐を使用した豆腐ハンバーグです。
笹かまぼこ	石巻市内の工場で作られている笹かまぼこです。
森林鶏	石巻市河南（北村）で育てられた鶏です。
やきそば	B級グルメでも有名な石巻やきそば。麺の色が茶色で、せいろで二度蒸ししています。
くじら	石巻（鮎川）は捕鯨基地として有名であり、捕鯨が禁止されてからも、調査捕鯨の鯨を年2回程度使っています。
白菜（わわさい）	石巻でとれた、普通の白菜よりも少し小ぶりな白菜で、「わわさい」という名前です。
長ねぎ・小松菜	石巻でとれた野菜です。
おくずかけ・はっと汁	宮城県郷土料理です。



わかめぎょうざ
の日の給食



豆腐ハンバーグ・小松菜
の日の給食



笹かまぼこ・おくずかけ
の日の給食



やきそば・森林鶏
の日の給食

第1回宮城県学校給食『伊達な献立』コンクール開催

第1回宮城県学校給食『伊達な献立』コンクールが開催され、第1次の書類審査、第2次の調理試食等審査の結果、宮城県知事賞には「気仙沼市立唐桑中学校」が選ばれました。

学校給食週間に合わせ、知事賞をはじめ7つの入賞作品による『伊達な学校給食フェア』も開催され、県庁2階の食堂での日替メニューとして提供していただき、大好評を博しました。

また、作品集を刊行し、皆様にお届けする予定です。宮城県産食材を取り入れた学校給食献立を、是非参考にしてください。



宮城県知事賞	気仙沼市立唐桑中学校
宮城県教育委員会教育長賞	宮城県立角田支援学校
公益財団法人宮城県学校給食会 理事長賞	大崎市立鳴子小学校
宮城県PTA連合会長賞	気仙沼市立小原木中学校
宮城県連合小・中学校教育研究会 学校給食研究部会長賞	仙台市立八木山南小学校
全国農業協同組合連合会 宮城県本部長賞	大崎市岩出山学校給食センター
宮城県漁業協同組合長賞	仙台市立沖野小学校

フレッシュさん紹介



多くの方に支えられた給食づくり

仙台市高砂学校給食センター
栄養士 大森 容子

はじめまして。仙台市高砂学校給食センターの大森容子です。給食センターに来て、早いもので1年が経とうとしています。まだまだ勉強不足で緊張感が続く毎日ですが、日々の給食が無事に届けられることの大変さを感じると同時に、先輩栄養士の皆様や調理員の方々をはじめ、多くの方々の力があってこそ、安全で美味しい給食が作られていることを実感しています。これからも周りの皆様に感謝し、子どもたちに安全で美味しい給食を届けられるよう励んでいきたいと思っています。



公益財団法人宮城県学校給食会
物資課主事 森 明子

私は給食会に入り21年になります。担当は牛乳、一般物資、調理実技講習会等です。①安心・安全な食材を確実にお届けする。②定期的な調理実技講習会を魅力的かつ豊かなものにする。これらのことを念頭に日々取り組んでおります。今後も、子供たちの笑顔が見える学校給食を支援出来るように、日々努力して参りたいと思います。

編集後記

本号発行に際し、ご多忙中にもかかわらず快くご寄稿いただきありがとうございます。これからも市町村や学校等で行われる食育の取り組みなどを紹介していきますので、皆様からの情報をお待ちしています。

次回は9月に発行予定です。



給食だより委員
左上から千葉先生(田尻C)、井幡先生(柳生小)、松本先生(角田C)、小野寺先生(仙台大志高)、菅原先生(小原木調理場)

第3号

平成26年3月10日

編集・発行

公益財団法人宮城県学校給食会
仙台市宮城野区柊江17-1
TEL022-257-2324
FAX022-291-8203
<メールアドレス>

miyagi@m-kengakukyu.or.jp
<ホームページ>

<http://www.m-kengakukyu.or.jp>