

平成28年6月9日

給食試食会

世田谷区立池尻小学校

栄養士 谷口 恵子

本日は給食試食会にご参加いただきありがとうございます。今年度は、子どもたちが大好きなカレーの献立です。カレーはご家庭でもよく作る料理の一つだと思います。レシピを記載いたしましたので、給食の味も知っていただけたら幸いです。

～本日の献立～

チキンカレー 樞神漬け ピクルス 牛乳

★チキンカレー(4人分)

- 油…大さじ 1/2
- にんにく (みじん) …1/2 片
- しょうが (みじん) …親指小
- 玉ねぎ (スライス) …大 1 個
- ベーコン (短冊) …1 枚
- 鶏もも肉 (角切) …200g
- セロリー (小口) …3cm
- カレー粉…小さじ 1/2 強
- 鶏ガラスープ…240ml
- ベーリーフ…1 枚
- 人参…1/2 本
- じゃがいも…大 2 個
- 塩…小さじ 1 と 1/2 強
- トマトピューレ…小さじ 1
- 中濃ソース…小さじ 1
- りんご (おろし) …1/6 個
- A { 油…大さじ 1 強
- バター…10g
- 小麦粉…大さじ 3 強
- カレー粉…小さじ 1
- しょうゆ…小さじ 1
- 粉チーズ…大さじ 1 強

【作り方】

- ① 鶏肉はセロリーとカレー粉につけこむ。
- ② 油でにんにくとしょうがを炒め、ベーコン、玉ねぎ、鶏ももを順に炒めていく。
- ③ 鶏ガラスープを入れて煮ていく。
- ④ にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ A でルウを作る。弱火で油、バターを加熱し、小麦粉を少しずつふるいながら入れる。薄茶色になるまで、じっくり加熱し、カレー粉を加える。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、りんご、塩、トマトピューレ、中農ソースで調味し、カレールウでとろみをつける。
- ⑦ 最後にしょうゆと粉チーズを入れる。

★ルウについて

給食のカレー・シチューのルウは手作りです。弱火で焦げ付かないように約 40 分、調理員さんが付きっきりで作っています。

★鶏ガラスープについて

給食は、鶏ガラと野菜くずを約 2 時間煮てスープをとっています。和食は、昆布や削り節で出汁をとっています。



～事前にいただいた質問より～

○家庭での食事やおやつで気がつけた方がよいことなど

給食では、顆粒だしなどは使わず、昆布や削り節や鶏ガラなど、見える素材から、出汁を取ることで、おいしく食べられるようにしています。良い出汁があれば、ちょっとした調味料で薄味に仕上げても、おいしく食べられます。おやつは、なるべく塩分の濃いものではないもの、甘すぎないものを選ぶようにしましょう。味覚形成の時期なので、味の濃いものを食べると、濃いものを好むようになり、塩分や糖分のとりすぎにつながります。また、甘いお菓子を選ぶ時は、ジュースではなく、お茶にする。ジュースを飲むときは、食べ物は甘くないものを選ぶなど、組み合わせも大切です。乳製品、果物など上手に取り入れ、三度の食事に影響しない程度の量としましょう。

○野菜嫌いの克服法を知りたい

家庭ではつつい甘えが出てしまいがちですが、給食はクラスの皆と食べるので、甘えられないという意識があると思います。「〇〇が苦手」と言った子がクラス皆の応援で、「一口食べられた!」と報告してくれることも多々あります。

給食では、子どもたちの好きなカレーやミートソースなどに苦手なものを入れたり、サラダにツナを入れたり、おひたしにじゃこやのり、油揚げを入れたりすると食べやすいようです。

○給食の食材を仕入れる際に気をつけていること(食材が減農薬に配慮されているものか)

給食の食材納入業者は、信用のおける業者と学校単位、または区単位で契約しています。野菜、肉、果物は国産のものを使用しています。缶詰などの加工品もできる限り国産のものです。また、食品添加物の使用量がなるべく少ないものを選んでいて、ハムやベーコン、ウインナーなどの食肉加工品も無添加のものです。

○きゅうりのレシピを教えてください

きゅうりの中華味

【材料】	【作り方】
きゅうり(小口).....160g	①調味料は合わせて加熱し、冷却。
しょうゆ.....12g	②きゅうりはゆでて水冷する。
さとう.....3.2g	③ごまはから煎りする。
ごま油.....3.2g	④きゅうりに調味料、ごまをあわせる。
ラー油.....少々	
ごま.....2g	

さいごに

「これはどんな献立?」「どんな味なの?」、献立表を見ただけでは、分からないものもたくさんあると思います。他にも、「どうして〇〇?」など、給食に対してちょっとした疑問を持つこともあると思います。給食は子どもたちのことを一番に考えて作っていますが、保護者の皆様の理解あってこそです。どうぞ給食のことはお気軽に栄養士まで、お声がけください。

栄養士の仕事

よく尋ねられる質問から、栄養士の毎日、毎月の仕事を紹介します！

日々の積み重ねが、年間の業務となっていきます。

「給食を作っているんですか？」

→調理は行っていません。栄養士は、栄養、季節、組み合わせ、価格などを考慮して**献立を考えています**。作っているのは、調理員です。池尻小学校は、長谷川フードサービスの調理員が給食の調理、食器洗浄などを行っています。

「給食を作っていないなら、午前中は何をしていますか？」

→給食がきちんと**安全に作られているか作業の様子を確認したり、おいしくできているか味見をしたりしています**。

朝はその日に使う食材が間違いなく納品されたか、量(個数)、鮮度、納品温度(冷蔵品)、産地などを確認します。

味見では、濃い・薄いの味付けはもちろん、食材の固さや見た目の様子を確認します。子どもたちの給食が始まる30分前に、校長・副校長に検食をしてもらいます。

その他、職員室で納品書整理、価格計算、児童向けの献立についてのお手紙を作成しています。

「給食は食べていますか？」

→**もちろん食べています**。自分で考えた献立が、思ったような見た目や思ったような味付けにできたか、確認しながら食べます。給食の時間は主に教室へ行って、身支度・配膳の仕方を見たり、子どもたちの食べる様子を見たり、会話をしたりしています。給食後も食器の片付け方や残菜を見るので、給食を食べる時間は10分弱です。早食いはいけません。

また、ランチルーム給食があるときには、子どもたちと一緒に給食を食べます。給食クイズを出して、5分間程度の話もしています。

「給食が終わった午後は、何をしていますか？」

→午後は主に**事務作業**です。

例えば、次の日の献立や発注の確認、来月の献立・給食だより・献立表・発注書・調

理員にわたす作業指示書の作成や、掲示物などを作成しています。特に月の終わりは、請求書まとめや来月の準備で追われています。

また、栄養士の集まりなどの出張に行くこともあります。

「夏休みは、何をしていますか？」

→研修などを行っています。研修では、調理実習や献立紹介、掲示物作成、他校の施設見学など、他校の栄養士と情報交換を行っています。また、機器メーカー見学、納入業者見学に行くこともあります。

「栄養士は何人いるの？」

→ほとんどの学校では、一人です。新人もベテランも一人です。大規模な給食センターでは二人いる場合もあります。

「献立の決め方は？」

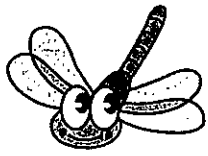
→文部科学省の学校給食摂取基準、世田谷区の学校給食における献立作成に則り、献立を作成しています。季節や旬も考え、その季節にとれる新鮮な食材を使って、和洋中の変化、調理の仕方の変化も考慮します。

さいごに

一学期は一年生が初めての給食と言うことで、配膳が簡単な給食にしています。
二、三学期は、新献立を定期的に入れ、配膳や食べ方を工夫する献立を入れることもあります。
その他、個人対応が必要なアレルギー、子どもたちとの授業での関わり、ランチルーム給食での指導などを行っています。

また、施設設備、調理員の技術・人数も考慮し、事故のない安全でおいしい給食であるように努力しています。

子どもたちの「食」は、ご家庭が基本です。給食が少しでもご家庭の「食」の参考や話題の提供になれば幸いです。



9月給食たどり

世田谷区立池尻小学校
校長 松田 直樹
栄養士 谷口 恵子

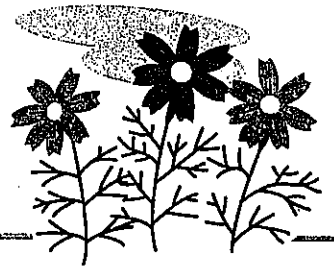
～2学期が始まりました～

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。

休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、目眩、だるさを感じたりする人が多いかもかもしれません。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるようにしてください。

9月の給食目標

いろいろな食べ物について学ぼう



6月9日に保護者対象の給食試食会が行われました。感想、ご意見・ご要望を一部ご紹介します。

献立：チキンカレーライス・福神漬け・ピクルス

- 〈感想〉
- ・丁寧で心のこもった給食おいしかったです。家庭でも心がけられること、取り入れられることを早速実行してみたいと思います。
 - ・大変おいしかったです。インスタントのカレーではない、野菜のうまみが活かされたやさしい味でした。
 - ・お家のカレーと違い、甘くてスパイシーでおいしかったです。ピクルスも食べやすかったです。(多数)
 - ・具が多くて食べ応えがあった。(多数)
 - ・牛乳ではなく、ヨーグルトでも良いかなと思いました。あと、フルーツも欲しいです。
 - ・カレーのチキンがやわらかくておいしかったです。
 - ・人生初めての給食でした。この味が子どもには一番良い味だと思うと、家の味付けは濃いのだと思うことができました。
 - ・いつも市販のルーを使ってカレーを作っているのですが、手作りルーで作ってみたいと思います。素材の味がおいしかったです。
 - ・マイルドなチキンカレーで子供たちには食べやすいと思いました。昔の給食のカレーと似ているなと感じました。
 - ・量がたっぷりでおなかいっぱいになりました。
 - ・鶏肉をセロリに漬けて入っているのに驚きました。
 - ・辛さも2歳の子供でも食べられ、大人でもおいしく絶妙な味付けでした。
 - ・ピクルスはあまり好きではないのですが、くせもあまりなく、おいしく食べられました。2歳の子もセロリを食べられて驚きました。
 - ・ごはんがとても甘いのに驚きました。
 - ・カレーのルーを手作りしていると聞き、とても驚きました。偏食で給食に毎日苦労している息子といろいろな話ができました。
 - ・辛いものが子供が苦手なので、カレー味を今日食べられたので安心しました。全体的に塩分控えめで良かったです。

- ・家ではなかなかセロリやきゅうりは食べませんが、給食だと食べられるので本当にありがたいです。
- ・お茶やお水も欲しいと思いました。
- ・カレーは、家庭では使わなかったり入れない材料まで工夫されていました。高学年には少し物足りないのでは？と思いました。
- ・顆粒だしを使わず、出汁や手作りルウを給食で食べられるなんて幸せだと思います。
- ・ピクルスは美味しかったですが、小学生には食べるのが難しい味だと思います。ただ、少しずつ酸味に慣れるのも必要なことだと思います。

〈ご意見・ご要望〉

- ・子どもが美味しかったという給食のレシピがコピーでもいいので配布していただけると嬉しいです。
- ・毎回給食に飲み物が牛乳というのが献立の内容によってはきついのではと思うことがあります。時には、水やお茶の時間があってもよいのではと思います。
- ・給食の献立にあともう一品あるといいなと思います。少し量が足りないと思います。
- ・野菜が嫌いで、少しでも入っていると残してしまっているようです。克服する方法があれば教えていただきたいです。
- ・来年はカレー以外だと嬉しいです。(多数)
- ・世界の料理の献立の説明をみてみたいです。娘がおいしいと言っていた「スパイシーポテト」のレシピを知りたいです。
- ・来年は和食等別メニューも試食してみたいと思います。
- ・西京漬のレシピを公開してください。
- ・費用等企画するのが難しいと思いますが、年に2回程このような会があると嬉しいです。
- ・全体的に薄味でよいと思います。
- ・給食を食べるようになってから好き嫌いが減りました。家庭で、子供の味付けか大人の味付けに慣れさせた方がいいのか迷います。
- ・子どもと共通に話せる話題をいっぱい教えてもらえると嬉しいです。
- ・カレーの味がとても甘かったです。家での辛味を上げるようにしているので、もう少し上げて欲しいです。昼食時にお茶を出して欲しいです。牛乳が苦手で我慢をして飲んでいるようです。水筒を許可して欲しいです。
- ・お菓子や既製品の食べ物の添加物が気になりますが、子どもは好むようです。添加物の有害性について教えて欲しいです。
- ・一度ぜひ学校で、辛くないタイ料理を出していただけると嬉しいです。
- ・調理チーフの並木さんの「自分が美味しいと思うものを提供していきたい」という言葉に感動しました。子供たちは、池尻小の給食が大好きでみんなに自慢しています。

たくさんのご意見・ご感想
 ありがとうございます。
 今後とも、よろしく願いいたします。

