

給食質問コーナー

令和4年 11月 10日
大田区立馬込第二小学校
校長 山崎 宏則
栄養士 関 瞭太

今年度も給食試食会の実施ができないため、その代わりにPTAの文化厚生部の皆様と協力し、おたよりを作成しました。アンケートにお答えする質問コーナーとレシピ集に分かれております。給食を身近に感じていただけたら幸いです。

Q. パンは手作りですか？どこのパン屋さんですか？

A. 福屋製パンさんという地元のパン屋さんです。いつもおいしいパンを作ってくれています。～トーストや～ドッグなどは、給食室でパンに具をのせたり、挟んだりしてから焼いて作っています。ちなみに、麺は富士製麺さんという品川にあるお店で作ってくれています。

Q. パン・ごはん・麺の日数の割合は？

A. 大体1：3：1の割合です。今は昔と比べるとごはんが多いです。ごはんは給食室にある大きい鍋(回転釜)を二つ使って炊いています。ちなみに、米は秋田県産を使用しています。パンや麺に使用される小麦粉は、外国産が主です。

Q. 牛乳のメーカー、商品名が知りたい。

A. 雪印メグミルクの「おいしい雪印メグミルク牛乳」です。



Q. りんごが茶色くならないのはなぜ？

A. 食塩水に通しています。りんごの皮を剥いた後、1/6の大きさに切り分け、芯を取り除いて食塩を適量混ぜた水に通すことにより、変色を防いでいます。



Q. 残った給食は廃棄していますか？フードロスを減らすための工夫は何ですか？

A. 現在、大田区では残った給食を豚などの家畜の飼料にしています。9月には、りんごの皮まで使ったアップルシナモントーストや、かぶの葉や皮まで使ったホワイトシチュー、ブロッコリーの芯や食パンの耳を活用したクルトンサラダなど、食材から出る廃棄を減らすための工夫もしています。また、食べ慣れない食材を食べやすいように献立に取り入れるのも、フードロスを減らすための一つの工夫です。給食でもいろいろな料理に児童の苦手な食材を入れてチャレンジしています。

Q. 野菜の切り方のコツや味付けの工夫が知りたい。

A. 子どもはまだ口が小さいので、スプーンに乗る大きさに切ると食べやすいです。大きさをそろえて切れば、火の通りが均一になり、味もしみやすくなります。

Q. しいたけが苦手な子どもでも食べやすいメニューがあれば教えてほしい。

A. 以前、きのこそばろ丼という給食を提供しました。ひき肉とみじん切りにしたきのこ類(エリンギ・エのき・しいたけ)を炒めて、ごはんに乗せて食べる料理です。食材の味、匂い、食感、色など苦手に感じる要素は様々です。何が苦手なのか分かれば、その苦手な部分を隠してあげることもできます。味や匂いが苦手なら、より味や匂いの強い食材や調味料と一緒に料理したり、食感や色が苦手なら、みじん切りにしてほかの食材と混ぜたりするののも一つの手段です。

Q. 「世界の料理」は実際に食べてアレンジしているのですか？

A. 主に書籍等を活用し献立を考えますが、お店で実際に食べて研究する場合もあります。実際に自分で試作をしたり、子どもたちの味覚に合うように、調理方法や味付けの工夫をしたりしています。

Q. 地産地消について、東京近郊の食材はどれくらい使っていますか？

A. 小松菜は東京都や埼玉県で採れたものを使用しています。伊豆諸島産の明日葉や糸寒天、△ロアジやトビウオを使用することもあります。また、八王子には「とうきょう元気農場」という畑があります。ここでは、東京都の学校のために玉ねぎやじゃがいも、さつまいもやかぼちゃなど、様々な野菜を作ってくれています。7月や12月など、その時期の旬の野菜を使って給食を作っています。

Q. 給食室の大きい鍋はどうやって洗うの？

A. 大きい鍋のことを私たちは回転釜と呼んでいます(釜を回転させて傾けることができるのでこの名前がついています)。本校の給食室には回転釜が5台あり、釜洗い専用のスポンジを使い、調理員さんが全身を使って頑張って洗っています



その様子がこちら⇒

Q. トーストは一回に何枚焼けますか？オーブンは何段ありますか？

A. オーブンは「スチームコンベクションオーブン(通称スチコン)」というものを使っています。オーブンは10段あり、トーストの場合、一回で160枚ほど焼くことができます。

Q. 調理する時に使うのはガスですか？電気ですか？

A. 回転釜とスチコン、どちらもガスを使っています。スチコンは熱風と蒸気を使って調理をするため、焼く、蒸す、煮るなど、調理方法が多彩です。

Q. カレーのルウは手作り？辛さはどうやって調節してるの？

A. カレーのルウは小麦粉とバターを炒めて作っています。手作りです。カレーを作る際には二つの釜を使い、それぞれ低学年用、高学年用とし、使用するカレー粉を3：7に分けて作ります。中学年は、低学年用と高学年用を半々で混ぜて配缶します。中には、辛味が苦手な児童もいるので、カレー以外の辛味のある料理でも、香辛料を少なめに調節しています(大人がうすすら辛味を感じる程度です)。心配な時は少しずつ入れて味見をします。

Q. 麺がのびたりくっついたりしないための工夫

A. ラーメンなどに使う中華麺は一度蒸した後、油で軽く炒めています。パスタは一度茹でた後、油をからめています。うどんは茹でた後、食缶に入れ、出汁を少し掛けておくことで、くっつかないようにしています。

Q. お砂糖は何を使っていますか？

A. 上白糖や三温糖を使っています。原材料はどちらも甘藷や甜菜です。

Q. みかんの大きさ、切り方が違う理由は？

A. その時々の価格やサイズを考慮しつつ、なるべくいっぱい食べてもらえるように調節しています。

Q. 冷凍みかんはどうやって凍らせているの？

A. 給食で使う冷凍みかんは、すでに凍っているものを発注しています。ご自宅で冷凍みかんを作る際には、みかんをそのまま冷凍庫に入れるのではなく、みかんの周りに水の膜が張るように、一度水にくぐらせてから冷凍庫に入れ、凍ったら再度水を付けて凍らせましょう。氷の膜ができると、みかんの乾燥を防ぐことができ、ジューシーでおいしい冷凍みかんを作ることができます。

Q. 添加物はどれくらい気にしているのか。

A. 添加物は極力使わないようにしていますが、加工食品によっては含まれるものもあります。例えば、はんぺんやたまご不使用のマヨネーズです。ベーコンやハムは添加物が入っていないものを使っています。

Q. 給食におむすびがないのはなぜ？

A. 衛生的な給食を提供するために避けています。給食は加熱終了後から2時間以内に喫食しなければなりません。米を炊いてからおむすびにするためには時間が掛かります。児童数が多くなればさらに難しくなります。また、おむすびを作った後、加熱処理をしない場合、手袋をして作業をしていたとしても、衛生的なのかと問われると懸念が残ります。よって、おむすびは作っておりません。

Q. 給食の魚は骨が少ないのはどうしてですか？

A. 切り身として提供する場合には、骨を除いたものを注文しています。一方で、手作業で取り除く場合もあります。例えば「鮭わかめごはん」を実施した際には、大きい三枚おろしの状態の鮭を注文し、一度焼いた後、身をほぐしながら小骨を手作業で丁寧に取り除きます。手間のかかる作業ですが、子どもたちに喜んでほしいという一心で、調理員のみなさんも頑張ってくれています。いつも残さず食べてくれると嬉しいです。



〈鮭わかめごはん〉

Q. こんにゃくやきのこが多いのはなぜですか？

A. 食物繊維が豊富な食材だからです。また、きのこにはビタミン D などの栄養素も含まれます。現在給食では、一食で食物繊維を 5.0g 以上摂取することが決められています。

Q. 免疫力を高める食材を教えてください。

A. たんぱく質、ビタミン A、ビタミン C、食物繊維、ポリフェノール、発酵食品、野菜、海藻類など、枚挙に暇がないほど様々な食材、栄養素に免疫力を高める効果があるといわれています。まずは、いろいろな食材をまんべんなく食べることを第一に考え、好き嫌いをなく食べられるといいと思います。

Q. 献立は誰がどうやって考えているのですか？栄養バランスの良い献立作りの秘訣があれば教えてください。

A. 献立は、栄養士の関が考えています。月ごとに、その時期の行事や旬の食材を取り入れながら、子どもたちに喜んでもらえるような献立作りを目指しています。

保護者の皆様が献立を考える上で頭を悩ませることといえば、食べ物の好き嫌いだと思います。栄養士としては、苦手な食べ物にもチャレンジしてほしい、好きな食べものを増やしてほしいと考えています。子どもたちにとっても、苦手なものが食べられるようになった時は、嬉しい気持ちになるのではないのでしょうか。

栄養バランスはいろいろな食材をまんべんなく食べることによって改善します。最近あれ食べていないな、と思ったものを献立に取り入れてみてください。苦手な食べ物は、大人に近づくとつれて、食べられるようになることが多くあります。いつかはきっと食べられるようになるかもしれない信じて、たまにいいので、ご自宅でもチャレンジできる環境・献立作りにご協力いただきたいと思います。

Q. スポーツをしている子どもにおすすめのメニューが知りたい。たんぱく質は何と一緒に摂るのがいいのでしょうか？

A. 運動をした際には、筋肉や骨を作るためのたんぱく質やカルシウムがより必要です。摂取したたんぱく質を筋肉に変換するためにはビタミン B₆ も必要になります。また、しなやかな筋肉や体組織を作る際には脂質も必要です(脂質は細胞膜の主要な構成成分である)。さらに、運動で失われたグリコーゲンを再度肝臓や筋肉に蓄積させるためには炭水化物が必要になります。炭水化物を体の中で効率よく処理するためにはビタミン B₁ やビタミン B₂ も必要です。激しい運動をした際には、汗と一緒に鉄が流出する場合や、物理的に赤血球が破壊される場合もあるため、鉄の摂取も積極的に行うことをおすすめします。

以前、スポーツの日の献立として、ドライカレーライス、海藻サラダ、みかんを提供しました。カレーはいろいろな食材を入れることができるのでおすすめです。肉や魚だけでなく、野菜なども一緒に摂れる献立がベストです。

Q. ランチョンマットを使う目的、お皿の数、給食の量の調節について

A. ランチョンマットは机に傷をつけないため、あるいは勉強机にランチョンマットを敷くことで、これから給食だ！と雰囲気作りをするためでもあります。現在は机を消毒してから敷いていますが、給食と机を衛生的に保つためにも有効です。

お皿の数は、大田区で一食三枚までと決まっております。現在使用している食器は強化磁器といって少し重みがあります。そのため、特に低学年では、お皿が多すぎると配られた給食を持ち運びのが大変です。一食三枚までにする事で、お皿が多くなり過ぎるのを防いでいます。配膳が終わった後、給食を減らしたり、増やしたりして、給食を配り切れるようにしています。

Q. いつ黙食をやめるのですか？

A. 国のガイドラインにそって、黙食という対応をとっております。こちらとしても大変心苦しい状況であり、検討を重ねているところです。私共も子どもたちの楽しい給食時間は失われてはならないと思っています。感染症に関して不安を抱いている方もいらっしゃると思いますので、何卒ご理解いただきたいと思います。

ご質問いただき、ありがとうございました。給食や栄養に関することなど、気になることがありましたら、またいつでもご質問ください。
本校のホームページにもこちらのおたよりを掲載します。なお、ホームページには、毎日の給食の写真と食材の産地も載せています。ぜひご覧ください。

