

給食質問コーナー

令和5年9月21日
大田区立馬込第二小学校
校長 山崎 宏則
栄養士 関 瞭太

いつも給食運営にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。今年度は給食試食会が開催でき、本校の給食での取り組みや献立について紹介させていただきました。今回は、試食会の申し込みの際にいくつかご質問がありましたので、おたよりにまとめて皆様にお配りいたします。

Q. 子どもが苦手な食材をどのように調理すれば良いか。

A. 苦手な食材を料理に刻んで入れると食べやすくなるのは、お分かりいただけるかと思います。給食においても、「きのこそばろ丼」という献立を実施した際には、きのこ(しめじ・えのき・エリンギ)をみじん切りにし、挽肉と炒めて作りました。

それ以外にも、好きな料理に混ぜてみるのも良いでしょう。苦手な食材の匂いや味、見た目を認識してしまうと食べにくくなるので、そういったものをマスキング(隠すこと)できる料理がおすすめです。香辛料を使ったもの、味がはっきりしているもの、刻んで入れられるものなどです。

親子で調理をするのもいいと思います。実際に自分がお手伝いをして作った料理なら、苦手な食材でも食べてみようという意欲につながるかもしれません。



〈きのこそばろ丼〉

Q. 一番作るのが大変なメニューは？

A. 5月の端午の節句の際に作った「ちまき」です。炒めた具ともち米を竹の皮で包んで蒸す料理です。一つ一つ手作業で包むのはとても大変でした。

その他にも、コロッケやハンバーグ、白玉団子など、こねたり、丸めたりする料理も大変です。カレーも、ルーや玉ねぎをそれぞれ1時間近く炒める必要があるので大変です。また、野菜をたくさん使う日は、野菜を切るだけで2時間以上かかる時もあります。いつも大変な作業をしながら給食を作ってくれている調理員の皆さんに感謝して食べてほしいと思います。



〈ちまき〉



炒めて、



包んで、



蒸したら完成！

Q. 給食の残菜量について

- A. 多い日は約10%(約20kg)、少ない日でも約3%(約6kg)の残菜があります。きのこを使った料理や和食の献立が残りやすいです。特に低学年では食経験がまだ少ないため、食べず嫌いが多いようです。家庭でもいろいろな食材を活用していただきたいと思います。

Q. ゴーヤの苦味を軽減するには？

- A. ゴーヤを薄くスライスする、塩で揉む、下茹でするなどの工夫をすると、苦味を軽減することができます。また、いろいろな具材と組み合わせて調理することによって、他の具材や調味料の味が合わさり、苦味を感じにくくなります(甘味や塩味などの味が増し、苦味を感じさせる成分の濃度が下がるため、相対的に苦味を感じにくくなると考えられます)。

Q. 食が細い時のバランスの良いメニューは？

- A. カレーや中華丼など、食べやすい料理、好きな料理を取り入れてみてください。これらの料理は、肉や魚、野菜、きのこなど、様々な食材を使うことができる料理でもあります。「まごわやさしい」の食材も取り入れられるような料理がベストです。



Q. おすすめの食中毒対策は？

- A. 手洗いが基本です。右に示した通り、1回の手洗いを長くするよりも、短くても2回続けて手洗いをした方が効果があるようです。手を洗うタイミングも重要です。帰宅後や汚れる作業をした後、調理前などには、しっかり手を洗いましょう。

加熱後の料理に対して、生肉などは二次汚染の原因になります。まな板など道具の使い分けや料理を置く場所にも注意をすると良いでしょう。

また、ノロウイルスによる汚染が考えられる際には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用して消毒をしましょう(トイレ・蛇口・ドアノブなど)。ノロウイルスにはアルコールはほとんど効きません。

ご質問いただき、ありがとうございました。今後もおいしくて安全な給食を提供してまいります。ご質問等ありましたら、いつでもご連絡ください。



手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

*:手洗いなしと比較した場合

出典
森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500,2006
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

National Institute of Health Sciences
国立保健科学研究所

いつ手を洗うのか

日常生活において

- 嘔吐物を処理したり接触した後
- 乳幼児等の嘔吐や下痢便を処理した後
- 公衆トイレ使用後
- 用便後
- 帰宅後
- 廃棄物処理などの作業を行った後
- 調理前および調理中の必要時

食品取扱施設

- 作業開始前
- 用便後
- 汚染作業区域から清潔区域に移動する前
- 食品に直接触れる作業にあたる直前
- 生の食肉類、魚介類、卵殻等微生物の汚染源となるおそれのある食品等に触れた後、他の食品や器具等に触れる前
- 配膳の前

National Institute of Health Sciences
国立保健科学研究所