愛情　たっぷり　おいしい　たのしい　みつぎ小学校の給食

４時間目のチャイムがなる頃、給食室からおいしそうな匂いが…。

給食が待ち遠しくて、グゥ～とおなかを鳴らしていた、そんな思い出はありませんか?

私が子供のころは、ただただ美味しく食べていた給食。大人になり、次は自分の子供がいつのまにか給食を通じて好き嫌いも減って、親として改めて学校給食の大切さに気付かされました。そこで、今回は、みつぎ小学校の栄養士さんにお話を伺いました。

給食はどうやって作られているの？

みつぎ小学校では、６～７人の調理師の方々が日々心をこめて給食を作って下さっています。そこには多くのこだわりや調理の工夫が詰まっていました。

ある日の献立例　ポークシチュー　４１０人ぶん

豚肉　１０ｋｇ

にんじん　４．６ｋｇ

じゃがいも　２７ｋｇ

玉ねぎ　２２ｋｇ

・野菜や果物は３回以上洗う

・食材は機械で切ったり、手作業で一つ一つ切ったりする

・野菜は大きく切りすぎず、なるべく形を揃える

・ルウや出汁は、既製ひんでなく手作り

・角ぎり豚肉は別鍋で、じっくり下味をつけ、煮ることで、絶妙なしょっかんに仕上げる

・食材は煮崩れないように注意して調理

・大きな回転がまで、一度に４１０人ぶんを調理

・味見は食材の固さも確認！

・各クラス決まった量を取りわける

・とっても大きなおたま！

他にもこんなこだわりや工夫が

・旬食材、地場産の食材をなるべく活用

・野菜は、えぐみ、青臭さを取るため、全て下茹でをする

・一か月単位で和洋中料理のバランスを調節

・塩分基準があるため、濃い味付けにならぬよう、素材の味を活かす

・魚は磯辺揚げ、パンこ焼き、カレー味など多種多様な味付け、調理法で工夫

・月1回以上は、郷土料理やぎょうじ食を取り入れ楽しんでほしい

・様々な食材や料理について放送し、興味を持ってもらいたい

など、まだまだ書ききれないくらいありましたが、調理師の方々がとても仲良く笑顔で給食を作っている、そんなチームワークの良さが美味しさの一番の秘訣♡とのことです。

子どもたちに人気のメニュー　ジェリエンヌスープ

材料　４人ぶん

ベーコン（千切り）　１０ｇ

とりガラスープ　４００ｍｌ

ロリエ（あれば）　１枚

玉ねぎ（スライス）　８０ｇ

にんじん（千切り）　４０ｇ

キャベツ（千切り）　１２０ｇ

エリンギ（千切り）　１５ｇ

塩　こさじ２／３

こしょう　少々

作り方

（１）　鍋にベーコンを入れ、からいりし、そこにとりガラスープ、ロリエを入れます。

（２）　火にかけた、（１）に野菜を入れ、やわらかくなるまで煮ます。

（ＰＯＩＮＴ）　弱火で煮ると、甘みが出て美味しいです。

（３）　塩、こしょうで、味をととのえたら完成

・「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「千切り」という意味があります。千切りにした野菜をたっぷり使ったスープになっています。しん玉ねぎや、しんじゃが、春キャベツを使うと、春らしい献立に。

～お話を伺った栄養士　　石田先生～

とにかく美味しく、楽しかった給食の時間を、子供たちにも届けたいという思いから、栄養士を目指された石田先生。小学校では、給食室の衛生管理、味見、調理の進行状況把握、アレルギー食材確認、食材価格管理など、多くの業務を任されています。給食の時間には、給食当番さんから、声をかけられる事、多くの児童のみなさんが給食に興味を持ってくれる事が、嬉しいとおっしゃっていました。

小学校６年間を通じて、給食を楽しみながら食事のマナーを身に付けてもらい、主食、主菜、副菜等の食事の成り立ちや、栄養バランスについて理解を深めることで、卒業後の様々な場面における食事の機会に、活かしてもらえたら嬉しいです。

取材/編集：内田、おおかど