

質問にお答えします

令和元年度 給食試食会
栄 養 士



2 教室で子どもたちとお話をしてくださっていると聞いていますが、子どもはどのような話に興味をもちますか？子どもたちから質問があったりしますか？どのようなやりとりをしていますか？



その日の給食に関するクイズを出す興味を示してくれます。「今日はどこの都道府県の料理でしょう？」や、「今日の魚はなんて名前でしょう？」などです。子どもたちからの質問は、その料理にどんな食材が入っているかといったものが多いです。好き嫌いがある子が、頑張って食べていると「今日は食べられたね、よく頑張ったね！」と声をかけています。



1 子どもの好き嫌いが多く、ムラがあります。苦手な食べ物が出たときの克服方法が知りたいです。



好き嫌いの理由が、単に食べ慣れていないということも多々あるので、何度が挑戦してみるとよいと思います。「おいしくない」と決めつけてしまっていることもあるので、ご家族の方がおいしそうに楽しく食べていると効果的だと思います。子どもは本能的に、エネルギーになる炭水化物（主食や甘いもの）や脂質（揚げ物）などは好んで食べますが、酸味のあるもの（腐っているかも！？）や苦いもの（毒かも！？）は避けるものだと思います。徐々に、それが体に害があるものではないと学習して、味覚形成をしていきます。



3 なるべく手作りにこだわっているとのことですが、どのようなものを手作りしているのでしょうか？



家庭ではおそらく市販のものを買うことが多い「カレールー」や「ホワイトソース」「ドレッシング」「ゼリー」「ケーキ」「あんこ」などです。カレールーは、油と小麦粉を、大きな釜で約20分以上かき混ぜ続ける根気のいる作業です。コロッケ、ぎょうざなどは、冷凍のものを使用する自治体もありますが、本校の給食ではすべて手作りで、4月の給食で出した「よもぎだんご」も粉をこねるところから手作りで。

4 アレルギーの子は、どんな感じでしょうか？

アレルギー対応がある日は、オレンジ色のトレイと専用の食器に、1食分盛り付けた状態で提供しています。

原因となる食物を除去した除去食を提供したり、代替りのものを持参していただいたりしています。（卵アレルギー：かきたま汁の卵を入れる前に取り出す。など）

アレルギー対応がある日はおかわりができないので、少し多めに盛り付けています。ほかの子どもたちもよく理解していて、多いことを指摘したり悪く言ったりする子は見られません。

5 市川先生が好きなおすすめメニューはなんですか？

ごはん：里芋ごはん、赤飯、カレーライス
 パン：ツナトースト、はちみつレモントースト
 めん：きのこクリームスパゲッティ、塩焼きそば
 主菜：肉じゃが、鶏肉のマーマレードソース、
 鮭のみそマヨネーズ焼き
 副菜：夏野菜の甘酢かけ、ビーンズサラダ、
 野菜のごまだれかけ
 汁物：豚汁、クリームシチュー、
 ビーンズシチュー

たくさんあって選べないので、各部門ごとに2～3個あげました(笑) たくさん食べたくて、家で10人分作ったものもあります。しかし、給食はいろいろな食材を使っていて素材もよいので、なかなか家では再現するのが難しいものもあります。

6 子供が給食をおいしいとよく言っているので、人気メニューのレシピを教えてください。

ありがとうございます！これからも子どもたちがおいしくて健康的な給食を、楽しく安全に食べられるよう努力してまいります。

今週月曜の「きな粉バタートースト」は子どもたちから大人気で、私に作り方をきいてメモして帰る子が何人かいました。私も小学生のころ、栄養士さんに給食のレシピをよく聞きに行っていたことを思い出して、なんだかうれしくなりました。このほかに最近人気のあったメニューのレシピを少し紹介します。

◆きな粉バタートースト◆

●材料● 5人分

- ・食パン 5枚（お好みの厚さ）
- ・バター 30g
- ・グラニュー糖 15g
- ・きな粉 20g

●作り方●

1. バターは溶かし、グラニュー糖ときな粉を合わせてまぜておく。
2. パンに1をぬり、トースターで焼く。

★とっても簡単です！

◆とりささみサラダ◆



●材料● 5人分

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ・鶏ささみ……………50g (せん切り) | ・さとう …………… 大さじ1/2 |
| ・キャベツ……………100g (せん切り) | ・しょうゆ…………… 大さじ1/2 |
| ・もやし ……………125g | ・塩 …………… 少々 |
| ・きゅうり……………50g (せん切り) | ・酢 …………… 大さじ1/2 |
| ・コーン ……………25g | ・ごま油 …………… 小さじ1 |

●作り方●

1. 材料をそれぞれの切り方で切っておく。
2. 鶏ささみは茹でるか蒸して、粗熱をとる。
3. 野菜も茹でるか蒸して、水冷して水気をきる。
4. 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
5. 2・3・4を和える。

★野菜をもりもり食べてくれます！

★ご家庭では、きゅうりや缶詰のコーンは加熱しなくてもよいです。

◆里芋ごはん◆



●材料● 5人分

- | | | | |
|--------------|----------------|--------------------------|-----------------------|
| a | | b | |
| ・米 ……………300g | ・水 ……………420g | ・鶏もも肉…………… 35g (小間切れ) | ・さといも…………… 100g (厚半月) |
| ・酒 ……………小さじ2 | ・しょうゆ……………小さじ1 | ・油揚げ …………… 25g (1/2せん切り) | ・さとう …………… 小さじ1 |
| ・塩 ……………少々 | | ・しょうゆ…………… 大さじ1/2 | ・塩 …………… 少々 |
| | | ・酒 …………… 小さじ1 | |

●作り方●

1. 米は洗ってaの調味料をいれて炊く。
2. 鶏肉・さといも・油揚げをbの調味料で煮る。
3. ご飯が炊けたら、2を混ぜる。

★芋の中では人気の低い里芋も、よく食べてくれました！

★栄養士の私も大好きな、秋を感じられるごはんです。

◆鶏肉の甘みそ焼き◆



●材料● 5人分

- ・鶏もも肉……………50g×5切
- ・しょうが……………1かけ(すりおろす)
- ・酒 ……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・白みそ ……………20g (大さじ1強)
- ・三温糖 ……………大さじ1.5

●作り方●

1. しょうがのしぼり汁～さとうをよく混ぜ合わせる。
2. 鶏肉を1に1時間ほど漬け込み、オーブンで焼く。
*200℃15分ほど。機種によって違うので、調節してください。
*みそは焦げやすいので、途中アルミホイルをかけるなどするとよいです。

★給食では白みそや三温糖を使用していますが、お好みで違うみそや甘味料でアレンジしてみてください。三温糖のかわりにはちみつでもおいしいです。

ご質問ありがとうございました。

