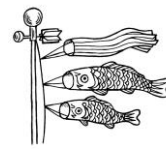


広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだよい」

5月号



(令和4年5月2日)

風薫る5月、さわやかな季節となりました。  
運動会の練習も始まります。気持ちのよい汗を流し運動の楽しさを味わってほしいですね。引き続き手洗いやマスクの着用についても気を付けましょう。

今月の給食目標

しっかり手洗い、準備と片づけを上手にしよう

さて、先月は文部科学省が定める学校給食法の「給食の目的・目標」についてのお話でした。今回は、具体的に毎日の給食がどうやって作られているかのお話です。

毎日の学校給食は、どうやって作っているの？

Q、給食は1食いくらでできているの・・・？



**小学部300円、中・高等部318円です。**

給食費として集金するものは、**食材費のみ**です。（集金が滞らないようにお願いします。）しかし、給食を作るためには、建物・設備・食器や器具・人件費・電気・ガス・水道代などの費用もかかります。建築にあたっては一部国の補助金が出ています。その他は、学校給食を運営する岡山県が負担しています。ですから、実質の1食分とは、食材費とそれらの必要経費を合わせて考えなければいけません。



Q、メニューはどうやって決めているの・・・？

1ヶ月を単位として、週3回のごはん（倉敷産；朝日米）、月2回のめん類（20%岡山県産の米粉入り）、その他パン（20%岡山県産の米粉入り）という主食です。

牛乳は、岡山県内の生乳100%です。カルシウムの供給源として欠かすことができません。給食のある日とない日で、児童生徒の栄養供給量を調査すると給食のない休日は、明らかにカルシウム不足が指摘されています。タンパク質も同時に摂

ることのできる牛乳は、吸収率もよく効果的で、飲みものというより食べ物です。

そしてできるだけ和食メニューに心がけ、季節や行事に合わせてとともに地元の食材を多く取り入れ、地産地消や児童生徒の嗜好等に配慮しています。

また、倉敷市教育委員会と公益財団法人倉敷市学校給食会の理解のもと、共同入札を実施しています。安全を一番に考慮された物資を安定的に供給してもらえるので、安価で運営することができます。

「リザーブ給食」（年3回を予定：事前に各自が選択し予約して食べる）や、献立の中から選び学校へ来ることが楽しみになる「大好きメニュー」もあります。献立表で確認ください。

### Q、添加物などの安全や衛生は・・・？



だしについては、「かつおぶし・だし昆布・煮干し・濃縮タイプの鶏ガラや豚骨だし」など天然の物を使用しています。給食に使用する物資は、県の給食会や倉敷市の給食会で検査が行われ安全を確認した物を使用しています。冷凍食品は、できるかぎり使わないように心がけ、手作りに努めています。

給食室内の衛生管理には、十分配慮し果物等、生で食べるもの以外は、十分な加熱をしています。また、専門家である保健所の衛生指導や学校薬剤師による定期点検も実施しています。

## 作ってみよう！

「目に青葉山ホトトギス初鯉」旬のかつおを使った「かつおの南蛮漬け」のレシピを紹介します。

(材料 4人分)

かつお 2 cm角	300 g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
青ネギ	2本
しょうがみじん切り	小さじ1
A 炒め油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
酒	大さじ2

(作り方)

- ① かつおは、2 cmくらいの角切りにし塩こしょうの下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ ねぎは5 mmの小口切りにする。しょうがのみじん切りを油で炒めて調味料を入れ、最後にねぎを入れてAのタレを作り②の揚げたかつおを入れて、からめて出来上がり。

※ 好みで、にんにくのみじん切りをしょうがと一緒に炒めて入れてもいいです。生のかつおのたたきが苦手な人でも、揚げてあるのでおいしく食べられます。