

# 食育だより



令和5年(2023年)10月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

## 食べ物を大切にしよう

10月  
食品ロス削減月間



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。2019年10月から食品ロス削減月間が定められ、皆で食品ロスを減らしていこうという動きがあります。私達の身近な食品ロスは家庭が大きな割合を占めますが、給食の食品ロスも問題になっています。『給食での食品ロス』という『ごはんが多い!パンが大きい!』という声が聞こえてきそうですが… 学校給食は、文部科学省で策定された『児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準』に基づき実施されています。実施するにあたり、子どもたちの様子を見ながら実態に応じて実施して

いくこととされています。豊中市では、市内の各年齢別児童・生徒の平均身長と体重、男女比を計算式にあてはめて算出したエネルギーに基づき、主食量(ごはん・パン)を決定しています。主食については残食が多いため、『提供量が多すぎるのでは?』と感じる方もいると思いますが、大阪府下で主食量について比較すると、豊中市だけが多いということはありません。実態はそれぞれだと思われませんが、主食量だけでいうともっと多い市町村もあるくらいです。

また、副食については『おかずが少ないのでは?』という意見がときどき聞かれます。先日の後期課程給食試食会で実施したアンケートでも『おかずの量が少ないのでは?』と書かれていた方がいらっしゃいました。現状としては、豊中市内全体で小・中学校ともに給食の残菜が0%という日は全くありません。人気メニューだと言われている献立であっても、豊中市内全体で合計すると残菜があるのが現状です。もちろん学校やクラスの状況にもよりますし、欠席人数が多いなど理由もそれぞれあるかとは思いますが、全体としては少ないと言えないと思います。

10/30 食品ロス削減の日



裏面に続きます

## 後期課程 給食試食会

9月20日に中学校給食(後期課程)試食会が実施されました。当日の献立は  
黒糖パン・牛乳・コーンスープ・鶏肉のから揚げ・ラトウイユ・フルーツナタデココ でした。  
ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。学校給食課から中学校給食の概要について説明があり、今年度は調理事業者の作業内容を一部動画で映しながら説明させていただきました。

『素材選びから、調理工程を知るとありがたみがわかるので、子どもたちにも知ってほしい』

『調理方法や衛生面に気を配っているのがすごくわかった』

『子どもにも映像を見てほしい』など、保護者の方から嬉しい意見をいただきました。



ランチルームで実施しました

黒糖パンは、小学校給食では時々出ていますが、中学校給食で出るのは今回が初めてです。黒糖は沖縄県産を使用しています。小・中学校ともに、パンは豊中市に工場がある“吉田株式会社”で作っていただいています。中学校給食でパンが出るのは今回で3回目ですが、今後も新しいパンを導入していけたらいいと考えています。

試食会でのアンケート結果からは、量については“多い”“少ない”人それぞれの感じ方があるようでした。味付けについては概ね“ちょうどよい”という意見が多く『思っていたよりも美味しかった。』という意見をいただきました。その他には『鶏肉のから揚げが小さく感じた。』という意見が複数ありました。から揚げは、小・中学校給食ともに鶏肉に下味をつけて油で揚げ

ていきます。(冷凍品ではなく、手作りです!) 豚肉と違って、鶏肉はちぎれやすいので小さくなってしまいます。中学校給食では鶏肉1個20g程度のものを調理しますが、それ以上大きい鶏肉にすると加熱温度のムラが出やすいため、安全第一で小さ目の肉にしています。『少ししかたか感じた』という意見もありましたが、中心温度をしっかりとあげて仕上げるため、そう感じた方もいらっしゃったようです。

最後に『給食人気レシピを教えて欲しい。』という意見がありました。先日の豊中市学校給食インスタでも紹介したメニュー【ヤンニョムチキン】です。(7月25日アンケート結果より)



### 【材料】4人分

鶏肉(もも) 280g(大1枚)  
黒こしょう 少々  
小麦粉 40g(大さじ4と1/2)  
サラダ油

### 【たれ】

にんにく 少々  
コチジャン16g(大さじ1強)  
酒12g(大さじ1弱)  
みりん6g(小さじ1)  
濃口醤油7.2g(大さじ1/2)  
砂糖6g(小さじ2)  
ケチャップ6g(小さじ1)  
ごま油4g(小さじ1弱)

### 【作り方】

- ①鶏肉に黒こしょうをふる。
- ②①に小麦粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③【たれ】の調味料を合わせ、鍋で一煮立ちさせる。  
(電子レンジの場合は、500Wで60秒加熱)
- ④③を揚げた鶏肉に絡めてできあがり。

お好みでごまやねぎなどを加えても美味しいですよ😊

以前、『給食の献立表通りにかき揚げを家で作ったのに、子どもから“給食の味と違う”と言われた。何が違うのか?』と聞かれたことがあります。学校給食は大量で調理しているので少量で作る家庭料理では味が異なることもあります。

次回は前期学校給食試食会を予定されています。

また、給食に対してのご質問があればお声掛けください!

庄内さくら学園のキャラクター「さくドラ」です。  
「さくドラ」の給食バージョンを作っていただきました!

