



# 給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和6年6月発行

6月に入り、だんだんと暑くなる季節です。美味しい給食を食べてエネルギーをつけましょう。  
給食感想ノートが各クラスに回っています。日頃の感想を栄養教諭に伝えています!次号からみんなからの感想を紹介していきます!

## <小学部リクエストメニュー>

6月27日(木)

ごはん  
さかなのてりやき  
にんじんのきんぴら  
とんじる  
ぎゅうにゅう  
チョコクレープ

<クラスから>

小学部は4・6年生が代表してリクエストしました。和食が人気なので、和食を中心にみんなで考えました。チョコクレープは6年生からの熱い要望で決まりました。希望通り和食がたくさんメニューになったので、とても楽しみです!

<栄養教諭から>

和食のメニューがバランスよくリクエストされていて、組み合わせやすかったです!デザートなしでもエネルギー量は十分でしたが、リクエストメニューということで、チョコクレープも付けました!

## 「かながわの食品衛生 for KIDS」から内容を少しご紹介!

～食中毒を防ぐための3つの約束～

① 食中毒を起こすものを

つけない!!



手洗い

② 食中毒を起こすものを

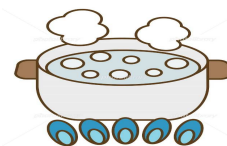
増やさない!!



適切な温度管理

③ 食中毒を起こすものを

やっつける!!



定期的な調理器具の消毒

中心部まで十分に加熱

食中毒とは?

細菌やウイルスがついた食べ物や、毒キノコやふぐなど毒のある食べ物を食べることで起きる病気のことです。食中毒を起こす食べ物には、毒キノコ・ふぐ・芽の出たじゃがいも・皮が緑色になったじゃがいも・生焼けのお肉・加熱不十分な食品などがあります。十分に気を付けましょう!

裏面もあります!



# 給食試食会を実施しました



6月17日(月)に給食試食会を行いました。当日は15名の保護者の方にご参加いただき、栄養教諭から本校の給食についての説明を行った後、実際に給食を食べていただきました。時間の関係上、説明から試食までが駆け足になってしまいましたが、アンケートでは様々な感想をいただきました。いただいた感想は今後のよりよい給食づくりや給食運営に活かしていきたいと思っております。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

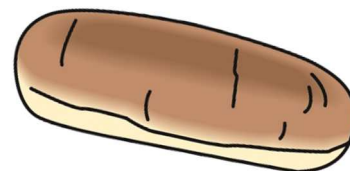
## ★いただいた質問や感想の一部を紹介します★

○パン粥はどうやって作っているのか？

配慮食のパン粥は、パン50gに対し、牛乳小さじ2、水170mlの割合の水分量で作っています。作り方としては、パンをフードプロセッサーでパン粉状にしておき、水と牛乳を加熱し、沸騰し始めたところにパン粉を入れて加熱して作っています。

※給食では飲料の牛乳もあるため、牛乳は風味付け程度の分量にしていますが、摂取カロリーを増やしたい場合などは、水分全量を牛乳に置き換えても作ることができます。

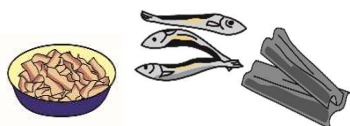
なお、配慮食のパンは基本的にはロールパンを使用しています(黒パンや、ロールパンを使用すると栄養バランスが悪くなる場合を除きます)。均一の仕上がりになるようにするため、また食パンやコッペパンよりもロールパンの方が油分が多く使われており、油分があるパンのほうが水分の蒸発を防ぐことができるため、食感がよくなるのが主な理由です。



○給食の塩分について

給食で1食あたり食塩相当量2.5gが基準となっています。給食の汁物は、0.6g~1.2g程度の食塩相当量になっています。一般的な汁物では1.0g~1.7gなので、それと比べてしまうと薄いと感じられるかもしれません。健康な体を維持するために、塩分は欠かせない一方、体に必要な量以上の塩分をとってしまうと、高血圧や心筋梗塞など生活習慣病のリスクを高め、将来の健康に影響が出る可能性があります。そのため、給食では使用する食塩相当量が少なくなるような取り組みをしています。具体的には、

①うま味を活かす……………和食に使うだしは、かつお節からとっています。うまみが多いと、使用する塩分



が少なくても済みます。また、洋食に使うコンソメは化学調味料不使用で減塩タイプのものを使用しています。さらに配慮食の場合は、調理時に使用する水分を、野菜に圧力をかけた際にでたゆで汁を使用し、野菜のうま味を活用しています。

②具たくさんにする……………汁物は具の割合を多くすることで、汁の割合を少なくすることができ、結果として摂取する塩分を減らすことができます。

③調味料の使用量を控える…煮物の場合、水の使用量を極力抑えて、野菜から出る水分を意識して煮ることで、調味料の使用量を抑えるようにしています。

ただし、基準値にとられすぎてしまい、おいしさが損なわれてしまい、食事の摂取量が減ってしまうのでは意味がありません。給食では食塩相当量を少なくなるよう

な工夫をするとともに、おいしく食べられるように、改善を重ねていきたいと思っております。

