

給食が できるまでの おはなし





はじめまして。

わたしたちは「奈良市の給食のおはなし」

という名前で活動している保護者のあつまりです。

2017年から給食に関心のある保護者たちで

あつまって情報を交換しあったりしています。

わたしたち保護者が給食のことを知る機会といえば、
子どもの口から聞く「おいしかった!」という声と、
毎月の「給食だより」くらい・・・。

どんな人がお米やお野菜を育ててくれるんだろう。

どんな人が調理してくれているんだろう。

献立や材料ってどんなふうに決まっているんだろう。

食育について、地域や学校でどのように取り組まれているんだろう。

**給食はどんなふうにできあがっていくのだろう。
知りたい! 取材してみたい!**

これは、そんな保護者たちが
給食について調べたり体験してみた
1年間の記録です。





ルウを手づくり
しているカレー

郷土料理の提供
奈良のっぺ、
大和まなの煮浸し、
かしわのすき焼きなど



近年に設置された給食室は
自校炊飯で炊き立て
ごはんを提供
している



しかまるくん
©奈良市観光協会

食育の日

食育の一層の定着を
図るために毎月19日を
「食育の日」とし、毎年
テーマを決めて献立を工
夫しています。2019
年度のテーマは「野菜
を食べよう」。毎月野菜
がたくさん入った「野菜
たっぷり献立」を取り入
れます。

奈良市の 学校給食の こだわり！

1食あたり
小学校 246 円
中学校 300 円

・食材費のみ保護者負担。
光熱水費や設備、
人件費等は奈良市が負担

手間をかけて昆布と
うるめ節からとるだし



大和野菜や奈良県産食材の活用
大和まな、大和茶、丸なすなど



ごはん（米）は
奈良市産 100%！



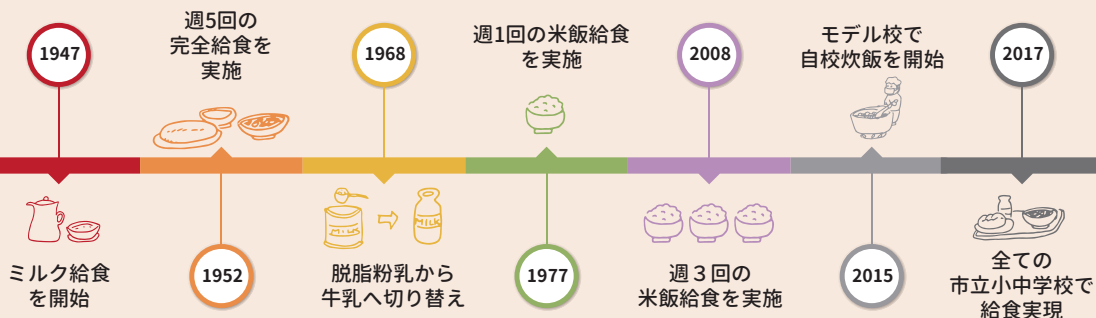
近年に設置された給食室は
プロパンガス導入で
災害時も活用可能



古都ならの日

給食では麦を15%混
ぜた麦ごはんを基本と
していますが、奈良市で
とれたお米をおいしく
食べる日として、毎月1
回白いごはんの給食を
実施しています。また、
奈良の地場産物や郷土
料理を取り入れ、子ど
もたちが身近な地域の
食文化や産業に関心を
持つこと、自分たちの
まち奈良に対する誇り
と愛着の心を育てるこ
とを目的としています。

奈良市の学校給食の歴史



現在、小学校43校と中学校21校で約23,300人に提供中

「おいしい」を3回言ってあげる

— 栄養士さんに取材しました

奈良市には栄養士が24名。1人の栄養士

がいくつもの学校を担当しています。今回は、伏見中学校勤務の吉田先生と都南中学校勤務の上村先生にお話を聞きました。

おもな仕事は、給食献立作成、子どもたち



ちへの食育授業、保護者向け試食会の開催、学校行事。

「献立を考える仕事」というイメージでしたが、実際の業務はもっと幅広く、「給食」を通じていのちの授業をすることもあります。

『食べ物に対して「おいしそうだね」「おいしいね」「おいしかったね」と3回「おいしい」を言ってあげる。』「ありがとう」と同じ、うれしい言葉だよ。』子どもたちに伝えるこの言葉は、いのちの恵みにどんな想いをも

てばいいのかを教えてください。

大人が食べさせたいものと子どもが食べたいものは、時にはちがうこともあります。半数が残食になっていた納豆をかき揚げにしてみたり（80%が食べるようになった！）、国語の教科書にでてくる「りっちゃんの元気サラダ」を献立につなげてみたり。1回の給食、1回の授業では終わらない、子どもたちの成長を長い目で見る母のような想いが、そこにはありました。

栄養士による 献立研究と立案



調理研究会



栄養士による 献立検討会

次ページで紹介しています。



調理員による 献立検討会



保健給食課 栄養士・調理員による 献立編成会



給食実施



あふれでる給食への情熱！

― 献立検討会を見学しました



見学させていただいた2019年12月の検討会では、保健給食課と栄養士の総勢23名が来年度5月の献立を1日ごとに検討し、活発に意見を交換していました。

例えば、小魚と納豆の日。「中学校もこのまま？」「もう少し手をかけてあげたいので、もう1品つけて」との意見。

他にも「パンに大和茶揚げは合わないの、カレー揚げにしては？」「こまはアレルギーの子が多いので難しい」「乳製品はやめておきたい」など、味、色合い、栄養、

献立表の見栄え、ネーミング、収穫量（安定供給）、それぞれの視点からスピーディーで説得力ある話し合いが続き、プロの仕事に圧巻でした！！

この検討会はまだ第一段階。この後、調理員だけの会、さらに栄養士と調理員の会と三段階で会議があり、季節感や調理時間、施設設備の考慮、過去の献立の反省などを考慮して決めていきます。これが12ヶ月分とは、果てしなく大変な業務です。

私たちが1ヶ月分の献立作成に
チャレンジしてみましたか…

1ヶ月分の献立のバリエーションを考えるだけでも大変だと実感！そもそもこんなにバリエーション必要かな？もっとシンプルに一汁一菜のものでもいいんじゃないかな？と思う弱音が出ます…。

奈良市産のお米使ってるのに、どうして麦ごはんにしてるのかな？栄養のため？それなら玄米とか七分づきのお米とかでもよくないかな？

炊き込みごはんも取り入れたいけど、ごはんは業者さんが炊いて納入する方式やから難しいかな？グリーンピースごはん、わかめごはん、梅じゃごはんとか、あとから混ぜるタイプなら可能かも！

パンの日もあるけど、毎日ごはんでもよくない？乳アレルギーの子はパン食べられないし。でもごはんが苦手な子もいるやろうし、主食もおかずも、好きなものだけでなく苦手なものにもチャレンジできるように、バリエーション豊富な方がいいのかも。

とうふやだし巻き卵など家庭で身近な加工品に添加物が多いことに気づいたり、生野菜はNGだと知ったり、いろいろな気づきがありました。



2ヶ月で550kgを納入！

—ブロッコリー農家さんを取材しました

2019年10月、奈良市の生産者・西田さんへ取材に行きました。保健給食課やJAの方にもご同行いただきました。

西田農園の西田さんは、会社勤めから農家へ転身。法用町にあるブロッコリー畑50アールがととも広くてびっくりしました！ブロッコリーは苗を植えてから60日くらいで収穫されます。JAの指導のもと、11月12日で550kgのブロッコリーを納入する予定とのことでした。

野菜の成長を見守ることや子どもたちの食育に繋がることが、給食に納入する喜びだそうです。優しい笑顔の西田さんと息子さん、これからも子どもたちの学校給食のために、地産の美味しい野菜を作り続けて下さいね。



西田農園

たねひろ
西田 種宏さん（右）・太郎さん（左）



ごはんは奈良市産米１００%！

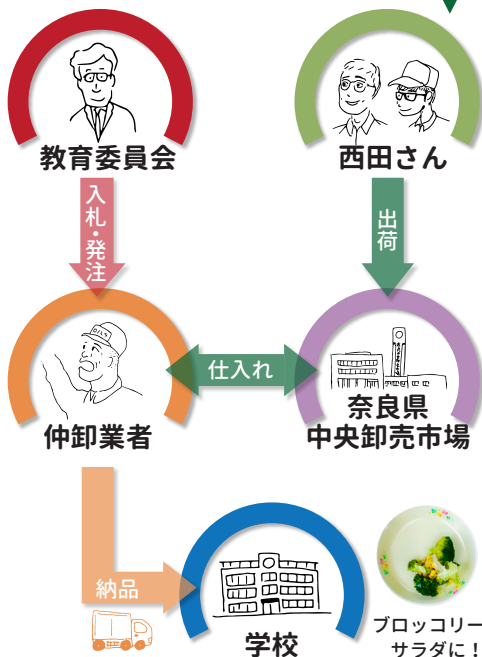
奈良市の学校給食では、奈良市産ヒノヒカリが米飯に使われていますが、都祁小学校、中学校と月ヶ瀬小・中学校のみ、地域の人たちの「子どもたちに地元の誇るコシヒカリを食べさせたい」という熱い思いもあって、都祁産コシヒカリが使われています。通学途中の子どもたちの列から「あそこの家のおっちゃんか給食のお米作ってるんで」そんな会話が聞こえてくるそうですよ。



食材ってどうやって運ばれてくるの？
ブロッコリーが給食室に届くまで

奈良の食材を使っています

- ・大和まな
- ・青ねぎ
- ・なす
- ・米
- ・上新粉
- ・大和茶
- ・梅ペースト
- ・吉野葛 など



調理の時間例

(学校によって違います)

8:30 食材の検品・検収 だしをとる



切る・洗う・
調理する

12:10 配飯



12:20 こども達に取りに来る



配膳

12:30 食事開始



いただきます！

食事終了



いただきます！

12:50 返却



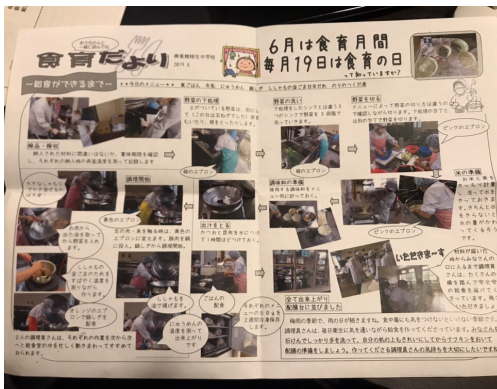
野菜は3回洗いが基本

―調理員さんに取材しました

飛鳥小学校勤務の山根さんと興東館柳生中学校勤務の有馬さんにお話を聞きました。

一番怖いのは食中毒。とにかく衛生面に気をつけます。毎日の調理は、「食材は土やほこり、細菌やウイルスなど、いろいろなもので汚れている」と認識するところからはじまります。例えば、「もやし」など水耕栽培の野菜は家庭ではそんなに汚いとは思わないですが、大量調理の場合、水槽に入れるとすぐく濁るのだそう。野菜はすべて3回洗いが基本です。奈良市の地産地消の取り組みは素晴らしいですが、その分、土がついてくる地産食材は

調理員さんの手間を増やすのですね。野菜洗いで小一時間かかることも。肉・卵などを扱う用、アレルギー除去食用など、調理の手順に合わせてエプロンを変えるので、なんとエプロン5種類を使い分け！想像以上の衛生管理です。残食が少ない日はもちろんうれしいけれど、残食が多い行事食や地域食も諦めず伝えていきたい。子どもたちを通じてお母さんたちにも食育を伝えたいとおっしゃっていました。プロの技術と、「自分の子どもに食べさせるつもりで調理する」という先輩の教えを心に、日々調理場に立たれています。



残食について

奈良市は残食率の調査を行っていませんが、毎月各学校に献立についての調査を行い、献立における様々な意見を集約しています。それをもとに、生徒・児童が給食を残さず食べられるような献立にするための調整を図っています。残食の多い学校もあるので、今後の残食率把握について必要性を感じているとのこと。

給食室から出る残菜のうち、食べ残しは廃棄、調理過程で出る調理くずの一部は、コンポスト事業で汚泥発酵肥料「畑楽（はたらく）」を製造、市民に無料配布しています。

アレルギー対応について

乳、卵については除去対応をしています。それ以外の食材については、家庭から代替食を持参してもらうことで対応しています。

メニュー紹介

かしわのすき焼き

古都ならの日メニューで人気の「かしわのすき焼き」のレシピをご紹介します。



羽の色が茶色い鶏の肉ことを、西日本では「かしわ」と呼んでいました。

昔、多くの家庭では鶏が飼われていて、お祝いの席や来客時のおもてなしとして、「かしわのすき焼き」がごちそうとしてふるまわれていました。

材料（1人分 / グラム）

鶏肉……………20	糸こんにゃく…20
酒……………1	白ねぎ…………10
砂糖……………1	水菜……………10
濃口醤油……1	麴……………3
塩……………0.02	焼き豆腐……30
サラダ油……0.3	砂糖……………4
玉ねぎ…………40	濃口醤油……7
白菜……………40	薄口醤油……0.7
しろな…………10	

作り方

- ① 白菜は葉と軸にわけて大きめに切る、水菜・しろなは2cmに切る、玉ねぎはくし切り、白ねぎは斜め切りする。糸こんにゃくは適宜に切り塩もみする。焼き豆腐はサイコロ切りする。
- ② 麴は水につけて戻す。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、砂糖・酒・しょうゆ・塩で下味をつける。
- ④ 煮えにくい材料から順に炒め、調味料を加えて煮る。

部門別 人気メニュー ランキング

ごはん部門

- | | |
|--------------|-------|
| 1 わかめ
麦ご飯 | 2 ご飯 |
| | 3 麦ご飯 |

パン部門

- | | |
|------|-----------|
| 1 ナン | 2 きな粉揚げパン |
| | 3 揚げパン |

大おかず部門

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 ビーフ
カレー | 2 キムチラーメン |
| | 3 みそラーメン |

小おかず部門

- | | |
|--------|----------|
| 1 ビビンバ | 2 揚げぎょうざ |
| | 3 大根キムチ |

給食を中心に、人と人がつながる活動を

—わたしたちの考えた給食試食会を開催

2019年12月14日（土）、奈良市の給食のおはなしで企画した『親子イベント！理想の給食を食べよう』を西部公民館調理室で開催しました。

仲川げん奈良市長をはじめ、素晴らしいゲストの方々がお越しくださり、27名での開催となりました。

奈良女子大学ヘルスチーム菜良さんにご協力をいただいて決めたメニューは、「ご飯・カレー風味チキン・白菜としめじの煮びたし・呉汁・番茶」。

現役の調理員さんや栄養士さんにもお手

伝いただき、「給食室ではこんなふうにするけど今日はこうしましょう」などアドバイスをいただきながら調理しました。

材料は、米は都祁産、番茶は月ヶ瀬産、野菜はすべて奈良県産で用意できました。調味料含め材料すべて遺伝子組み換えではなく、厚揚げと油揚げのにがり以外は添加物も不使用。食材費は予算内に収めることができましたが、栄養量はカルシウムとビタミンが学校給食摂取基準には足りず。1食ではなく1か月単位などで考えればよいとはいえ、献立の組み合わせと予算と栄養をどれもクリアするようにメニューを考える難しさを実感しました。

当日は朝早くからたくさんの方にサポートいただき、無事に試食会&交流会を開催することが出来ました。栄養士さんと一緒に子どもたちが必死で給食を作る姿に、これから給食を中心に人と人が繋がる活動になればいいなと思いました。



理想と現実、 率直な意見交換が実現



給食試食会のあと、大人18名と子ども9名で意見交換をしました。

A Q 本日の給食の感想を聞かせて下さい。

「チキンの味がしつかりついていてよかった。」「呉汁は初めて食べたけれど、美味しかった。」「食材も調理法も安心して食べられるのは嬉しい。」「給食より美味しかった。」「上手に丁寧に出来ていた。」「栄養計算上、牛乳を付けることの重要性がわかった」

Q あなたにとって理想の給食ってどんな給食ですか？

「添加物がない給食」「地元産の食材がたくさん使われた給食」「ご飯の日がもっと増えたらいいな」「牛乳とお茶、選べたらいいな」「昼食にデザートやジャムなどの甘いものは必要なのかな？」「月1回ビュッフェランチがあったらいいな」「質を良くすることで手間が減ると思うから、添加物のない加工品があるといいな」「伝統的

な、日本で昔から食べきたものを中心とした献立」「添加物のないデザートやジャム、ドレッシング」「調理実習の時に自分たちが作ったデザートが出る」「国産小麦のパン」「デザートに冷凍フルーツはどうだろう」「食中毒がないこと」「子どもが楽しめる給食」

「献立の組合せとしてごはんは牛乳は合わないの、毎日でなくパンの日のみの提供ではどうか？」という提案に対して、「週2回牛乳で栄養が取れるイメージが持てないが、他の市町村の献立を調べるなど広い視野で考えてみては。」と意見頂きました。

また「食材も調理方法も安心して食べられると嬉しいので、できれば加工品をなくしたいと思うていたけれど、実現するには調理員の人数を増やさないと無理だと分かったの、添加物の少ない加工品を使えたらいいのかな。」との意見も出ました。いろんな立場の方々から、たくさんのご意見を伺うことができました。



学校給食って？ ーわたしたちがたどりついた答え

ただの「昼食」ではなく、食育、農業、環境、地域経済などわたしたちをとりまく社会と密接に関係している給食。給食を中心として、人と人がつながるまちづくりができればいいなと思います。



ちなみに、法律ではこのように定められています

学校給食法

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

奈良市の給食のおはなし 2020年3月29日発行

協力：奈良市教育委員会事務局保健給食課、奈良女子大学ヘルスチーム菜良
助成：コープ共済地域ささえあい助成

