

こんにちは。きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）です。  
夏休み明けの自殺を防ぐ取り組みが広がってきて嬉しい昨今、いかがお過ごしで  
しょうか。私たちは、おいしい給食&ほんとうの食育をめざして活動しています。

このメルマガは、私たちの活動や奈良県内の給食をめぐる状況をお知らせしたく、  
今までの活動の中で連絡先を交換させていただいた方を中心にお送りしています。  
メルマガ解除をご希望の方は、お手数ですが、  
oishiikyusyoku@gmail.com まで解除希望の旨をお書き添えの上ご連絡ください。

■ ■ もくじ ■ ■

- 1 奈良市 給食をつくってみよう！調理実習その1
- 2 きゅうしょくカンガルー！総会&交流会のご案内

■ 1 ■ 奈良市 給食をつくってみよう！調理実習その1

奈良市の給食のおはなしでは、実際に給食の献立を考えてつくってみよう！とい  
うことで、8/10（土）に調理実習を行いました。

提供側の苦労や動き、気持ちを知りたいという目的で、奈良女子大学ヘルスチー  
ムさんに栄養計算や調理上の留意点を教えていただくなど協力を得て行いました。

献立は、小豆ご飯、白菜としめじの煮びたし、呉汁、だし巻き卵、番茶。  
農薬や化学肥料なしの都祁産米、添加物の少ない調味料、月ヶ瀬の番茶など材料  
にこだわった結果、予算は少しオーバー（奈良市の給食費は1食246円）。でも、  
少し材料を見直すことで予算はクリアできそうです。

しかし、実際に調理・試食をしてみたことで、

- ・前日から小豆や大豆を水につけて置くことはできるのか（水煮を利用するしか  
ないか？）
- ・だし巻き卵を人数分巻くのは不可能（コンベクションオーブンがある給食室な  
ら、蒸し焼きで提供可能かも？）

といった調理上の課題や、アレルギー対応はどうか、そもそもこの献立では  
ボリュームが足りないのでは、などたくさんの気づきがありました。奈良女子大  
学ヘルスチームさんのお力がなければ分からなかったことも沢山あり、本当に感

謝です。

以下、参加したメンバーの感想です。

・材料にこだわり、出汁もかつおぶしからとっているからか、とても美味しい。でも、見た目が地味で、この献立の組み合わせだと残食が多くなる気がする。

・メインをだし巻き卵にして他のメニューには卵を使っていないので、アレルギーの子は代替えが容易。でも卵の量が多くて食べるのに負担感を感じた人も。

・現行給食は知識のある人がたくさん集まって献立を作り、食材を決定しているが、それでも一部は栄養を強化する添加物に頼っている。それを考えても、食材だけで栄養所要量をすべて満たすのは至難の業（まして牛乳なしでは！）。月数回「完全地産地消の日」「無添加給食の日」「牛乳なしの日（大和茶の日）」のように設定して、その他の日と合わせて金額や栄養のバランスをとれば実現可能かな？

・朝食や夕食では様々な理由で十分な栄養をとれない子もいる中で、給食はしっかりと栄養を考えて提供されていてありがたい。さらに、だからこそ農薬や添加物の少ない材料や地元の食材を使って作りたいたいと思うけど、やっぱりネックになるのは値段なのかなあと実感。

これを元に、献立と手順を再検討して、12月に再度調理実習を行う予定です。

---

## ■ 2 ■ きゅうしょくカンガルー！総会&交流会のご案内

---

10/12（土）きゅうしょくカンガルー！総会&交流会を行います。

明日香の畑でさつまいも探し&焼き芋パーティをしながら、給食のこと、農や食のこと、わいわい話しましょう。お申込みは下記連絡先までお願いします。

日 時：2019年10月12日（土）13:00～15:00

場 所：奈良県農民連奈良産直センター（明日香村越 131-1）

参加費：無料

---

### ● 来月もお楽しみに♪ ●

メルマガ発信元：きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）

E-mail：oishiikyusyoku@gmail.com

facebook：https://www.facebook.com/oishiikyusyoku

事務局：生活協同組合コープ自然派奈良内（奈良市今市町 40-1）

---