

おはなし
給食が
できるまでの



奈良市の給食のおはなし



郷土料理の提供
奈良のうつ、
大和まなのは煮浸し、
かしわのすき焼きなど



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！



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。

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。

**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！**

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年から給食に関する保護者たちであつまって情報を交換したりしています。毎月の「給食だより」くらいい・・・。

どんな人がお米やお野菜を育ててくれているんだろう。
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。
毎月の記録です。



はじめまして。

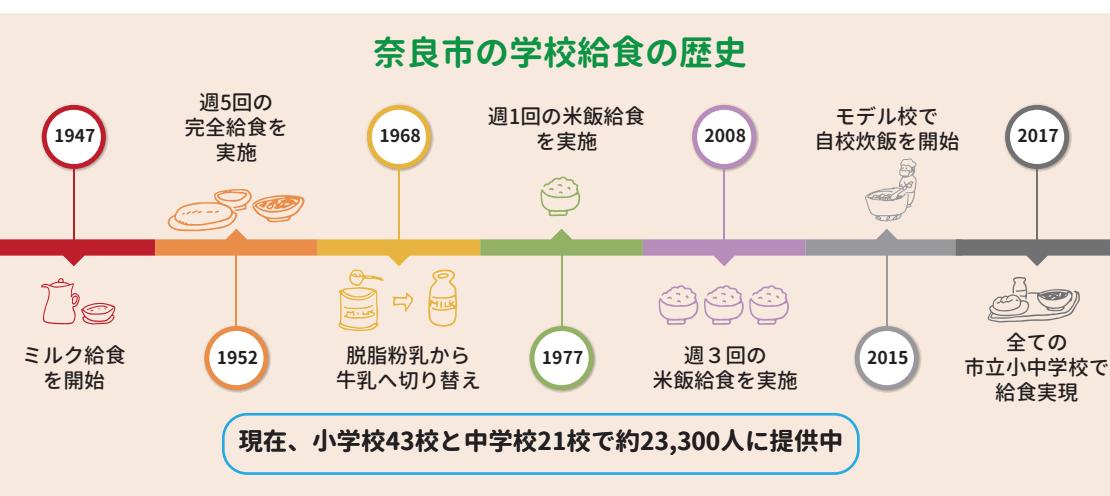
わたしたちは「奈良市の給食のおはなし」

という名前で活動している保護者のあつまりです。

2017年から給食に関する保護者たちであつまって情報を交換したりしています。



奈良市の学校給食の歴史



「おいしい」を3回言つてあげる

—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、伏見中学校勤務の上村先生と都南中学勤務の吉田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」を言つてあげる。「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れます。
大人が食べさせたいものと子どもが食べたいものは、時にはちがつこともあります。半数が残食になつて、納豆をかき揚げにしてみたり(80%が食べるようになつた!)、国語の教科書にててくる「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。

あふれる給食への情熱！

— 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5月度の献立を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では、カレー揚げにしては?」「ゴマ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、

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的なものでもいいんじゃないかな？と思わず弱音が出ます…。

奈良市産のお米使ってるので、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？グリンピースごはん、わかめごはん、梅じゃこごはんとか、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。

私たちも1ヶ月分の献立作成にチャレンジしてみましたが…

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。

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



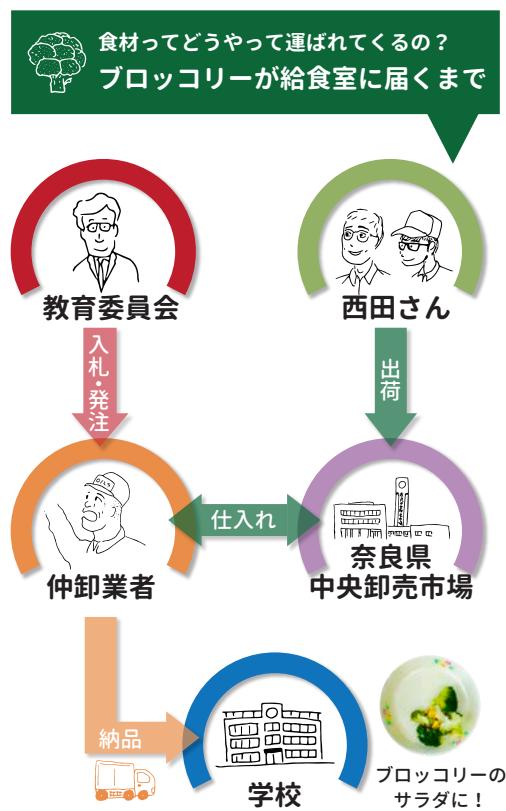


「はんは奈良市産米一〇〇%！」

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が給食のお米作ってるんですね」そんな会話が聞こえてくるそうです。

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



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アールがとて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月で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
西田 稔宏さん（右）・太郎さん（左）

(学校によって違います)

8:30 食材の検品・検収
だしをとる

12:10 配缶



12:20 こども達が取りに来る



12:30 食事開始



12:50 収却



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、水槽に入れるごとに濁るのはどう。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

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。残食の多い学校があるので、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。

残食について

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	麸	3
塩	0.02	焼きどうふ	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麸は水につけて戻す。
- 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。

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。

部門別人気メニューランキング

部門	1位	2位	3位
ごはん部門	わかめ麦ご飯	ご飯	麦ご飯
パン部門	ナン	きな粉揚げパン	揚げパン
大おかず部門	ビーフカレー	キムチラーメン	みそラーメン
小おかず部門	ビビンバ	揚げぎょうざ	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！理想的の給食を食べよう』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いり、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は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

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掲取基準には足りず。1食ではなく1ヶ月単位などで考えればよい

ことはいえ、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。



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。

な、日本で昔から食べ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」と「子どもが楽しめる給食」



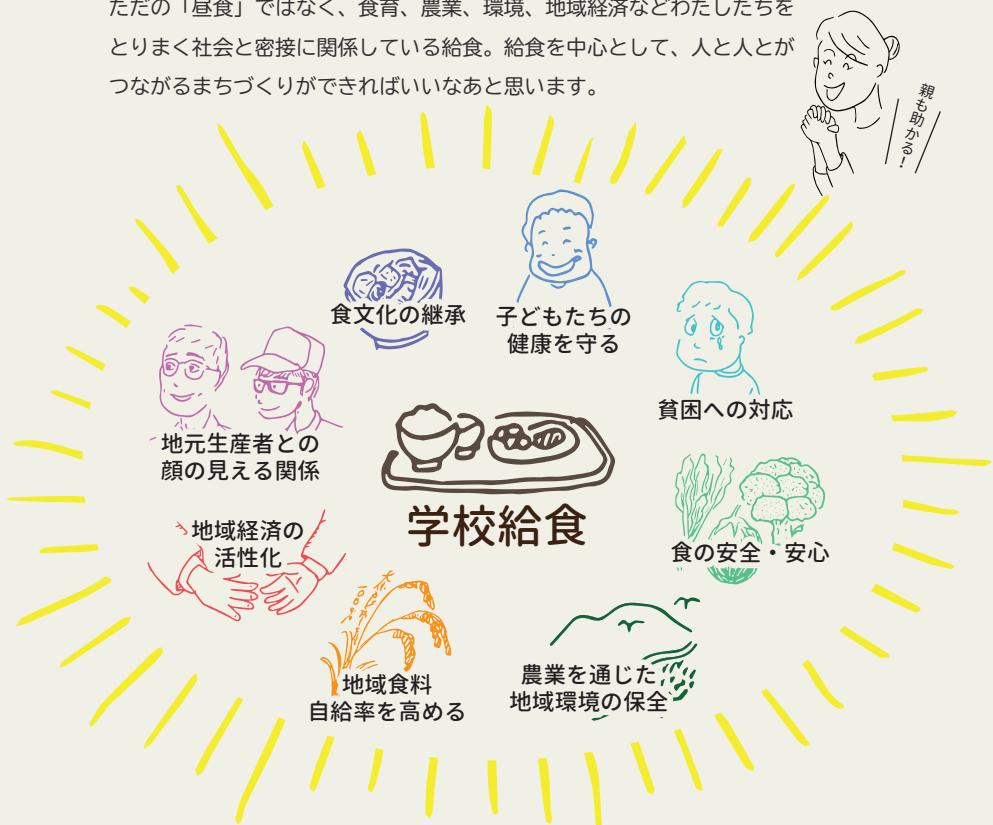
「献立の組合せとして」はんこ牛乳は合わないので、毎日でなくパンの日のみの提供ではどうか?」という提案に対しても、「週2回牛乳で栄養が取れるイメージが持てないが、他の市町村の献立を調べるなど広い視野で考えてみては。」とい意見頂きました。

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っていたけれど、実現するには調理員の人数を増やすなど無理だと分かったので、添加物の少ない加工品を使つたらしいのかな。」との意見も出ました。いろんな立場の方々から、たくさんのが見を伺うことができました。



学校給食って？ ～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、人と人とがつながるまちづくりができればいいなあと思います。



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つては、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 食生活が自然の恩恵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。

