

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。
もうすぐ立春。旧暦ではお正月ですね。春が少しずつ近づいています。
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 給食の献立を考えてみよう

■ 1 ■ 奈良市 給食の献立を考えてみよう

奈良市の給食のおはなしでは、給食の献立が話題になることが多くあります。「なんでこんな組み合わせなんやろう」「毎日牛乳いる？」「アセロラゼリーの頻度高くない？」などなど……。そこで、自分たちが理想と思う献立を1年分考えてみることにしました。各自が1か月分ずつ実際の献立表を持ち帰って、自分流にアレンジしたものを持ち寄りました。一から「理想の献立」を考えた人から、実際の献立から気になるものを除外しただけの人まで様々。そこで交わされた会話の一部をご紹介します。

—実際にやってみたら、もうこのままの献立でいいんじゃないかと思ってしまったわ。1か月分だけでも、これだけのバリエーション考えるの大変！

—でも、こんなにバリエーション必要なんかな？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？

—米も、せっかく奈良市産のお米使ってるのに、なんで麦ごはんにしてるんやろ？栄養のため？

—それやったら、玄米とか、玄米が難しかったら七分づきのお米とかでもよくない？炊き込みごはんとかできへんのかな？

—ごはんは業者さんが炊いて納入する方式やから難しいんちゃう？でもあとから混ぜるタイプやったらできるんかなあ？グリーンピースごはんとか、わかめごはんとか、梅じゃこごはんとか。

—このままの献立でいいから、使う材料を添加物の少ないものにしてほしいわ。

—とうふとか、卵とか、意外なものに添加物が多いねんなあ。食中毒対策で夏は生卵じゃなくて卵液しか使えへんとか、生野菜は出されへんとか、いろいろ制約があるらしいやん。生野菜使えへんのに献立名が「サラダ」って不思議やな（笑）

—アレルギー対応のノンエッグマヨネーズも添加物めっちゃ多いねん。卵アレルギーの子も一緒に食べれるのは嬉しいけど、添加物多いのは嫌やし、複雑。

—パンの日にはほぼジャムがついてるんで、パンが美味しくないからジャムがついてるってほんま？

—そもそもパンもいる？毎日ごはんでもよくない？

—いや、それやったらごはん嫌いな子は毎日地獄やん。おかずのバリエーションも、いろんな好き嫌いの子がいるから、バリエーション豊富な方がいいんかも。

—牛乳も、ごはんの日は合わへんし外したいけど、そしたら栄養が足らんようになるんやろうなあ。どれくらい足らんようになるんやろ。青菜、ごま、ひじきとかで手作りふりかけ作って毎日かけてもらう？（笑）

今回考えた献立は、これから栄養計算をしてみて改良していきます。また、食材や調理法などどのような制約の中で献立を考えているのか取材にも行きたいし、ステキな食育の取り組みをしている学校や幼稚園にも取材できればと考えています。実際に自分たちが1年分の献立を考えてみることで、理解が深まるのが楽しみです。

●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)