

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。
街中を包んでいた金木犀の香りも消え、もうすぐ立冬。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2
- 2 きゅうしょくカンガルー！総会&交流会のお詫び

■ 1 ■ 奈良市 給食をつくってみよう！調理実習その2

奈良市の給食のおはなしでは、10/31（木）に2回目の調理実習を行いました。
8月に行った調理実習の課題を元に、献立と手順を見直しての再挑戦です。今回
も奈良女子大学ヘルスチームさんに栄養計算のご協力をいただきました。

献立は、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。
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
にこだわりつつ予算内に収め（1食246円）、栄養もカルシウム以外はクリア。ポ
リュームや味つけも、これなら残さず食べてくれるのではと思う仕上がりです。
7大アレルゲンを使わずアレルギー対応も一歩前進！と思ったら醤油には小麦が
使われていました。

カレー風味チキンは、副菜とのバランスを考えると照り焼きチキンのほうが合う
のでは？という意見もあったのですが、2種類作って食べ比べた結果、カレー風
味のほうが冷めてきても美味しくてお箸が進むね、とカレー風味に決定。いち
ちやってみないと分からない私たち、実際にやってみることの大切さを実感して
います。

それにしても、給食を作ることは「はかる」ことの連続だと実感します。献立を
考える際は1人当たりの分量を計算し、栄養量を計り、金額を出し、調理をする

際は食材を量り、時間を計り、温度を測り……。実際はこれに加え、野菜は3回洗うとか、調理済みのものと生ものが交差しないよう動線図通りに動くとか、厳密な決まりがたくさん。本当はすべての決まりを踏襲した形で調理実習をしたところでしたが、そこまではできませんでした。

12月14日（土）に私たちの考えた給食の試食会&交流会を開催します。今回のメニューを試食していただきながら、給食について思っていることをざっくばらんに意見交換しようという会です。詳細が決まりましたらまたご案内します。

■ 2 ■ きゅうしょくカンガルー！総会&交流会のお詫び

10/12（土）に予定していた、きゅうしょくカンガルー！総会&交流会は台風のため延期となりました。参加を予定してくださっていたみなさまには申し訳ありませんでした。日程と内容を改めてまたご案内させていただきます。

● 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）
