

奈良市の

給食が

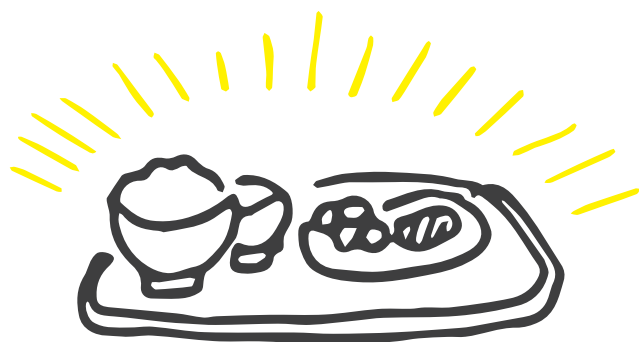
き
ゆ
う
し
ょ
く

でき
る
ま
で

お
は
な
し

こどものための
FOR KIDS

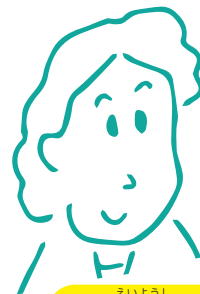




学校でいつも食べる給食。
好きですか？ きれいですか？

給食がみなさんの前までに出るまでに
実はいろいろなひとが関わっています。

この冊子では、どうやって給食が
作られているのかを紹介しています。
この冊子を読んで、みなさんも給食につ
いてぜひ考えてみてください



栄養士さん

食べものにおいしいを
3回言ってあげよう

食べるまえ
おいしOO
OO

食べている時
おいしOO

食べ終わったら
おいしOO
OO

給食のメニューを考えてくれる栄養士さんが、
こんなことを教えてくれた。食べるまえ、食べて
いるとき、食べ終わってからの3回それぞれに「お
いしい」を言ってあげよう。さあ、何て言ったら
いいだろう？

3回のおいしい

食べるまえ
おいしそう
だね



食べている時
おいしいね



食べ終わったら
おいしかった
だね



「おいしいを3回言ってあげよう。ありがとうと同じ、うれしいことばだよ」このことばは、いのちの恵みにどんな思いをもてばいいのかを教えてください。



栄養士さんのお仕事

栄養士さんは、給食の献立をつくったり、食べものの授業をしたり、試食会などのイベントを開催しているよ。



給食の献立ができるまで！ スタート！

1 栄養士による
献立研究
と立案

2 調理
研究会

3 栄養士による
献立
検討会



給食実施
ゴール！

これを12ヶ月分
くりかえすよ。
大変だね。

5 教育委員会担当者
栄養士・調理員による
献立編成会

4 調理員による
献立
検討会

考えよう

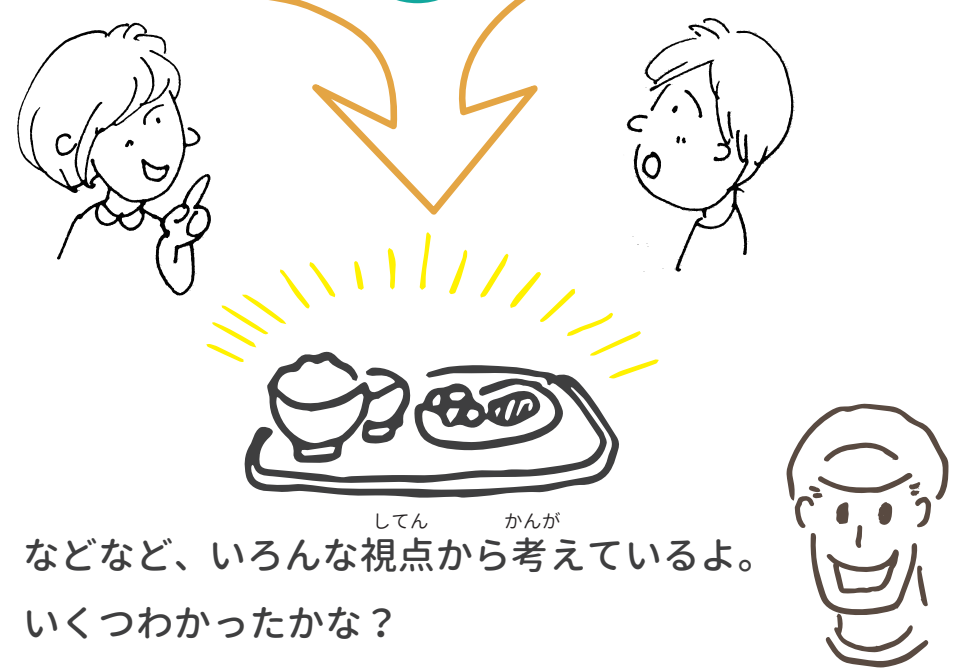
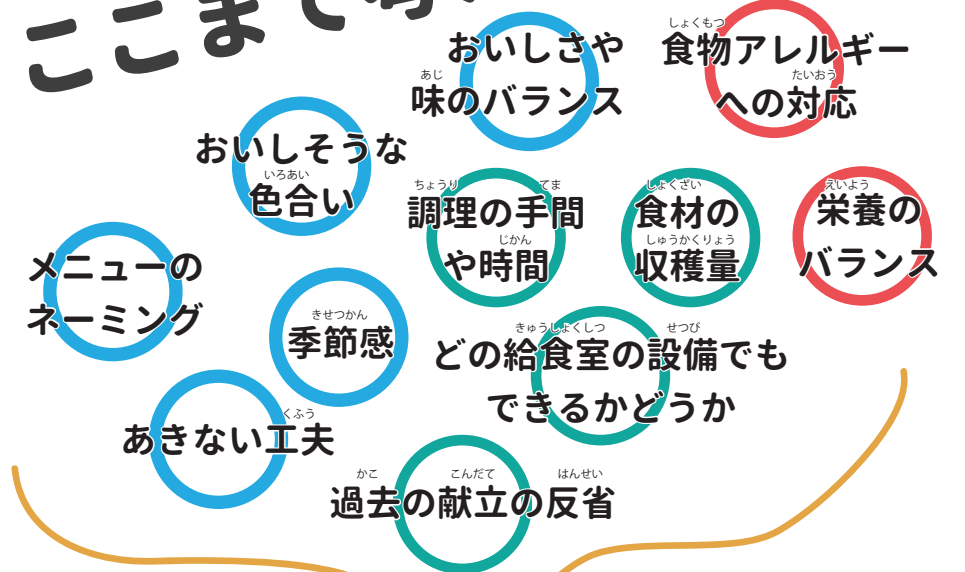
献立を考えたとき、どんなことに気をつけているだろう？

みんなの健康を
守るために…

給食をおいしくて
楽しい時間にするために…

いっぱいあるよ！
どのくらい思いつくかな？
次のページを
見てみよう！

給食の献立はここまで考えられている



などなど、いろんな視点から考えているよ。
いくつわかったかな？

ブロッコリー農家さんからクイズ！

ブロッコリーは、苗を植えてから何日くらいで収穫されるかな？



ブロッコリー農家の西田さん

- ① 1か月くらい
- ② 2か月くらい
- ③ 3か月くらい





こたえ

2 2か月くらい

ブロッコリーは苗を植えてから2か月（60日）くらいで収穫されるよ。西田さんのブロッコリー畑は50アール（5000㎡）あって、とても広いよ！！

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



お米からクイズ!

奈良市の給食のごはんはどこで育てられたお米が使われている？

およそ23,300人分のごはんになるお米は、いったいどこで育てられているだろう？



- 1 奈良市
- 2 奈良県
- 3 タイ
- 4 アメリカ



こたえ

1 奈良市

ごはんは奈良市産米 100% !

みんなは、奈良市にある田んぼで育てられたお米を
 食べているんだよ。1年間に奈良市の給食で使われる
 お米は約23万キログラム!! すごい量だね。

都祁・月ヶ瀬では都祁産コシヒカリ

奈良市の学校給食のお米は、奈良市産ヒノヒカリが使われています
 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
 どもたちに地元じもとの誇るコシヒカリを食たべさせたい」という熱い思あつい
 もあって、都祁産コシヒカリが使われています。通学つうがく中の子こどもた
 ちの列れつから「あそこの家いえのおおっちゃんおが給食きんじきのお米こめ作つくってるねんで」
 そんな会かい話わが聞きこえてくるそうですよ。

いちば 市場の人から

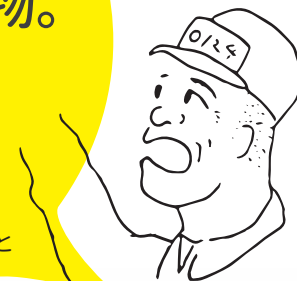
奈良県ならけんで作つくられる野菜やさいや米こめ、クイズ!

くだもの、お茶ちゃなどの農産物のうさんぶつ。

生産額せいさんがく*の多おほさは日本にっぽんで

何番目なんばんめかな?

*生産額…作つくった農産物のうさんぶつを売うった金額きんがくの合ごう計けいのこと



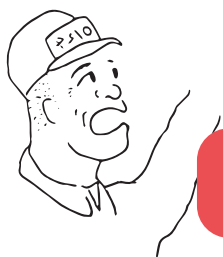
1 日本にっぽん一いち!

2 10位いくらい

3 20位いくらい

4 45位いくらい





こたえ

4 45 位くらい

奈良県は自然が豊かで田んぼも畑もいっぱいある気がするけど、農産物の生産額は47都道府県の中で45位。ちなみに46位は大阪府、47位は東京都です。

給食の野菜やくだものをできるだけ奈良県産に！

数少ない奈良県産の野菜や果物をできるだけ給食に使おうと、市場の人(奈良中央青果さん)や農協さんが協力してがんばってくれているよ。

奈良県産をつかっているよ！

- 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



かんがえよう

奈良の農産物生産が少ないのはなぜだろう？
増やすにはどうすればいいのかも考えてみよう。

調理員さんからクイズ！

給食で使う野菜は、
基本何回洗っているかな？



1 1回でじゅうぶん

2 2回はあらっておこう

3 3回しっかり



こたえ

③ 3回^{かい}しっかり

3回^{かい}洗^{あら}いが基本^{きほん}だよ。

野菜^{やさい}洗^{あら}いだけで1時間^{じかん}くらいかかることもあるよ。

調理員^{ちようりいん}さんが一番^{いちばん}気^きをつけているのは“食中毒^{しょくちゆうどく}”

「食材^{しょくざい}は土^{つち}やほこり、細菌^{さいきん}やウイルスなど、いろいろな^{よご}もので汚^{よご}れている」と考えて調理^{ちようり}するよ。エプロンも5種類^{ごしゆるい}を使い分け^{つか}！しっかり衛生管理^{えいせいかんり}をして^いてくれるんだね。

「自分^{じぶん}の子ども^こに食べ^たさせるつもり^{ちようり}で調理^いする」って^いっていたよ。

調理^{ちようり}の時間例^{じかんれい} (学校^{がっこう}によってちがいます)

8:30 届^{とど}いた食材^{かくにん}の確認^{だしをとる}



12:10 配^{はい}缶^{かん}



12:20 子ども^{こども}たちが取り^とりに来る



12:50 返^{へん}却^{きやく}



12:30 食^{しょく}事^じ開始^{かいし}

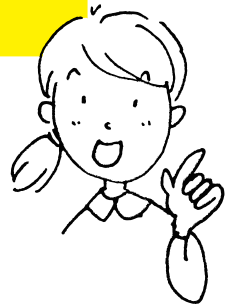


パンとごはんのこと

今^{いま}のように週^{しゅう}3回^{かい}ごはんが出^でるようになったのは2008年^{ねん}からなんだよ。けっこう最近^{さいきん}のことなんだね。

しら調べてみよう

みんなの学校^{がっこう}はどこでつくられたパンとごはん？



ごはんを炊^たいているところ

- ・いわいベーカリー
- ・ナフス
- ・学校^{がっこう}の給食室^{きゆうしょくしつ}*

*学校^{がっこう}の給食室^{きゆうしょくしつ}でごはんを炊^たくことを「自校炊飯^{じこうすいはん}」というよ。

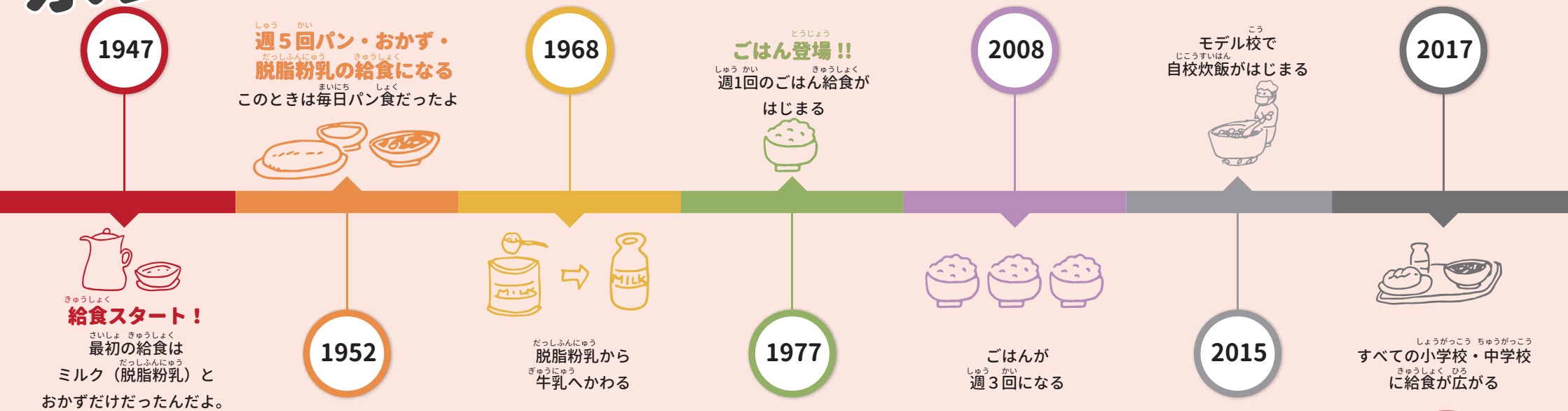
パンをつくっているところ

- ・いわいベーカリー
- ・ブレーメン



学ぼう!! 奈良市の給食の歴史

日本の給食は素晴らしい!! 世界中にはまだまだ給食がない、
 あっても1品だけという国がたくさんあります。主食・主菜・
 副菜・牛乳がそろっていて、あたたかい食べものが毎日食べ
 られる日本の給食・・・感謝していただきましょう!



ちよこっとマメちしき 脱脂粉乳ってナニ?

牛乳の乳脂肪分をとりのぞいて、乾かした粉のこと。昔の給食ではこれをお湯にとかして飲みものとして出していたんだ。あまりおいしくなかったらしいけど…
 今はスキムミルクとも言われて、パンやお菓子などに使われているよ。

ちか 近くにいる
 さいじょう ひと 60歳以上の人に
 き 聞いてみよう!!



子どもたちに もっと安全な給食を!

最近では、農薬などの入っていないオーガニックな給食を目指して、
 さまざまなところでいろんな取り組みがされているんだ。

外国では
 韓国ソウル市ではすべての小・中・高校の給食がオーガニック&無料になったよ。フランスでも給食でつかう食材の半分以上をオーガニックにする法律ができたよ



世界の給食を調べてみると
 おもしろいよ。

日本でも
 千葉県いすみ市では給食のごはんはすべてオーガニックだよ。
奈良市でも!!
 ごはん(お米)を農薬のないものにして、しょうという取り組みがあるよ。

みんな知ってる？ 奈良市の給食のスゴイところ



手づくりルウ
ルウを手づくりしているカレー
市販のルウは使っていない

きょうどりょうり ていきょう
郷土料理の提供

奈良のっぺ、
大和まなのびたし、
かしわのすきやきなど



さいきん きゅうしよくしつ
最近できた給食室は
自校炊飯で炊き立て
ごはんを提供している



1食あたり*
小学校 246円
中学校 300円

こんぶ
昆布とうるめぶしから
ダシをとっている



うるめと昆布
ごはん(米)は
奈良市産 100%!



やまとやさい ならけんさんしよくざいかつよう
大和野菜や奈良県産食材の活用
やまと やまとちゃ まる
大和まな、大和茶、丸なすなど



さいきん きゅうしよくしつ
最近できた給食室は
プロパンガスで
災害でも使える

奈良市の
学校給食の
こだわり!



食育の日

まいつき 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。2022年度のテーマは「日本の郷土料理を知ろう」。沖繩・九州地方からスタートして2年間で日本の郷土料理を紹介していきます。



古都ならの日

きゅうしよく むぎ 給食では麦を15%ま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として、毎月1回白いごはんの給食があります。また、奈良産の食材や郷土料理を取り入れ、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。

部門別 人気メニュー ランキング

ごはん部門

- 1 わかめ 麦ごはん
- 2 ご飯
- 3 むぎはん 麦ごはん

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

パン部門

- 1 ナン
- 2 きな粉揚げパン
- 3 揚げパン

小おかず部門

- 1 ビビンバ
- 2 あ揚げようざ
- 3 大根キムチ

メニュー紹介

かしわのすきやき

古都ならの日メニューで人気の「かしわのすきやき」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かわれていて、お祝いや、来客時のおもてなしとして、「かしわのすきやき」がごちそうとしてふるまわれていました。

作り方

- 1 はくさいは葉と軸にわけて大きめに切る、みずな・しろなは2cmに切る、たまねぎはくし切り、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。焼きどろろはサイコロ切りする。
- 2 麩は水につけて戻す。
- 3 なべにサラダ油を熱し、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。



ざいりょう
材料 (1人分/グラム)

とりにく 鶏肉	20	いと 糸こんにゃく	20
さけ 酒	1	しろ 白ねぎ	10
さとう 砂糖	1	みずな	10
こいくち醤油	1	ふ 麩	3
しお 塩	0.02	や 焼きどろろ	30
サラダ油	0.3	さとう 砂糖	4
たま 玉ねぎ	40	こいくち醤油	7
はくさい	40	しょうゆ しょうゆ	0.7
しろな	10		

公益財団法人 奈良県学校給食会

って知ってる？

学校の給食が毎日きちんと作れるように材料をそろえたり、給食をもっと良いものにするための取組を進めたり、みんなが給食を通して食べることの大切さを学ぶ「食育」にも力を入れているよ。



こんなことをしているよ！

① お米を保管する

奈良県産のお米(奈良市は奈良市産)を農協と協力して保管している

② パンの基準を決める

教育委員会と奈良県学校給食会が、基本のパンの基準を決めているよ。

③ 奈良県産食材の加工品を開発する

奈良でとれた食材を使うための加工品を開発しているよ。

カットフルーツ、冷凍豆腐、大豆水煮、大根キムチなど！

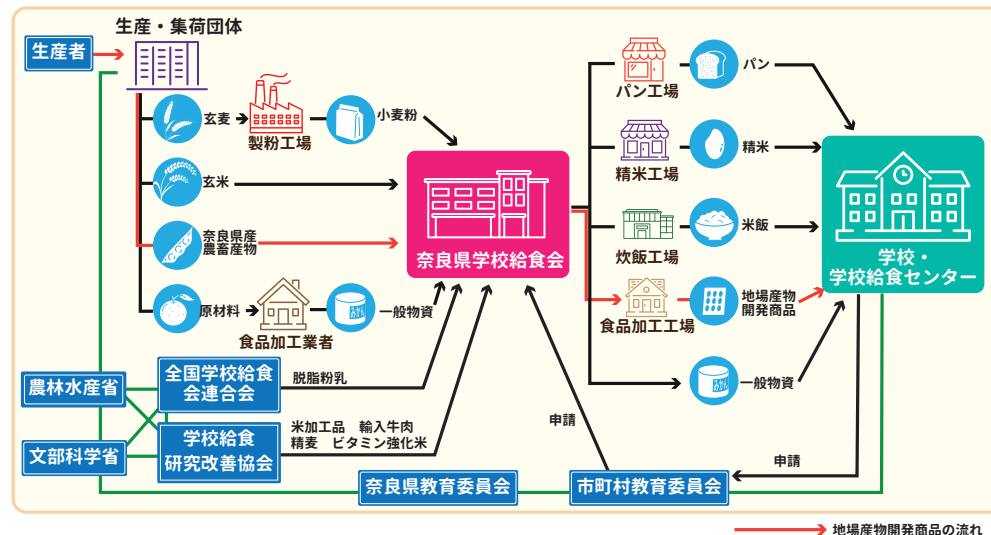
奈良県産の食材をもっと増やすためには!?

計画的に野菜を作ったり使ったりが大事



給食を無料にできたら、もっといろんないいことがでてくるよね！

奈良県における給食の材料の流れ



奈良市のパンを作ってる「いわいベーカリー」

西の京町にあるいわいベーカリーは、学校給食会から材料を仕入れて、奈良市の給食のパンとごはん両方をつくっているよ。

コッペパンの数は1日平均6500個、ごはんは1日平均6500食!!

教育委員会といわいベーカリーが相談した変わり種パンもあるよ!



いくつ食べた?
変わりダネパン♪
あげパン、大和茶パン、
りんごパン、米粉パン...

給食はただの昼食じゃない！

きゅう しょく

ちゅう しょく

がっこう きゅうしょく ひる
学校の給食は、みんなのお昼ごはんというだけでなく、
いろいろな役割があるんだよ。



がっこうきゅうしょく
学校給食



けんこう
健康を守る

けんこう まも
みんなの健康を守る
えいよう
栄養バランスのとれた
ごんたて
献立がたてられている。

ひんこん たいおう
貧困への対応

せいかつ こま
生活に困っているお
うちの子
ご
もの食事に
しよくじ
なる。



た
食べもの
について学ぶ

しょく あんぜん あんしん
食の安全・安心
げんき
元気にすごすために
しよくじ
どんな食事がいいの
し
か知る。

しょくぶんか つた
食文化を伝える

むかし にほん た
昔からある日本の食
べものや外国の食
べもの
ごんたて
献立
はい
に入ってる



ちいき
地域の
かんきょう
環境を守る

ちいき しよくざい
地域の食材をつかう
ちいき のうか ひと
地域の農家の人たちの
しごと
仕事をささえる。

のうち まも
農地を守る

た はたけ
田んぼや畑があるこ
とで、いろいろな生
もの
もく
き物も暮ら
せる。



給食と地域のかかわり

がっこうきゅうしょく
学校給食で
ちいき た
地域の食べものを使う



どんなふうにつく
作られているか
し
知ることができる



ちいき のうかん
地域の農家や
かいしゃ
会社がもうかる



のうぎょう
農業をしたり
ちいき かいしゃ
地域の会社で
しごと
仕事したくなるかも!!



ちいき のうか
地域の農家や
かいしゃ
会社がずっと
つづ
つくり続けられる



かいしゃ
会社がつぶれない
た はたけ あ
田んぼや畑が荒れない



かんが
考えよう

きゅうしょく やくわり なん
あなたの考える「給食の役割」は何だろう？

たいせつ やくわり は
たくさんの大切な役割を果たすために、
ひと かか きゅうしょく
さまざまな人が関わって給食をつくりあげている

保護者のみなさまへ

学校給食を中心としたまちづくり 一緒にしませんか？

ただの「昼食」ではなく、わたしたちをとりまく社会と密接に関係している給食。子どもたちの健康を守る、貧困への対応、農業を通じた地域環境の保全や地域経済の活性化などなど、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。興味のある方ぜひご連絡ください。

おはなし会メンバー、畑メンバー募集中！



奈良市の給食のおはなし

事務局 母と子の貸切ひろばトラパレ

メール torapare510@gmail.com

TEL 090-9160-5205

インスタグラム @narashi_kyusyoku

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

2022年3月29日発行



TAKE FREE