10 月 きゅうしょくだより 給食試食会号

2026 年度 10 月 14 日

逗子市立小坪小学校　栄養士

10/5(月)に 1 年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。

栄養士からは、学校給食の歴史や学校給食の目標と、小坪小学校での取り組みについてお話ししました。

小坪小学校では、食べることを楽しむだけでなく、栄養や旬の食材・食事のマナーなど、さまざまな目標を掲げて日々の給食に取り組んでいます。栄養士は、「給食室からこんにちは」のおたよりを作成掲示し、給食時間の放送、教室訪問などを通して、食に関する指導を行っています。また、地産地消を推進し、平塚市や三浦市などから届く野菜を給食に取り入れています。小坪でわかめがとれる時期には、漁師さんのご協力をいただき、生わかめを使った献立も予定しています。

学校給食は、教育の一環として、食育の重要な位置づけを担っています。食育を通して、子どもたちが生涯にわたって健康で豊かな生活を送れるために力を身に付けることを目指しています。学校給食で学んだことを、自分自身の食生活に生かしていくことが大切です。ご家庭ですぐに実践することは難しい場合もあると思いますが、まずは第一歩として、献立や給食当番のことなど、学校給食についてお子さんと話す機会をつくっていただけたらと思います。日々の会話を通して、食への関心を深めるきっかけになれば幸いです。

試食会では、食材の産地や仕入れの基準についてもご質問をいただきました。生鮮食材はできる限り国産のものを使用し、原則納品された当日使い切ることとしています。加工食品や調味料については、逗子市の給食物資規格書の基準を満たした食品を使用しています。納入業者からは毎年、成分表や細菌検査結果などの提出を受け、食品の安全性、使用原材料の産地やアレルギー食材の有無等を確認したうえで使用しています。

これからも、安全で安心なおいしい給食を提供し、子どもたちが楽しく充実した給食時間を過ごせるよう努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



学校給食法　第 2 条

イラスト：食育ブック

レシピ　給食試食会の献立



今回、ご試食いただいた献立のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも、給食の味をお楽しみください。

ごはん　　はっこうにゅう
とりのさっぱりに
きんぴら
みそしる



【とりのさっぱりに】

【材料(約 5 人分)】

- 鶏手羽元・・・・・・・10 本
- にんにく・・・・・・・・・5g
- しょうが・・・・・・・・・5g　（スライスしておく。※チューブ代用可）
- 水・・・・・・・・・・・・・300ml
- 酒・・・・・・・・・・・・・16g(大さじ1強)
- みりん・・・・・・・・・・14g(大さじ1弱)
- 三温糖(上白糖)・・9g(大さじ1)
- こいくちしょうゆ・・・・22g(大さじ1強)
- 穀物酢(米酢)・・・・・32g(大さじ2強)

【作り方】

① 鍋に手羽元をたっぷりの水を入れ、強火にかける。沸騰したら湯を捨て、鶏手羽元を取り出す。
② 鍋に水、にんにく、しょうが、調味料をすべて入れて火にかける。煮立ったら、鶏手羽元を加え、落し蓋をして弱火～中火で 30 分ほど煮る。
③ 落し蓋を取り、煮汁を煮詰めながら、鶏手羽元に煮汁を絡めて仕上げる。

【ポイント】

✧ ①の工程を行わず調理する場合は、アク取りをこまめに行いましょう。
✧ にんにく、しょうがはチューブ入りのものやおろしたものでも代用できます。給食ではあえてスライスにして使用し、主に高学年の児童に提供し、味の秘密やおいしさの工夫を伝えています。
✧ 砂糖は上白糖でも代用できます。三温糖は独特の風味とコクがあり、煮物に深みのある味わいを加えるため、おすすめです。

【きんぴら】

【材料(5 人分)】

- ごぼう・・・・・・・・・200g　半月ななめうす切り
- にんじん・・・・・・・80g　　短冊
- サラダ油・・・・・・・3g(小さじ 1 弱)
- たかのつめ・・・・・適宜(お好みで)
- 酒・・・・・・・・・・・・12g(大さじ1弱)
- 上白糖・・・・・・・・16g(大さじ2弱)
- みりん・・・・・・・・・15g(大さじ1)
- こいくちしょうゆ・・110g(大さじ6)
- ごま油・・・・・・・・・1g(小さじ 1/4 弱)
- 白いりごま・・・・・・2.5g(小さじ1)　煎っておく。

【作り方】

① 野菜をそれぞれ切り、ごぼうはさっとゆでて、あく抜きをする。
② 鍋にサラダ油とたかのつめを入れ弱火で熱する。たかのつめの香りが出たら、取り出す。
③ ごぼうを加え、10 分度よく炒める。にんじんを加えてさらに炒め、酒、上白糖、みりんを加えて炒め合わせる。つやが出てきたら、こいくちしょうゆを加えて炒める。
④ ごま油、白いりごまを加え、全体を混ぜ合わせて仕上げる。

【ポイント】

✧ たかのつめの量は、好みに合わせて調節して下さい。
✧ ごぼうは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。日々の食事に取り入れたい食材の一つです。
✧ 「かわりきんぴら」は、今回のレシピに豚肉やいとこんにゃくが入っていて、食べ応えのある一品です。