



給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和7年7月17日発行

7月4日に給食試食会が開催されました

今年多くの保護者の皆様にご参加いただき、給食試食会が行われました。
はじめに校長より、給食の役割、食育の取組み等の話がありました。思い出
の給食は、マカロニにきなこと砂糖をまぶしたメニューなのだと思います。
みなさんは食べたことがありますか？



試食会の様子		
ミニ勉強会① 「鎌倉支援学校の給食について」 萩尾 栄養教諭		一食分の栄養価や、必要量の目安の他、初期食、中期食といった配慮食の作り方、給食の役割等の話がありました。食形態や工夫が知れてよかったですという感想が聞かれました。
ミニ勉強会② 「配慮食やトロミ調整食品の紹介」 鷺田 言語聴覚士		摂食・嚥下に課題がある方向けに誤嚥しにくい姿勢や、とろみのつけ方、ご飯やおかずの形態等の話がありました。「とろみ」を家でも取り入れたいという声が上がりました。
給食試食 献立:ご飯、魚の香味焼き、 じゃがいもの土佐煮、 青菜と油揚げのみそ汁、 牛乳		魚(さわら)は身がしっとり、大葉の香りがフワツとしてとてもおいしかった！と大好評でした。

★保護者のみなさまの感想を一部紹介します★

○大変楽しく学ばせていただきました。知らないことも多く、新鮮に感じました。トロミ調整食品の情報も得られてありがとうございました。給食に関わられている全ての皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。どれもおいしかったです。

○思ったよりも味がしっかりしていておいしかったです。(みそ汁は薄味に感じました)。トロミ調整に便利な商品を知ることができてとてもよかったです。気になっていたことも相談できてよかったです。

○味つけなど参考にさせていただきます。塩味ひかえめ(計算された量)など勉強になりました。



★いただいた質問から★

○給食の塩分量について

給食では月平均で1食あたり2.5g以下の食塩相当量になるようにしています。これは国が定めている15歳以上の人々の1日の摂取基準量の1/3量になります。ナトリウム(塩分)の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化につながることから、国全体として減塩が求められています。一般的なみそ汁だと食塩相当量が約1.5gですが、給食のみそ汁は約1.0gです。給食では具だくさんにして、相対的に汁の量が少くなり、減塩につながります。また、扱う食材にうま味があると、使用する塩味の調味料が少なくてもおいしく感じられます(抑制効果)。そのため、給食ではだしを取り、減塩につなげています。給食では他にも香味野菜を使ったり、酸味のある調味料を用いたりすることで、食塩相当量が少なくてもおいしく感じられるような工夫をしています。

○給食のおかわりについて

おかわりは欠席者がいた場合や、給食納品業者が予定よりも多く納入してくれた場合に発生します。基本的にはクラスでルールを決めています。

○夏場のお弁当作りの注意点は?

1年のうち気温や湿度が高くなる6~9月は、細菌による食中毒が多くなる時期でもあります。特にお弁当は作ってから食べるまでに時間がかかるので、より注意が必要です。

【調理段階のポイント】

- | | |
|-----------|---------------------|
| ・手をきれいに洗う | ・おかずは中心部までしっかりと加熱する |
| ・野菜はよく洗う | ・作り置きのおかずは再加熱する |

お弁当箱やシリコンカップは
しっかりと洗って乾燥させたも
のを使いましょう!

【お弁当を詰める時のポイント】

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ・汁気や水分をよく切る | ・仕切りやカップを使い、おかず同士がくっつかないようにする |
| ・ご飯、おかずは冷ましてから詰める | ・なるべく隙間なく詰める |

【保存のポイント】

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ・冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる | ・持ち歩くときは保冷剤や保冷バッグを利用する |
|-------------------------|------------------------|

夏場のお弁当に向かない食材例

完全に火を通していない卵、生野菜、果物、魚介類、かまぼこやハムなど加工品を加熱せず使用する場合

○子どもが給食でおいしかったという、「鶏肉の梅焼き」のレシピが知りたい

鶏肉の梅焼きは、入梅に合わせて6月の給食に登場しました。ご紹介します!

【材料 (2人分)】

- 鶏もも肉(皮なし)40g 切身…4切
梅干し…1個
★酒…小さじ1弱(4g)
★砂糖…小さじ2(6g)
★しょうゆ…小さじ1.5(9g)
★酢…小さじ1/2(2g)
※サラダ油(焼き油)…小さじ1弱

【作り方】

- ①梅干しは種をとりみじん切りにする。
- ②梅干し、★の調味料を混ぜ合わせて鶏肉を漬ける
- ③汁ごと耐熱容器に入れてオーブンで焼く。または、フライパンに※の油を薄く敷いて、鶏肉を入れて焼き目をつけたら、漬け汁も入れてたれを絡ませる。

★ポイント★

梅が旬の6月に実施しました。給食では梅びしおという調味料を使用しましたが、家庭で作る場合は、梅干しで代用できます。

知りたいレシピを随时募
集中です。連絡帳等で
是非お知らせください!

