

銭元先生に聞きました！



児童部では毎年 1 年生の保護者を対象に、給食試食会を行っています。

ここ数年はコロナ禍のため、開催することができておりません。

そこで今年度は、試食会はできないのですが、給食についての疑問や質問を、栄養教諭の銭元先生にお伺いし、その Q&A を保護者のみなさんにご紹介したと思います。保護者を代表して、1、2 年生の児童部クラス委員さんに質問を考えていただきました。クラス委員さんからは、とても熱心な質問をたくさん出して頂き、銭元先生からは、詳しく興味深い回答をいただきました。

気になっていたけれどもなかなか機会がなくて聞けなかった事や、ご家庭で参考になることもたくさんありますので、ぜひご一読ください。

Q1. 給食を作るときに衛生面で気を付けていることは何ですか？

A. 絶対に食中毒を出さない！

そのためには食材の洗浄、加熱、冷却をしっかりと行います。

Q2. 人気のメニューが知りたいです。



A. 学年によって違いますが、カレーライス、麻婆豆腐、フルーツポンチは人気のベスト 3 です。

Q3. 明治ならではの給食の特徴やこだわりを教えてください。

A. 「おいしく作る」という事です。いくら栄養があっても良いものでも、食べてもらわなければ意味がありません。食べ慣れないものや児童が苦手な食材が入る場合は特においしく作ります。

アレルギーの児童でもできるだけ食べられる工夫をします。(除去で)

豆乳で作ったバターや生クリーム、小麦粉の代わりに米粉を使ったりもします。

Q4. 明治小で昔からずっと変わらない、1 番古いメニューは何ですか。

A. 揚げパンです。今はパンの回数が少なくなり、年に 1 回、1 月の「学校給食週間」の際に登場するくらいですが、分量なども昔のままです。

Q5. 現在進行中の、いつかできるかもしれないメニューはありますか。

A. 開校 150 年祭に関連したメニューを考案中です。



Q6. 給食では出せないが、これはぜひ食べてほしいという料理はありますか。

A. 納豆を使った料理です。納豆チャーハンや納豆汁など。だいぶ以前に学校で、納豆に漬物を混ぜて手巻き寿司の具にしたことがありましたが、給食室での扱いや教室でも大変でした。

Q7. 銭元先生のおすすめメニュー、ベスト 3 を教えてください。

A. はりはり茹で野菜、魚のハーブパン粉焼き、シャキシャキハンバーグ（おろしソース）

A. 1 カレーライス、2 ジャがいものきんぴら炒め、3 コロッケ、4 かきたま汁、
5 ハンバーグ



なるべく本物に近いものにしながらも、他校の様子も参考に食べやすく工夫します。

A. レバーやハツ、ホルモンなどの内臓系のものは苦手です。給食に出すことはないので影響はありませんが、



A. メニューを決めてから材料を考えますが、季節限定の生のグリンピースや新じゃがいもなどは、それを使うためにメニューを考えます。

A. その時季においしいもの、食べてほしいものを考えます。今は米飯が多いため米飯に合うように。カレーは毎月作るものの、季節の野菜のカレーやドライカレー、シーフードカレーと色々なものを入れるようにしています。

A. 区内の業者を中心に考えます。良質のものをなるべく安価にはもちろんですが、東京産の野菜や調味料などを扱えることも大切です。野菜、果物(バナナ以外)、肉はすべて国産です。

アレルギーフリーの食材を扱うことも大切です。



A.「彩」を考えます。いろいろな色を使う事で、見た目だけでなくバランスも良くなります。例えば肉料理や揚げ物は茶色系のため付け合わせに野菜をつけると思いますが、その時にキャベツだけではなく人参やホールコーン、ピーマンを加えます。汁物や和え物に豆腐（白）やわかめ(黒)なども。

A. 春雨スープは鶏肉、人参、しいたけ、白菜、豆腐、ねぎ、小松菜、春雨など具もたっぷり入り、副菜にもなります。給食は削り節と鶏ガラスープの出汁ですがスープストックでも大丈夫です。その際は塩分を控えめにし、醤油、酒、仕上げにごま油を少し入れるのがポイントです。

A. 業者さんも在庫をかかえているのですぐに影響はないですが、今後値上がりはしてきます。米飯回数を多くする、果物の提供回数や量を減らすなど、予算内でできるよう小さな努力をたくさんします。

Q17. 子供にも人気のみそ汁の出汁のとり方や、スープの味付け、サラダのドレッシングの味付けの工夫を教えてください。

A. みそ汁の出汁は昆布とかつお節でしっかりと取ります。それにより旨みも増し塩分も控えることにつながります。サラダは野菜をゆでて使うためどうしても同じようなものになるので、ドレッシングやタレを工夫します。塩、醤油、みそ、ゴマ、生姜、ニンニク、豆乳などを使っています。

Q18. 嫌いなものでも食べられるようになる工夫を具体的に教えてください。

A. まずその食材に興味を持つことです。興味を持つ事で食べてみようかなという意識が働きます。給食では児童があまり好きでない食材を一度試して残っても諦めずに何度も出します。

Q19. 魚が苦手な子供が食べやすい味付けや調理方法を教えてください。

A. 魚は肉に比べて価格が高いため安価な魚を多く使います。焼いたり揚げたりする時に生姜やニンニク、ねぎ等の香味野菜で下味をつけて調理し、さらにタレをかけたりします。

Q20. 時々辛みのある料理がありますが、1、2年生にもそれなりの辛みをつけているのでしょうか。また子供たちの反応はどうでしょうか。

A. 辛さの調整を必ずします。キムチのつけ汁の調整、豆板醤の量、カレー粉の量等を調整すると1、2年生でも辛すぎないで食べられます。中には「もっと辛くても大丈夫」という子もいますが、

Q21. 子供向けにキムチチャーハンや麻婆豆腐の辛みをつけるポイントを教えてください。

A. 家庭では辛さを控えめに作り、子供用を取ってからキムチのつけ汁やラー油を後から加えると良いです。カレーは「ガラムマサラ」を最後に入れるのも良いと思います。

Q22. みんなが大好きなカレーですが、隠し味や美味しく作るコツがあれば教えてください。

A. 給食ではルウから手作りですが家庭ではなかなか難しいと思います。肉や野菜を煮込む時に水ではなく野菜ジュースを使うのも良いでしょう。また玉ねぎよく炒めるのも基本です。給食では「マンゴチャツネ」を入れます。1人1gなので4人で小さじ2杯くらいでしょうか。コクがでます。マンゴチャツネがなければイチゴジャムを少量加えても良いです。

以上となります。

たくさんの質問に、本当に詳しく丁寧にご回答いただきました。

子供たちのことを第一に考え、色々な工夫をして毎日の給食を作ってくださっている銭元先生はじめ、給食さんに感謝いたします。

毎日美味しい給食を作って下さり、本当にありがとうございます。

