

# 給食通信

令和4年7月12日第123号  
調布市学校給食協議会  
会長 濱松章洋  
(調布市立深大寺小学校校長)

## ここがすごいぞ 調布市の給食!

調布市学校給食協議会  
会長 濱松章洋  
(調布市立深大寺小学校校長)

### 知っていました?家庭ではできない給食の凄いところ 衛生編

- その1 目以外白衣や帽子、マスクでほぼ全身を覆います。給食室に入る前に、コロコロ粘着テープを使って、全身をクリーニングします。入室時に爪ブラシをかけ、肘まで液体石鹼で洗った後、アルコール消毒をします。
- その2 業者から届いた段ボールは給食室に入れず、下処理室で中身を出します。野菜はすべて下処理室で水洗いして土など汚れを完全に落としてから調理室に入れます。さらに、洗ってある野菜を3つの大きなシンクでさらに3回洗ってからようやく調理開始です。
- その3 おひたしなどゆでた野菜は、真空冷却機などで中心まで一気に冷やし、雑菌の増殖温度帯を一気にすり抜けます。焼いたり揚げたりしたものは、3か所以上の中心温度を計って加熱状態を確かめてから出します。
- その4 エプロンや靴は、搬入口エリアと調理室とでは替えています。 等々

### これは驚き! おいしさの秘密編

- その1 鰹節や昆布、煮干しなど、出汁は天然素材で化学調味料は未使用です。
- その2 食材は当日納品・当日調理で、余った野菜を冷蔵庫で保存して翌日使うということはありません。だから、給食はいつも新鮮シャキシャキ野菜を楽しむことができます。
- その3 カレー・シチューは固形のルーではなく、小麦粉をバター・サラダ油で炒めて作ります。カレー粉をはじめ、さらには何種類もの調味料を調合しての手作りです。何度も洗ってむいた野菜の皮は、出汁として無駄なく使います。
- その4 魚や肉はスチームコンベクション(家庭で言う加熱水蒸気調理)で焼くので食感抜群です。 等々

### 給食で学べる事は生涯の財産 給食は食育の授業時間です

- 学校栄養職員が提供する献立表・食育便り(給食だより)・日々の給食の情報にぜひ目を通してください! 給食を通して次のようなことが学べます。
- 食事の喜びや楽しさなど食事の重要性について
  - 望ましい栄養や食事の取り方など心身の健康について
  - 食品の品質や安全性など、食品の選択について
  - いただきますという言葉に代表されるように、食べ物を大切にする感謝の気持ちについて
  - マナー・食事を通した人間関係形成能力など社会性について
  - 産地や郷土料理、世界の料理や行事食など食文化について

# アルファ米を給食で活用しました！

市立小・中学校の備蓄倉庫には、様々な物品が格納されています。その中でもアルファ米は、保存期限が定められており更新が必要な物品の一つです。今回は、防災教育の一環として給食にアルファ米を活用した取組について紹介します。



## ■ アルファ米とは？

アルファ米とは、炊いたご飯を急速乾燥させて水分を抜いたものです。長期保存ができ、お湯や水を入れるだけでご飯に戻るので、災害時などの非常食として利用されています。

## ■ アルファ米の炊き方



開封



お湯を注いで混ぜる



15～20分保溫



炊きあがり

## ■ 学校での様子

アルファ米を提供した学校では、給食だよりや校内放送、掲示物などでアルファ米や防災備蓄倉庫の紹介をしました。お湯を入れる前のアルファ米を各クラスに配布して、実物を見もらった学校もありました。



アルファ米を食べた児童・生徒の反応は、「美味しい！」と喜んでいる様子や「いつものごはんと変わらない味で、アルファ米だと思わず食べた」という反応が多く見られました。

## ■ 日常備蓄で災害に備えましょう

地震や豪雨などの大規模災害が発生した際、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。これを機に、ご家庭にある備蓄品や非常食をご確認いただければと思います。

調布市では、日頃から災害に備えられるよう、調布市食育ガイド「災害時編(第二版)」を作成しております。また、東京都が作成した東京備蓄ナビは、3つの質問に答えるだけで、ご家庭に合わせた備蓄品目と必要量リストが表示されますので、こちらも合わせてご活用ください。

食育ガイド(災害時編)



東京備蓄ナビ



### “苦くない”ゴーヤの佃煮



#### 材料 (4人分)

・ゴーヤ 40 g	・酢(酢水用) 適量
・砂糖 4 g	・中ざら糖 8 g
・醤油 4 g	・薄口醤油 4 g
・おかか 8 g	・白ごま 3 g

※ゴーヤの中の白いわたを丁寧に取り除くことで苦味を抑えることができます。

#### 作り方

- 1 ゴーヤをたて半分に切り、中の種とわたをきれいに取り除く。※
- 2 ゴーヤを薄くスライスし、酢水で茹で水気をしぼる。
- 3 鍋に【2】と調味料を入れ、煮詰める。
- 4 仕上げにおかかとごまを混ぜ完成。