

令和4年1月12日

世田谷区千歳小学校
学校関係者各位

千歳小学校 PTA
広報委員会 第二班

栄養士の先生への質問とご回答

広報紙「けやき」を作成するにあたり、2021年7月に広報委員会より栄養士の先生へ給食について質問させて頂き、回答を頂きました。その内容について、保護者の皆様にご紹介いたします。

先生への取材を通して、献立の作成、食材の選定、調理での工夫、フードロス削減、感染症対策など、さまざまな点についてご配慮頂きながら、毎日の給食をご準備くださっていることが良く分かりました。給食に関するあらゆる点についてお伝えできるものではありませんが、学校給食について、皆様の理解を深めるための一助となれば幸いです。

1. 献立について

1.1 メニューはいつ頃どのように決めていますか

メニューは前々月の月末頃、1月分であれば11月末頃から考えます。学校の行事に配慮し、日本の伝統行事の献立を取り入れ、旬の食材を用い、季節感のある献立になるよう心掛けています。また、日本各地の郷土料理や、世界の料理を取り入れて、給食も様々な文化に興味・関心を持つきっかけのひとつになってくれればよいと思っています。

1.2 アレルギー対応のメニューについて教えてください

アレルギーのお子さんは、皆さんと一緒に献立から、アレルギーの原因となる食材を除去するか、お家からの代替の料理をもってきていただいています。複数のアレルギー食材を使う献立は、調理作業や、盛り付け確認時の作業が複雑にならないよう一括除去としています。

千歳小学校では、そば・ピーナッツ・ししゃも以外の魚卵や、一部の果物など、アレルギーの原因となる食材は献立を作成する際、年度を通して使用していません。

1.3 オリジナルメニューや伝統の味などがありますか

東京都の八丈島のムロあじや、トビウオを使った魚のハンバーグは前任の栄養士さんの時から続く伝統の味です。世田谷区の伝統野菜である大蔵大根を使ったメニューは、おでんやカレー、煮物などの献立で毎年登場します。揚げパン、ジャンボ餃子、カレーライスも変わらぬ定番の味です。

また、同じサラダやおかずでも、季節などによって、使う食材を随時変えています。世界の料理は、給食でいつも出る料理とは違い、千歳小オリジナルのレシピまではないので、レシピを探して試作してみたり、他校の栄養士さんの献立を研修で実習し、参考にして給食に取り入れています。

1.4 人気のあるメニューを教えてください。また、残ることが多いメニューはありますか

揚げパン、ジャンボ餃子、カレーライス、焼きそばも変わらぬ定番の味であり、人気があります。

残ることが多いのは具たくさんスープです。2割以上残ることもあります。サンプルで示している盛り付け量よりも、教室では少ない量をよそっていて、配りきれない事もあります。教室では感染拡大を防ぐため、いただきますの後のおかわりはしないようにしているため（取材当時）、残菜は以前よりも全体的に若干増えています。

1.5 麦ごはんが提供されている理由について教えてください

麦ごはんは、千歳小に限らず区内の学校で出されることのあるメニューです。麦は、少量でも普段の食事では不足しがちな栄養素を摂ることができる優れた食材です。特に食物繊維、鉄、ビタミン B1 をしっかりとるために、他の食材とのバランスを考慮しつつ、白米の日、麦ごはんの日、調理米の日などメニューに加えています。

1.6 ここが自慢！という点について教えてください

給食室の皆で協力し、心をこめて作る給食はどれも自慢です。毎回 930 食位大量に調理しますが、なるべく加工品を使わずに、鶏ガラやカツオ節で出汁をとり、カレーや、シチューのルウやドレッシング、ケーキやゼリーも給食室で手作りしています。1年生でも食べやすいように、具材の大きさを考えながら、切り方の工夫もしています。

2. 食材について

2.1 食材の仕入れ先を教えてください

世田谷区の定める登録制度に基づき、審査を受けて登録した業者さんの中から、学校給食やアレルギー対応に理解があり、衛生管理が良好で信頼できる業者さんを学校で選定して、契約しています。7割以上が世田谷区の業者さんです。

お米は、公益財団法人東京都学校給食会から「秋田県産萌えみのり」を納品してもらっています。

2.2 使用している食材について、国産品の割合・世田谷区産のもの割合はどのくらいですか

割合は日によって差がありますが、平均すると約9割国産品を使用しています（2021年6月平均。砂糖・塩・胡椒などの調味料は除く）。生鮮品の野菜、くだもの、きのこ、肉、卵、牛乳および米は、国産のみを使用しています。

【世田谷区産の例】

- ・ 12月から1月頃：小松菜、大根
- ・ 冬：白菜、里芋、ねぎ、青首大根など

※小松菜は12月、1月以外は東京都江戸川区産

2.3 有機野菜の使用や、遺伝子組み換え食品の使用はありますか。また、使用の際に注意されている点はありますか

学校で契約している農家の方は、「東京都エコ農産物」認証を受けていて、給食に納品していただいている枝豆、小松菜、大根は全て化学合成農薬不使用です。

遺伝子組み換え食品は基本的に使用しないようにしています。油や豆類も遺伝子組み換え食品は使用していません。

2.4 「味には問題はないが形がきれいではない」などの理由により一般小売店舗に出荷ができない野菜を積極的に使用するような取り組みを行っていますか

曲がっている等の野菜については、農家さんから事前に連絡をもらい、大幅に作業に影響が出ない限りは納品してもらっています。

2.5 食材の発注時期、学校への納入の流れ、調理開始時間について教えてください

発注は前月の25日頃までに行っています。

生鮮食品は当日の朝7時頃から8時頃までに納品されます。牛乳や乾物など、午後に納品される食材もあります。納入された食材は、数量に間違いがないか、温度や鮮度、異物が

ないかなどを確認し、朝 7 時頃から下処理室で洗ったり、皮をむいたり、下処理を始めます。下処理が終わり次第、給食室に運び、さらに洗浄し、切裁していきます。

調理は、出来上がりから子供たちが食べ始めるまで 2 時間以内になるように逆算して、献立ごとに調理時間を考えて作業しています。

3. フードロスと環境保護について

3.1 フードロスは年間でどのくらいの量になりますか

フードロスは「本当は食べられるのに捨てられてしまうもの」ですが、給食室で計測している残菜には、果物の皮やトウモロコシの芯などが含まれているため、学校ではフードロスのみ量は把握していません。

残菜の量（牛乳や汁物などの液体も含む）としては、令和 3 年度の 1 学期間ではおよそ 3800kg 位です。一日平均だと 57kg 位、一番多い日で 100kg 位、少ない日で 29kg 位です。

3.2 残菜はその後どのように処理されますか

牛乳や、汁物の液体はそのまま廃棄になりますが、残りの残菜はリサイクル業者によって回収され、その 100%が鶏や豚の飼料にリサイクルされています。

3.3 フードロス削減のために実践していることはありますか

給食室では、フードロス削減の工夫として、キャベツ・白菜等は芯ギリギリまで使用しています。芯の部分は出汁をとるためにガラスープに入れていきます。（人参などの皮も捨てずに洗って入れています。）

毎日の残菜を確認し、献立の食材の使用量を調節して、味付けなども改善して残菜量が減るように考えて献立を作成しています。

教室でも、給食時間に各クラスで担任の先生が適宜声かけをしてくれています。意外と、料理や食材について「食べたことがないから食べない」と言う子供もいます。また、食品ロスに関するポスター掲示や、給食委員会での放送、一口メモでフードロスについて触れ、自分たちができることを実践してもらえよう呼びかけを行っています。また、4年生の社会科の授業では、ごみの処理の中で給食の残菜について触れたり、5、6年生の家庭科で、廃棄となる給食用キャベツの外側の葉を使った調理実習を行ったりしました。5年生は総合学習の「SDGsについて調べよう」でフードロスについても学習し、自分たちができることを考え、様々な場面で、自分の行動を意識するきっかけになりました。

3.4 フードロス削減のために子供たちからの提案があれば教えてください

社会科でごみの処理について学習した4年生や、SDGsを学習した5年生が、フードロスを削減するにはどうしたらいいのか考えました。

- ・ 買い物の前に冷蔵庫の中を確認し、使う分だけ買う。
- ・ 好き嫌いなく食べる。嫌いなものもあと1口頑張る。
- ・ 食べられる分だけ作る。
- ・ 賞味期限の短いものから買う。
- ・ 適切な保存方法を知り、長持ちさせる
- ・ 葉っぱや芯なども工夫して使う。
- ・ おすそ分けする。
- ・ 作った人の気持ちを考えたり食べ物の命を大事にする。

などなど、すぐに実践できる具体的な行動や、工夫がたくさんありました。

他にもフードドライブを利用する。お腹が空いているけれど食べられない人に無料でお届けができるアプリなどを作る。飼料に再利用する、形の悪い野菜も給食に出したらよい。など、フードロス削減に何ができるか様々な視点から意見があがりました。一人一人の意識を高めたり、協力することが必要と書いてくれた児童もいました。栄養士も教職員も皆がそれぞれにできることを少しずつでも続けることが社会全体を変えてくれると信じて、行動していくことが大事だと感じています。

3.5 プラスチックストローを使用しないという動きが世間では見られますが、千歳小学校において瓶から紙パックに変更になった理由は何になりますか。また、ストローの使用について対策を検討しているようであれば教えてください

世田谷区小・中学校の給食用牛乳は令和2年度から紙パックで供給となり、23区全てが紙パック牛乳となりました。それまでの瓶入り牛乳を納品していた業者さんが、学校給食用牛乳を取り扱わなくなり、新しい業者さんの取り扱う牛乳が紙パックだった事情がありません。

牛乳パックはリサイクルに出すことでトイレットペーパー等に生まれ変わり、再利用されています。また、瓶入り牛乳に比べ軽いため、一度にたくさん運べて輸送効率があがり、燃料の節約、CO2低減につながっています。ストローについては、環境負荷の低いものへの代替や、ストローなしでも飲める形のパックの可否など、業者と区が折衝を続けています。

今年度千歳小では、アレルギーに配慮し、リサイクルは行っていませんが、来年度以降はリサイクルを一部の学年で実施予定です。牛乳パックのリサイクルに取り組むことで、子どもたちがリサイクルや地球環境を考える機会になり得ると考えられます。

4. コロナ禍での対応について（2021年7月時点）

4.1 コロナ禍による影響や対応について教えてください

- ・給食の配膳に時間がかかり、食べる時間を十分に確保しづらくなったと考えています。
- ・給食の増減は「いただきます」の前に行うことにしています。
- ・いただきますの後に減らしたりおかわりしたりができないこと、前向き給食、しゃべらずに食べることで、給食の時間の楽しさの要素が一部失われています。
- ・話をしないで食べることで、逆に食べることに集中することができている場面も見受けられます。
- ・「いただきます」の前に余らないように配らないと、後から配ること（おかわり等）が出来ず、そのまま残ってしまう結果となった時があり、生活指導の会で話題となっています。
- ・後から増やせないのも、最初に減らしてしまうと、食べてみて「この味なら食べられる」だったり、お腹に余裕があり「もっと食べたい」に応えられない残念な場面もあったようです。
- ・もともとの分量が多いと食器に盛り切れないという場面もありました。

4.2 コロナ禍で気をつけていることは何ですか

安全第一、感染拡大の防止の徹底。（手洗い、手指や机の消毒、パーティションの設置、前向き給食、「いただきます」までマスクを外さない、食べ終わったらすぐにマスクをつけるなど）

給食室では、メニューを盛り切れずに残ってしまわないよう、食器に合わせてちょうど盛り切れる量に調節したり、今までより大きな器を使用したりしています。

教室でも、食缶にあまり残らないよう、また全員に適切な量が配膳できるよう、担任の先生方が工夫しています。

後からおかわりができないので（取材当時）、見た目の第一印象で敬遠されないよう、料理の見た目も美味しそうになるよう、切り方を揃え統一感や食べやすさを意識しています。また、明るい色を入れて、仕上がりの彩りなどにも気を付けています。

* 上記は取材時に回答を頂いた内容であり、2021年11月には給食のおかわりもできるようになっているとのことです。

以上