

# 給食は 成長を支える 大切な食事。



献立を考える  
管理栄養士



学校給食センター  
「MIRAI - LUNCH」  
こむろ かおり  
小室 花織さん

## 一 管理栄養士の仕事内容を教えてください。

献立の作成のほか、食材の発注、納品時の量・品質を確認する検収を行っています。また、給食センターの施設見学会・試食会の企画、給食だよりの発行や給食時の食育訪問など、給食に関するさまざまな仕事をしています。

## 一 献立を立てるポイントを教えてください。

献立全体の栄養バランスを考え、旬の食材をなるべく取り入れています。旬の食材は栄養価が高く、香り豊かで美味しいですよ。それに、献立に季節感が出るので、給食を通じて自然への興味を育むという食育の面でもメリットがあります。



また、子どもたちに新鮮な地元野菜を食べしてほしいので、地元の農家さんから直接仕入れたものを献立に取り入れています。

ほかにも、塩分過多にならないように塩分量を抑えています。その分、かつお節や椎茸の戻し汁などを使い、だしのうま味を効かせることで、塩分控え目でもしっかりした味わいになるよう工夫をしています。

## 一 アレルギーへの対応はどうしていますか？

乳・卵アレルギーを有するお子さんには、乳・卵を使用しない「代替食」を提供しています。代替食は、既製品を使わずに一食一食丁寧に調理しています。例えば、ハンバーグが通常の献立に出てくる日は、乳・卵を使用しないハンバーグを手作りするなど、なるべく通常の献立と同じメニューになるよう工夫しています。そうすることで、乳・卵アレルギーを有するお子さんも、みんなと同じ献立を楽しめるようにしています。



## 一 子どもたちへメッセージをどうぞ。

給食は、みんなの成長を支える大切な食事です。栄養バランスを考え、旬の食材を取り入れるなど、調理師さんと一緒に工夫しながら美味しい給食を作っています。ぜひ、いっぱい食べて大きくなってください！



学校給食センター  
「MIRAI - LUNCH」  
あらい あきら  
新井 明さん

# 思い出に 残るような 給食を。



給食を作る  
調理師

## 一 調理へのこだわりを教えてください。

農家さんが丹精込めて育てた野菜を無駄にせず、皮に含まれる栄養も摂れるように、人参など一部の野菜は皮ごと調理しています。皮はえぐみが出やすいですが、よく加熱することでえぐみを抑えています。



また、かつお節でだしを取る際には、まず一度乾煎りすることで香りや風味を引き出しています。

ほかにも、子どもたちが食べるときに一番美味しくなるように、学校への運搬時間で余熱が入ることを考慮して、調理時間などを調整しています。これまでさまざまな給食センターで調理したことがありますが、ここまで調理へのこだわりがある給食センターは、全国でもなかなか無いと思いますよ。

## 一 安全対策への取り組みを教えてください。

「子どもたちに安全で美味しい給食を届ける」という思いで、手洗いや身だしなみ、器具の取り扱いなどを調理員全員が徹底して守っています。また、アレルギー対応（代替食）専用の「特別食 調理・盛付室」を設置しています。この部屋は、調理場とは壁やドアで明確に区切られていて、専任の調理員しか入れないようにすることで、アレルギー物質（乳・卵）の混入を防いでいます。



## 県内でも8カ所だけ！ 学校給食センターの炊飯設備

毎日およそ5,700食分の給食を作っている学校給食センター「MIRAI - LUNCH」には、県内の学校給食センターでも8カ所にしかない炊飯設備があります。委託ではなく自前で炊飯しているので、お米の状態やその日の献立に合わせて、水分量などを細かく調整することができます。全国でも有数の米どころである、つくばみらい市の美味しいお米。その美味しさを最大限に引き出し、子どもたちに届けています。



金芽米ご飯が炊けるまでの様子を市公式YouTubeで公開中！



さらに、加熱前・加熱後の調理区分で調理場の床の色を分けたり、取り扱う食材の種類などによってユニフォームやエプロンの色を分けることで、視覚的にはっきり分かるように衛生管理をしています。



## 一 子どもたちへメッセージをどうぞ。

子どものころに食べた給食の味は、大人になっても忘れないです。みんなの思い出に残るような、安全で美味しい給食をこれからも作るので、たくさん食べてください！



## 【お米はすべて「金芽米」に加工

金芽米は、胚芽の基底部「金芽」と、お米の栄養とうま味成分が含まれる「亜糊粉層」を特殊な精米方法で残した、美味しくして栄養豊富な無洗米です。



金芽米ご飯を採用してから、「ご飯の食べ残しの量が減りました！」

※イラストはイメージです。実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

## 【こだわりが詰まった献立を紹介（6月19日のA献立）

献立全体で野菜をたくさん使用し、不足しがちなビタミンや食物繊維をしっかり摂れるようにしています。

暑くなってくる時期なので、さっぱりとした味付けのナムルで野菜をしっかりと食べられるよう工夫しています。



ささみ一本一本に衣を付けて、丁寧に揚げています。

汁物からたんぱく質が摂れるよう、卵や豆腐を使っています。