



私にとって、ぼくにとっての給食



私にとって給食は、1日の楽しみです。給食は、栄養満点でとても美味しいです。みんなで食べると、家で食べるときとはまた違う美味しさを感じます。苦手な野菜も頑張って食べることができし、みそラーメンや揚げパンなどの好きな給食だと、朝から楽しみで給食の時間が待ち遠しくなります。

食べ物への感謝の気持ちはもちろん、毎日美味しい給食を作ってくれる調理員さんへの感謝の気持ちも大切にしたいです。

石神第二小学校 6年生
大槻 寧音さん

学校の給食は、4時間目が終わったときの楽しみです。味もとても美味しいし、友達と食べているのでより美味しく感じます。

休み時間に外遊びに行ったときは、調理員さんが、400食近い給食を衛生面にも気をつけながら一生懸命作っている姿を窓越しに見て、感謝の気持ちでいっぱいになりました。栄養バランスも考えられていますすごいと思います。

次からも給食を残さず食べるようにしたいです。

石神第二小学校 6年生
田邊 来希さん

調理員さんの研修会が行われました！～よい美味しい給食を目指して～



8月19日(火)に令和7年度 第2回 南相馬市学校給食従事者研修会が開催されました。今回は、市内の学校給食調理員と学校栄養士の約80名が参加しました。研修会場として、タニコー株式会社さんの調理場をお借りし、スチームコンベクションオープン(調理器具)でのよりよい調理法について学びました。

調理場はとても暑かったですが、講師の先生のお話を聞く、調理員さん方の真剣な眼差しが印象的でした。

【冷凍さばをふっくら焼く方法】

さばとさばの間隔をしっかりとすることで、均一に火が通り、ふっくら焼き上げることができると学びました。魚料理だけでなく、肉料理にも応用して給食でもいかしていきます。



【カツの焼き比べ】

焼き目つきパン粉を使用した際と、白パン粉を使用した際のできあがりの違いを学びました。見た目だけでなく、食感も違い、使用する食材によって料理のできあがりが大きく変わると実感しました。



【厚揚げとごろごろ野菜の南蛮あんの調理法】

厚揚げやさつまいも、なすなどの食材たっぷりの料理ですが、食材によって調味のタイミングを変えることで美味しく仕上げることでできると学びました。今後の給食にも登場するかもしれません！



今回の研修では、

- ・冷凍さばをふっくら焼く方法
 - ・カツの焼き比べ
 - ・厚揚げとごろごろ野菜の南蛮あんの調理法
- について学びました。

さいがい 災害に備えて

「日常備蓄」については
東京都の「東京防災」
がとても参考になります



「東京防災」



ダウンロード



9月1日は「防災の日」でした。災害はいつ起きるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

野菜ジュース

野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ

初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

菓子

米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



9月1日に防災対応給食を実施しました！

【献立内容】

- ・ごはん
- ・ヒートレスカレー
- ・県産豚モモカツ
- ・ツナとコーンのサラダ
- ・牛乳



南相馬市の学校給食施設では、非常時に備え、温めずに食べられる食材として「ヒートレスカレー」を備蓄しています。



ふくしま健康応援メニュー

9月はピーマンがテーマ 「ピーマンときのこの卵スープ」



レシピは
こちらから↑

福島県では、福島県食育応援企業団と連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューを考案しています。学校給食では、9月からの献立に取り入れています。ぜひ、家庭での献立作りにも、お役立てください。

給食で使用している食材の生産地(9/8～9/12使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
きゅうり	南相馬市	じゃがいも	北海道、青森県、鹿島区	レタス	岩手県
なす	茨城県、栃木県	玉ねぎ	北海道	ピーマン	田村市
にんじん	北海道	長ねぎ	宮城県	小ねぎ	宮城県、いわき市