

質問内容

<質問>

・子どもが食べやすいように工夫している点

→「食べやすいように」と「素材そのものの味が経験できるように」のバランスを考えています。「食べやすさ」だけを考えたら、出来るだけ細かく切って、何かに混ぜ込んでわかりにくくしてしまうのが良いですが、一方で、いろんな食材が食べられるようになるために、また、噛む力を育てるために、「〇〇が食べられた。〇〇って実は美味しい」って気づいてもらう必要があります。なので、大きさもある程度のこしてお料理にすることもあります。ただ、食べやすいように、一度ボイルして苦みを抑えたり（ピーマンなど）、酢やオリーブオイルのドレッシングで臭みを抑えたりする工夫もしています。ほかにも「ピーマン+しらす干し」など、ペアになる食材を好きなものにするなども工夫のひとつです。

・家でできる工夫、特になす

基本、汁物に入れるのはやりやすい方法です。汁物にすることで、栄養分はまるごと頂けます。また、加熱ことで嵩も減るので、しっかり食べることができます。給食では、茄子の香味漬け、茄子の天ぷら、などしっかりそのまま入ることもありますし、トマト煮込みに入れたりすることもあります。マーボーナスにしたり、カレーに入れるのもあります。

・味付けは濃いほうが子どもは食べやすい？

濃い方が素材そのものの味が分かりにくくなりますので、食べやすいと感じることは多いと思います。ただ、決して良いことではありませんね。

・ゴーヤの味付けについて。甘め？

味付けは苦みが強い食材なので、難しい面がありますが、「ゴーヤチップ」や、細かく刻んで卵焼きに入れたり・・・彩りもキレイで美味しく食べられると思います。茹でてしっかり水気を絞る事で苦みを抑えて、うま味のつよい鰹節で和える「おかか和え」などいかがでしょうか？夏場でしたら、玉ねぎ・人参などにゴーヤを入れてかき揚げも良いかもしれません。

・嫌いなものを給食なら食べる。家で同じように作っても食べてくれず、盛り付けの工夫や器など、家でも食べてくれるようになるにはどうしたらいいか？

お友達と食べるから美味しく食べられます。無理しないでください。卒園するまでに、その後は、小学校卒業するまでに・・・いつか食べられる日が来ます。（大人でも好き嫌いがありますので、無理強いはいしないでおきましょう。個性です。）

その上で、雰囲気をかえるためにお弁当箱に詰めてみる、ランチプレートに自分で盛り付

けをしてワンプレートにしてみるなど楽しい雰囲気を出すのも良いかもしれません。料理前に、たとえばピーマンのタネとり、トマトのへたとり、しめじの株分けなど、自分で携わってみると食べてくれることも多いです。

• 食材の主な産地は？ 海外産について

• 産地について、献立表などで確認できるようにしてほしいが可能か。

→産地は国産も多いですが海外産（中国を含む）も使用しています。残農薬検査など適切な検査体制を通ったものでトレースが可能なものを使用しています。また、献立表は2カ月前には確定して献立表の準備などに入っていますが、産地は使用直前まで変更になるため、産地の事前表記などの対応は難しいです。申し訳ございません。

• 砂糖や油の種類

→砂糖は「三温糖」揚げ油は「菜種油」、炒め用に「大豆油」「ごま油」「オリーブオイル」を使用しています。

• ハムやウィンナーなどの加工肉はどのようなものを使用しているか

• 亜硝酸塩のような添加物の有無

→通常のウィンナー・ハムを使用しています。亜硝酸塩も使用されています。
安全性について「食品安全委員会」の見解を紹介

その上で、例えば

【10月】

→ハムは使用無し。ウィンナー10月14日「ウィンナーの卵とじ」。

ベーコンは10月7日「ほうれん草とベーコンのソテー」それぞれ5g/人程度

【11月】

→ハム 11月7日「小松菜とハムの炒め物」 ウィンナー→無し

ベーコン11月4日「ブロッコリーとベーコンのソテー」 それぞれ5g/人程度

上記のとおり、給食への使用はごく少量です。

• お酢の殺菌効果は理解しているが、味が強すぎて、子どもが嫌がっている。他のアイディアはないか？

→お酢を少な目にする。お酢+オリーブオイル、お酢+醤油+ごま油 などなどの組み合わせで、マイルドになります。酢をひかえめにして、ちらし寿司、手巻き寿司などで、お酢の美味しさを知っていくのもよいかもしれません。「お酢+砂糖」ですこし甘めの味付けも好まれます。

• 食べ過ぎる子への対応 特におかず

→成長曲線から大きく外れていますか？ 外れていたら、食べる量と運動量のバランスが悪いかもしれません。ただ、お昼ごはん・夜ご飯などを例えば2人前食べてもエネルギー的にはそこまで問題ありません。間食でポテトチップスやアイスクリーム・チョコレートなどを頻繁に食べるよりずっと良いです。

• 初めて食べる料理や食材を食べてもらいたいときのいい声かけがあれば教えてほしい。

→食卓を囲んでご家族の皆さんが美味しそうに食べている様子を見ている・・・と言うのが子供にとって大切だと考えます。また、「どんなにおい？どんな味？」と子供に教えてもらうような声かけはいかがですか？「これなーんだ！？」→「これ何？」→「じゃあ 食べてみて教えて？」の問答は、給食現場の栄養士もよく使っています。

• 豆乳アレルギーのため、アレルギーCのメニューを食べているが、鶏肉・牛肉・魚も除去されるのが残念。なんとかならないか。

→現在、毎日360名のアレルギー給食をつくっています。みなさん各々のアレルゲンの組み合わせが違うため、間違いなく、時間内にアレルギー給食をつくるためには、種類を限定せざるを得ないです。特にアレルギーCは除去対象が多くなってしまっているのですが、弊社の給食室で絶対に間違えなく作るためには、今のA/B/Cの3種類が精いっぱいなのが正直なところです。申し訳ありません。

• 給食の量をもう少し増やしてもらえないか。(年少)

→規定のエネルギーは満たしていますが、(多いから減らして欲しいという声を頂くこともあります) 個人差があるので、おにぎりのお代わりに調節してください。

基礎知識 (亜硝酸塩)

(出典) 内閣府 食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/questionAndAnswer/show/mob07005000017>

(平成21年1月分)

亜硝酸ナトリウムは、安定した食肉の色を保持する効果のほか、ボツリヌス菌をはじめとして多種類の細菌の生育を抑え、食肉製品の腐敗を防止する働きを持つなど様々な効果のある添加物として知られています。

本物質に関してはFAO/WHO合同食品添加物専門家会議(JECFA)において評価が行われており、発がん性については1995年及び2002年の評価において、ヒトの

摂取と発がんリスクとの間に関連があるという証拠はないとされております。

また、1995年の評価において、「硝酸塩の摂取量は主に野菜に寄与している。しかしながら、野菜を摂取することの利点はよく知られており、硝酸塩の生物学的利用能※において野菜がどのような作用をもっているかは明らかではなく、野菜から摂取する硝酸塩の量を一日摂取許容量と直接比較することや、野菜中の硝酸塩量を限定することは適切でない」と評価されています。

食品由来の亜硝酸イオンによって、ヒトの健康に悪影響を及ぼしているという科学的知見がないことから、添加物として使用される亜硝酸ナトリウムが人の健康に悪影響を与えているという知見は得られていません

※生物学的利用能：摂取された物質が吸収や代謝などの過程を経て実際に血流に入る割合