



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2026年8月21日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

夏休みも残すところあと1週間となりました。いよいよ2学期が始まります。充実した夏休みを過ごし、体も心も成長したみなさんが元気な姿で登校してくれることを楽しみにしています。

■ 8月31日 野菜の日

8月31日は語呂合わせで、「野菜の日」です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なことから、私たちの健康の保持増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病予防が期待されます。

ところが、2023年の国民栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は**256g**と、健康日本21（第三次）が掲げる目標の**350g**に届きません。また、農大稲花小学校の給食における食べ残しについてみると、和え物・サラダ（ほぼ毎日登場する副菜）の残菜率が、20%を超える日もあり、健康の保持に必要な野菜の量を摂取できていない児童がいることがわかります。

このように、私たちの食生活の実態として、意識して食べようとしないと野菜は不足しがちになっているようです。

上述の通り、子どもたちに敬遠されがちな「和え物・サラダ」ですが、ドレッシングやタレをたくさんかけて、野菜の味をカムフラージュすれば食べられるという人も少なくないと思います。しかし、ドレッシングやタレに含まれる塩分や油分の摂りすぎは、生活習慣病につながるため、せっかく健康のために野菜を食べようとしているのに、本末転倒です。

そこで、「野菜の日」にちなみ、塩分や油分を控えながら、少しでも野菜をおいしく食べてもらえるように、給食室で行っている工夫を紹介します。



写真：給食では、ほぼ毎日、和え物かサラダが登場します。

■ 給食室のひと手間

～ 塩分・油分控えて「和え物・サラダ」をおいしく食べる工夫 ～

☑ポイント1 … 加熱して、かさを減らす。

水分が多い野菜をゆでたり、炒めたりすると、水分が抜けて、かさが減ります。生野菜のままよりも、より多くの量を食べることができます。特にホウレンソウやキャベツなどの葉物野菜は、かさが減ると共に、繊維が柔らかくなり口当たりがよくなったり、調味料がしみこみやすくなったりします。

☑ポイント2 … 水っぽくならないように、よく水分を切る。

給食室では、ゆでた野菜を、「真空冷却器(宇宙空間のように真空にして水分を飛ばす機械)」を使って、水分をよく切ります。これにより、ドレッシングやタレが薄まってしまうことを防ぎます。

☑ポイント3 … 「だし洗い」をする。

水分を切った後、だし汁をまんべんなく野菜に和えてから、もう一度水分をよく切ります。だし汁のうま味を野菜にまとうせることで、その後に和える調味料の塩味を際立たせる効果があります。この調理方法を「だし洗い」と言います。だし洗いをすることで、無理なく塩分を控えておいしさを際立たせることができます。

☑ポイント4 … 調味料を煮詰めてから野菜に和える。

野菜に和える調味料(ドレッシングやタレの材料)は、予め鍋で煮詰めて水分を飛ばしておきます。酢の酸味がまろやかになると共に、絶品のうま味に代わり、凝縮されます。

☑ポイント5 … うま味となるたんぱく質をプラスする。

ハムや油揚げ、ちりめんじゃこなど、たんぱく源となる食材を少し加えることで、うま味がプラスされて、野菜が苦手な児童もおいしく食べられるようになります。

参考：厚生労働省 HP [野菜 1 日 350g で健康増進 | 生活習慣病などの情報\(e-ヘルスネット\) | 健康日本 21 アクション支援システム Web サイト](#)

■ 農大稲花小学校の給食レシピより ～ハムとほうれん草の和えもの～

少ない調味料で野菜がたっぷり食べられる給食レシピをご紹介します。給食で使われている調味料の量が、どれほど少ないかを知ってもらうために、1人分量を示していますが、ご家庭では下記の分量を10倍すると、作りやすいと思います。上述の「給食室のひと手間」を参考にしながらぜひ作ってみてください。

【 ハムとほうれん草の和えもの 】

〔材料〕（1 人分）

- | | |
|-----------------|------|
| ・ハム | 7 g |
| ・ほうれんそう | 22 g |
| ・もやし | 10 g |
| ・にんじん | 7 g |
| ・昆布・鰹節でとった二番だし汁 | 適量 |
- | | |
|-------|--------|
| ・米油 | 1 g |
| ・しょうゆ | 1.25 g |
| ・酢 | 0.53 g |
| ・三温糖 | 0.1 g |
| ・塩 | 0.1 g |

〔作り方〕

- ① ハム、にんじんは千切りにする。ほうれん草は 2cm 幅にざく切りにする。
- ② 調味料を鍋で煮立たせ、焦げないように煮詰めて冷ましておく。
- ③ 沸騰した湯で野菜を 2 分間ゆで、流水にさらし、絞って水気を切る。
- ④ 茹でた野菜にだし汁を和えて、水気をきる。
- ⑤ ④にハム、②の煮詰めた調味料を和える。



■ 9月1日 防災の日

9月1日の防災の日にちなみ、この週に、ごはんとおかずが一体となったレトルト食品「救給カレー（アレルギー特定原材料 28 品目不使用）」を提供します。

これは、給食室における急なトラブル（調理機器故障、水道光熱の供給停止等）に備え、備蓄食品の定期的な消費を目的に、一年に一度、給食で提供しています※¹。一昨年、本校でガス供給が一時休止した際に、この救給カレーを提供し、急場をしのぐことができました。このように備蓄した食品を定期的に消費して、補充する方法を「ローリングストック」と言います。



写真：2025 年 9 月 防災こんだて



この夏休み中に、令和 8 年熊本地震に続き、令和 8 年 8 月千葉豪雨と大きな災害が起こり、自然災害に対する備えについて、改めて考えを巡らせた方も多いと思います。

9 月 1 日の防災の日にちなみ、ご家族の状況に合わせ、非常食や備蓄品が、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、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必要があります。

※1 本校は、別途、個人用防災用備蓄食品を準備しています。