

給食関係者が伝授！ バランス食生活の‘ワザ’

「夜ごはんのメニューが決まらない！」

「最近食事がマンネリ気味・・・」

「料理が大変！時短テクニックが知りたい。」

など、毎日尽きない食の悩み。区内で給食*を作っている方々から、そんな悩みの解決に役立つ“ワザ”を教えてもらいました。プロのワザで、無理なく楽しい食生活を！

おしながき

調理を効率化する工夫

栄養バランスを整える工夫

食材を無駄にしない工夫（自宅で）

給食の食材を無駄にしない工夫

給食を食べる人の特徴に合わせた工夫

給食の人気メニュー・自慢のメニュー

こぼれ話

給食関係者に聞いた、給食の思い出

中原区内では毎年約150の給食施設に栄養管理の状況を報告していただいております。それぞれの施設が給食を通して利用者の健康を守っています。給食の献立や保育園・学校の給食だより、お勤め先の食堂のメニュー表など、身近な情報をご自身の食生活にも活用してみてもはいかがでしょうか？

*ここで言う「給食」とは特定の多数の方に継続して提供される食事のことを指します。
保育園や学校のほか、病院、高齢者施設、障害者施設、社員食堂などの食事も含まれます。

調理を効率化する工夫

1位 下処理・下準備

- ・野菜を切る、茹でるなどの下処理をまとめてしている。
- ・購入時に下処理をしたり、小分けにして冷凍している。
- ・肉類は調味液につけて帰宅後すぐ調理できるよう仕込む。

2位 あらかじめ段取り

- ・熱源・器具などが被らないよう献立を組み合わせている。
- ・調理を始める前に手順を頭の中で組み立てる。
- ・冷たいものを先に作り、汁物や主菜など温かいものを後に作る。

2位 同時進行で作業

- ・ガスコンロと電子レンジを同時進行で使用する。
- ・火の通りにくいものを電子レンジで加熱しておく。
- ・食材を茹でる時は湯を沸かしながら下処理をする。

4位 買い物の工夫

- ・1週間の献立を大まかに決めて買い物に行く。食材を使い切ってから、また買い物に行く。
- ・1週間で使い切れる量の買い物をし、それに合わせて調理する。
- ・在庫を確認し、常備食品(野菜、果物、卵等)を過不足なく買う。

調理前の下準備、段取りの確認、並行作業をしているとの声が多く上がりました。中には買い物から工夫している方も。必要量の食材を買い、まとめて下処理をしておけば、献立にも迷わずすぐ調理が始められますね！



その他

- ・多めに作り翌日以降は他のメニューに使い回す。
- ・副菜などは作り置きをしている（衛生的に取り扱うようにする）。
- ・整理整頓
- ・作業を家族で分担する。
- ・フライパン等さっと洗い次に使えるよう、洗い物をためない。
- ・カット野菜を上手く使う。
- ・一つの食材を使い回し切る作業を減らす。

栄養バランスを整える工夫

1位 野菜・副菜を効率よく取り入れる

- ・汁物に野菜を入れ、野菜が多く摂れるようにしている。
- ・主菜と一緒に野菜も焼いたり煮たりする。
- ・不足しがちな海藻やきのこは常備菜を休日に作り置きしておく。

2位 彩りを意識する

- ・赤や緑の色を大事にする。
- ・味付けや彩りが重ならないように気をつける。
- ・彩りをよくするとバランスも良くなる。

2位 主菜の材料が偏らないようにする

- ・主菜の材料が偏らないように、買い物のときに気をつける。
- ・豚肉、鶏肉、豆腐、卵、大豆を週5日それぞれ主菜で使う。

2位 同じ調理法を重ねない

- ・油を使った料理が2品以上にならないようにする。
- ・煮る・焼く・炒める それぞれ重ならないようにする。
- ・同じ調理法のものを1回の食事、調理で被らないようにする。

不足しがちな野菜をとる工夫が多く挙がりました。野菜たっぷりの汁物はカレーなどにアレンジもしやすく便利ですね。彩りは買い物の中から意識すると、バランスよく食材を買いやすくなります。



その他

- ・素材の味がわかるよううす味にしている。
- ・出汁、香りのあるものを活用し、味が濃くならないようにする。
- ・青魚や種実類・オリーブオイルなど質の良い脂質を摂るようにする。
- ・旬の食材を使う。
- ・「まごわやさしい」を取り入れる
- ・おかずを1品でなく、2～3品そろえる
- ・五大栄養素をそろえる
- ・一汁三菜の献立にする

食材を無駄にしない工夫(自宅で)

1位 在庫や献立を考えて買い物する

- ・冷蔵庫内の写真を撮って買い物する人に送り、重複を防ぐ。
- ・1週間分の献立を大体考えてその分だけ食材を購入する。
- ・使い切ってから買う。

2位 残った料理をリメイクして食べきる

- ・煮物などは細かくし、朝食(おから料理)などに利用している。
- ・残った副菜は卵焼きに加えるなどアレンジして食べる。
- ・肉じゃが→カレー、コロケなど、違うものに変身させて食べきる。

3位 冷凍・長期保存できる食材の活用

- ・冷凍保存が効く食材は冷凍してしばらく保存する。
- ・小分けにする、一度に下処理するなどして冷凍する。
- ・冷凍野菜・乾物を利用する。

3位 残った食材から使う

- ・れんこん→きんぴらとサラダなど、1つの食材で2種類の料理を作る。
- ・残った野菜は汁物や野菜炒めなど副菜に使う。
- ・残った食材を先に使えるような献立を考えて使う。

在庫を確認して、必要な分だけ買うことは、シンプルですがやはり大切なことですね。保存がきく食材を活用しつつ、残った料理や食材を上手く消費していくと無駄がないですね！



その他

- ・新しいものを冷蔵庫の奥、古いものを手前に置く。
- ・使い切りたい食材は冷蔵庫の手前に置く。冷蔵庫に詰め込みすぎない。
- ・見てわかるように整理整頓してしまう。決められたところにきちんと置く。
- ・なるべく食べきれる分量のみ作る。
- ・悪くなりやすいものから使う。

給食の食材を無駄にしない工夫

1位 発注時に調整

- ・必要数量を計算し、それ以上は購入しない。
- ・調整できそうな食材は事前に注文数や分量を減らして、残りが多くならないようにしている。
- ・その日給食を食べる予定の人数を前もって表に書くなどして把握する。

2位 こまめに在庫確認

- ・毎週在庫を確認してから発注する。
- ・受払簿をつけ、日々の在庫の確認をしている。
- ・棚卸を月に1回は行う。

2位 賞味期限をチェック、古いものを優先して使う

- ・賞味期限が近い食材が残っていたら献立に入れ、なるべく早く使う。
- ・使用開始日を記入する。
- ・賞味期限の近い食材を冷蔵庫の手前に置く。棚卸の際に日付を確認する。

4位 乾物・缶詰・冷凍食品などを使い量を調節する

- ・人数が不確定な日は乾物、缶詰など当日調節しやすい食材を使用する。
- ・乾物など調整できるものは次回の献立の発注を調整して在庫を減らすようにしている。
- ・小規模なため冷凍野菜を活用しつつ調理を行っている。

プロの現場でも、必要量だけ買うことや在庫・賞味期限のチェックと言った基本的なことが大切にされていますね。給食を食べる人の嗜好などによっても食べ残しが出てしまうことがあり、調整が難しい中でも工夫されていることがわかります。



食べる人の年代・性別・体格・持病 などに合わせた工夫（保育園）

1位 形状・かたさの工夫

- ・ 離乳期の子は食べやすいかたさ、大きさにしている
- ・ 月齢だけでなくその子に合った食事を提供する。
- ・ 咀嚼が苦手な子にはハサミや包丁で小さくカットしている
- ・ 咀嚼を促すよう様子を見ながら食材を大きくしている
- ・ 手づかみ食べの時期にはスティック状など食べやすい形にしている
- ・ スティック状で出してみてもかみちぎれるかを確認し、大きさを調整している。
- ・ 年齢が上がるごとにあまり手を加えないようにする。
- ・ 幼児期は咀嚼を促すため主食に玄米を用いている
- ・ 咀嚼・飲み込みに配慮が必要な子には口の中でまとまりやすいようそばろにとろみをつける、おからに卵を加える等している

2位 栄養素・量の工夫

- ・ レバーやスキムミルク等を使いカルシウムや鉄を取り入れる
- ・ ご飯の量を個人によって変えている
- ・ 食べきれない子には量を減らせるよう取り皿をつけ、量が足りない子にはおかわりできるようにしている

3位 食器の工夫

- ・ 子どもの発達に合わせ、コップの形や重さを変えている
(持ち手つき→持ち手なし→プラスチック→陶器)

お子さんの成長に合わせ、食材のかたさや形が工夫されているようですね。少しずつステップアップすることが、食べる機能の成長にもつながっていきます。



その他

- ・ 月齢や年齢により盛り付けの仕方を変えている。

食べる人の年代・性別・体格・持病 などに合わせた工夫 (成人・高齢者向け施設)

★高齢者施設

1位 食べやすいかたさにする

- ・高齢者向けの軟らかい食材を使う
- ・軟らかくならないくい野菜は重曹を加えて加熱する。
- ・肉は重曹、やわらかミートで軟らかくする。
- ・硬くパサつきやすい魚は焼くのではなく煮つけにする。



2位 食欲低下への対応

- ・食欲の低下した方には栄養補助食品を利用する
- ・食欲が低下しないよう特に好きなメニュー（酢飯、丼ぶり、かわりご飯等）を週2回以上提供する

3位 むせにくい工夫

- ・酢の物はむせやすいので、だしや砂糖のバランスを工夫して、まろやかな酸味にする。

食べる機能が低下したお年寄り向けの食事では、安全面が大切になってきます。重曹を加えて煮る、焼くより煮るなど現場ならではの工夫がとても参考になりますね。

★スポーツ寮（成人）

- ・たんぱく質多め、塩分も少し多めにしている。

トレーニングで激しく汗をかき、筋肉を使うスポーツ選手のため、工夫されていますね！



人気メニュー・自慢のメニュー

1位 カレーライス

- ・ルーから作るなど、手間暇かけた味が人気のようです。



2位 唐揚げ、麻婆豆腐、寿司、麩ラスク

- ・「唐揚げ」は塩、のりマヨ、カレー、香味など味を変えたり、衣に米粉を使うなど、バリエーションが豊富でした。
- ・「寿司」は高齢者施設からの回答でした。衛生管理に気を配りながら、食欲の落ちたお年寄りにも喜ばれるメニューを提供しているんですね！
- ・「麩ラスク」は意外かもしれませんが、保育園では定番の手作りおやつメニューで、人気があるようです。

3位以下 各施設自慢のさまざまなメニューが並びました！

主菜・メイン料理

- ・鯖そぼろ(鯖水煮缶を醤油と砂糖で炒りつけて作る) ・煮魚
- ・タコライス ・厚揚げ焼 ・ガパオライス、ラーメン
- ・鶏肉のオレンジ焼：鶏肉にマーマレードと醤油をまぜたたれをつけて焼いた甘辛味が好評です。

主食・副菜

- ・変わりごはん、いも料理 ・切干ナポリタン、コーンマヨパン
- ・シルバーサラダ(春雨サラダ) ・オクラしらす、れんこん金平
- ・だしをつかった味噌汁、野菜をいれた納豆和え
- ・酢飯料理、茶碗蒸し、赤飯など。行事食。カツカレーやグラタンなどの洋食も好まれる方がいます。(高齢)



おやつ

- ・かぼちゃ蒸しパン
- ・マカロニきなこ、豆腐ドーナツ(きな粉)
どちらもきな粉を使用しているので好評です。
- ・豆腐のブラウニー：豆腐を使用している感じがなく、ココア味で人気です。
- ・みたらし団子、きなこもち



自身の好きだった給食メニュー、思い出

※給食関係者ご自身の思い出のため、川崎市以外の地域の給食に関する内容も含まれます。

1位 きな粉揚げパン

- ・揚げパンの出る日は、手にきなこがつかないようにビニール袋を持参することになっていた。
- ・きな粉パンのお代わりを欲しくて友達とじゃんけんをよくしていました。

2位 ソフト麺

- ・麺類が週1回出ていたので楽しみにしていた。
- ・パン食が多かった中、袋に入っためにミートソースをかけて食べることは特別感がありました。
- ・好きなわけでなかったが、麺がビニール袋に入っているのが印象に残っている。

3位 カレーライス

- ・給食にご飯が導入されたばかりで、カレーライスを食べられるのが嬉しかった。
- ・具沢山でおいしい。なかなか出てこないの、特別感がありました。ルーから手作りでした。

給食の思い出話

学校の給食が大好きだったので、給食を楽しみに学校へ通っていました。普段の給食ももちろん好きですが、土曜参観の日の給食で提供されたみかんのクレープが一番印象に残っています。



その他のメニュー

- ・チャップスイ（いかが入った汁気多めの八宝菜。20～30年前、横須賀市立小学校の定番メニューだった）
- ・マカロニのクリーム煮、ビビンバ
- ・セロリスープ（セロリが苦手だったが、給食の味付け、調理法がよく食べられるようになった。今ではセロリが大好きになった。）
- ・きゅうりの和え物（さっぱりしていておいしい。カレーの付け合わせによくついていた。）
- ・くじらのからあげ（おいしくて好きだったが、クジラと知ってすごく驚いた）
- ・黒パン、グラタン（川崎市内の小学校に通っていたが、上記のメニューはみんなが好きで、おかわりの取り合いだった）
- ・ピザトースト（パンがふわふわしていて美味しかった。ピーマンが苦手だったが食べられるようになった献立でもあるため）
- ・千草和え（見た目がきれいでも味付けもいいなと思った）
- ・マカロニグラタン（パン粉が香ばしくて美味しかったような思い出がある）