

しょくいくガイド



令和6年4月1日現在の情報です。年度内に内容が変更となることがあります。詳しくは、「広報こまえ」・「市ホームページ」をご覧ください。各担当課・施設へお問い合わせください。

令和6年4月1日現在

【未就学児】

事業名	対象・定員	内容	実施時期	申込方法	参加費	担当課
離乳食教室Step1	生後4～6か月児の保護者 30名	5～6か月児の離乳食の講話と試食	年10回 毎回木曜日 13時30分～14時30分	Step1 QRコード	無 料	子ども家庭課
離乳食教室Step2	生後7～8か月児の保護者 30名	7～8か月児の離乳食の講話と試食	年10回 毎回木曜日 10時40分～11時30分	Step2 QRコード		
離乳食教室Step3	生後9～11か月児の保護者 30名	9～11か月児の離乳食の講話と試食	年6回 毎回金曜日 10時40分～11時30分	Step3 QRコード		
離乳食教室（岩戸児童センター開催）	1歳～1歳半くらいまでのお子さんの保護者 20名	1歳から1歳半までの離乳食の進め方についての話	6月28日（金） 11月8日（金）	電話又は窓口	無	セ 岩 戸 児 童 1 童
離乳食教室（和泉児童館開催）	1歳～1歳半くらいまでのお子さんの保護者 10名	栄養士による、1歳から1歳半までの離乳食の進め方についての話	6月13日（木） 12月9日（月）	電話又は窓口	無	児 和 童 館 泉
食育講演会「乳幼児の食物アレルギーについての基礎知識」	妊娠中の方、生後0～11か月児の保護者 30名 ※赤ちゃんと一緒にご参加できます	(講師) 国立成育医療研究センター 医師 齋藤麻耶子	9月12日(木) 10時30分～11時45分	広報こまえ 8/1号をご覧ください	料	子 ど も 家 庭 課
食育講習会「教えて！子どものごはんきほんのき」	9か月～未就学児の親子 20組	(講師) 管理栄養士 太田百合子	6月6日(木) 10時30分～11時45分	広報こまえ 5/1号をご覧ください		

【未就学児】

食育講習会「幼児食 お悩み相談講習会～食事に関するママ・パパの困った！にお答えします～」	9か月～未就学児の親子 20組	(講師) 管理栄養士 太田百合子	10月17日(木) 10時30分～11時45分	広報こまえ 9/1号をご覧ください	無 料	子 ど も 家 庭 課
食育講習会「ミンジーと一緒にクッキング」	3歳～未就学児の親子 8組	(講師) 管理栄養士 金子育子	8月8日(木) 10時30分～12時30分	広報こまえ 7/1号をご覧ください		

【小学生】

食育講習会「狛江の畑を食べよう」	小学生の親子 30組	農業委員会委員によるブルーベリー狩り体験	7月29日(月) ※予備日7月30日(火) 8時30分～9時30分	広報こまえ 7/1号をご覧ください	1組 500 円	子 ど も 家 庭 課
------------------	------------	----------------------	---	-------------------	----------------	----------------------------

【大人】

事業名	対象・定員	内容等	実施時期	申込方法	参加費	担当課
援農ボランティア	市民（18歳以上）	農業のサポートをしたい市民が、ボランティアとして農家さんのお手伝いを行います。	随時募集中	地域活性課地域振興係へお問い合わせください	無料	地 域 活 性 課
農業食育ラリー	市民（小学生以下は保護者同伴）100名	数カ所の畑をまわり農産物を収穫します。	6月下旬	広報こまえ 6/1号をご覧ください	無料	
体験農園	年間を通じて取り組める方	農家さんの指導を受けながら野菜作りに取り組むことができます。	通年	区画の空きが出来次第、随時広報こまえで募集します	有料	

【その他】

図書館での食に関する本の展示	中央図書館来館者	食に関する本の展示	6月ごろを予定	(予約不要) 中央図書館にお越しください	無 料	子 ど も 家 庭 課
公民館夏の子ども・中高生居場所事業「子ども食堂」	公民館来館者	夏の一時閉庁期間内の小中学生の居場所づくりの一環としてのランチ提供	夏期一時閉庁期間内 (詳細は広報をご覧ください)			中 央 公 民 館

【申込み・問い合わせ】

子ども家庭課	03-5761-9200	地域活性課 地域振興係	03-3430-1239
和泉児童館	03-3480-1441	中央図書館	03-3488-4414
岩戸児童センター	03-3489-5414	中央公民館	03-3488-4411

中学校給食の工夫と取り組みについてと、小・中学校給食で出される給食メニュー「こま丼」についてご紹介します

中学校給食センターの工夫と取り組み

中学校給食センターでは、狛江市の中学校4校分の給食を作っています。作られた給食は、各中学校にトラックで配送されます。給食を作るのは中学校給食センター、食べるのは各中学校。場所は離れていますが、出来るだけ美味しい状態で食べてもらうためにこんな工夫をしています。



【温度管理の工夫】

汁食缶
(二重食缶)

温かいものは温かい状態で提供するために、保温食缶を使用しています。



和え物食缶
(保冷剤使用)

冷たいものは冷たい状態で提供するために、保冷剤を使用しています。



【食感を保つための工夫】

揚げた食材はシートの上に配缶

でんぷんをまぶして油で揚げた豆や素揚げしたじゃが芋、オープンで焼いたちりめんじゃこなどは食感を保つために、シートの上に配缶します。クラスで配膳する時にサラダと合わせます。



たれやあんかけを別配缶にする時

献立によっては揚げた衣の食感を保つために、網を敷いたり、たれやあんかけを別配缶にしたりする場合があります。クラスで配膳する時にかけます。



【地場野菜の使用】

中学校給食でも狛江市で育った地場野菜を使用しています。時期によって使える野菜や量は変わりますが、農家さんのご協力のもと、年間を通して様々な野菜を届けてもらっています。

使用している地場野菜の一例



夏のこま丼



冬のこま丼



狛江産の新鮮な地場野菜を使った丼ぶりごはん「こま丼」を作っています。

こま丼ってなあに？

こま丼とは、狛江産の野菜を使用して作る丼ぶりごはんのことです。狛江市の小中学校給食では、夏と冬の年に2回、各校オリジナルのこま丼を作成して提供しています。



～令和5年7月に各学校で提供されたこま丼のご紹介～

①学校名 ②アピールポイント



①狛江第一小学校
②夏に旬を迎える野菜を盛りだくさんに使用し、野菜が苦手な子供も食べやすいように、野菜チップスにしたり、ひき肉と厚揚げを加えたりしました。



①狛江第三小学校
②狛江産の野菜をふんだんに使用し、食べやすいよう豚肉を加え、ご飯が進むよう味噌で味付けしました。また、野菜を一部チップスにし食感の違いを出しました。



①狛江第五小学校
②狛江産のなすがメインになるようにし、中華風の味付けにしました。なすは揚げてから煮込むことで、とろっとした食感に仕上げました。



①狛江第六小学校
②とうもろこしをごはんと混ぜたり、焼いたズッキーニや野菜チップスをのせたりして、旬のもので、子供が大好きな調理法の盛り合わせ丼にしました。



①緑野小学校
②かぼちゃやなす等の夏野菜を素揚げにして、甘味やうま味を引き出しました。狛江の特産品枝豆も使っています。タレや海苔の風味で、ご飯との相性もばっちりです。



①和泉小学校
②狛江産の玉ねぎ、なす、じゃがいもを甘辛く煮つけたり、油で素揚げしたりして菜飯にトッピングしています。かぼちゃは学校の畑で栽培し、まさに地産地消です。

多摩川や野川などの水源に恵まれた狛江市では、少量多品種生産を特徴とした都市農業が盛んです。

狛江市内の小学校では、各校に担当の生産者の方が割り振られており、新鮮でおいしい野菜を届けてくれています。献立を考える際には、狛江産の野菜をなるべく取り入れるようにして、毎日おいしい給食を作っています。これからも地元で作られたおいしい野菜を大切にしていきます。



①中学校給食センター
②人参、ピーマン、ズッキーニを入れて彩りよく仕上げました。甘じょっぱいみそベースの味はご飯が進みます。