

全国の栄養教諭等の有志の皆さん

限られた予算の中で各学校・施設で工夫していること NO-3

7. 業者さんに情報提供をしてもらう

毎月今どんな魚や野菜が安くておいしいか見積書をもってきてもらい、それを見て献立も臨機応変に変えていく。できるだけ地元の業者を優先して使いたいと考えているが、地元の業者と市外の業者で大きく価格が変わってしまうことがあれば、その時は状況を説明してご理解いただき、2回のうち1回は市外の業者にする。物資情報は、日頃からアンテナを張り、取引業者との連絡を密にして収集することが大切。魚や青果類に関しては日頃から苦労していることだが、旬を大切にしつつ、今安い品物は何かと常にリサーチしておくこと便利。また、希望する価格帯の商品（加工品）を業者さんに紹介してもらったりして調整する。業者さんには、その努力に対して必ずよくお礼を伝える。一方的な発注ではなく業者さんの意見を聞いて、困った時に助けてくれる信頼関係を日頃から構築しておくことが大切。

8. 旬の食材を使う

旬の食材は安くて栄養があり、おいしく、献立に季節感を持たせてくれる。ほうれん草や小松菜などの葉ものは夏場と冬場では値段が大きく違うので、夏場は葉ものの量を減らし、ピーマンやかぼちゃやさやいんげんなどで緑黄色野菜の使用量を増やす。魚なども旬の時期に使うことによって安く手に入るものもある。地場産物が手に入りにくい地域でも、県の食材まで考えるといろいろな食材が手に入る。旬の食材は安くておいしいが、旬の食材だからといっていつも同じ調理法であればまたかと飽きられてしまう。おいしく食べてもらえるように調理法を変えたり、味付けを和洋中と変えたり、食材の組み合わせを変えたりと工夫をすると献立にも幅が広がる。

9. 冷凍食材も活用する

食材が旬でない時や施設の状況により、冷凍食材を使うのもいい。いんげんの代わりに冷凍のグリーンピースを使ったり、夏季に冷凍豆腐を使うなど。生より安い場合もある。

10. 乾物の使用を心がける

切り干し大根を煮物だけでなく炒め物や和え物に使用する。高野豆腐の主菜なども作る。グラム数が少なくてもたっぷりのものを提供できるので、安価にまとめられる。

(2024年2月号「学校の食事」より)