

食育だより



令和7年

11月号

新座市立第二中学校
校長 小関直
栄養教諭 加藤耕平

カレーライス物価指数から読み解く、給食食材費

昨年11月の食育だよりでは、学校に納入しているお米の金額が1.36倍になることについてご案内しました。あれから1年が経過し、お米以外の食料品の価格も全体的に上昇している印象を持っています。学校給食は「栄養」が重視されているため、野菜や果物（青果）の購入金額の割合が高くなっています。本校では、毎月22～24%を青果が占めており、青果の値段が上がると給食費への影響も大きくなります。

客観的なデータを探したところ、「カレーライス物価指数」という指標を見つけました。これは、カレーライス1食分の材料費を算出したもので、2020年の平均値を100としています。カレーライス物価指数は2023年下半期から徐々に上昇し、2024年の平均値は133.6、2025年5月には160.9となり過去最高値を記録しました。この4年間で約1.6倍の値上がりとなっています。現在、カレーライス1食分の価格は約440円で、10年前と比べて約180円上昇しています。

カレーライスに使用する人参や玉ねぎは、学校給食でも頻繁に使う食材です。米に続き、身近な食材の値上がりが給食作りに大きな影響を与えていることを日々感じています。



11月の献立では、意図的にパスタの回数を増やしています。パスタは食物繊維が豊富なため、お米と比べて比較的価格を抑えながら栄養価を維持できる食材です。組み合わせがサラダになることが多く、単調に感じるかもしれません、物価高騰の中でも質の高い食事を提供するための工夫の一つとしてご理解いただけますと幸いです。

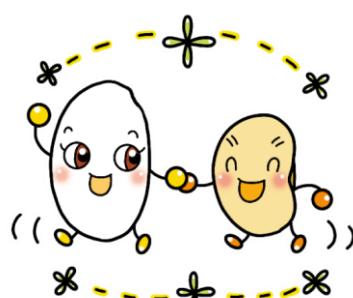
いいにほんしょく

11月24日は『和食の日』

和食の重要食材・大豆！ご飯と大豆はとってもなかよし！

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」等、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



11月は埼玉県民の日があることにちなんで、「彩の国ふるさと学校給食月間」となっています。給食でも可能な限り地場産物の使用を心掛けています。

28日は新座市で採れた人参を使ってデザートを作る予定です。お楽しみに♪

