



## 給食の常識が変わる!

思わず大人もうなる  
野菜がたっぷりの絶品レシピ46

給食甲子園優勝の栄養士が  
こだわりの料理を紹介

# 日本一の 給食レシピ

著・松丸奨(文京区立青柳小学校栄養士)

毎日食べるものだからこそ、おいしくつくりたい——日本一の給食をつくる栄養士のこだわりは、栄養バランスのよい食事を、好ききらいのある子どもでも楽しんで食べられるようにすること。魚や野菜がたっぷりとれる、子どもたちに大人気の絶品レシピを紹介します。調理方法や味つけにこだわりぬいた、大人にとっても大満足の料理が満載の一冊!

### 松丸奨(まつまるすすむ)

栄養士。文京区立青柳小学校勤務。第8回全国学校給食甲子園大会優勝。都会の小学校ながら、地産地消にこだわり江戸東京野菜を取り入れた献立づくりに取り組む。子どもたちに喜んでもらえるよう、だしや味つけ、彩りにこだわって、日々励んでいる。

◆発売日:2014年9月18日  
◆予価:本体1300円(税別)  
◆新書判・95ページ  
◆ISBN:4-06-218870-8  
◆児童図書第一出版部

青柳小学校の給食堂より  
給食づくりで  
たいせつにしている  
5つのこと

- 1 だしでやさしい味覚づくり
- 2 とにかく野菜をたっぷり!
- 3 見た目をおいしく彩りよく
- 4 食べて学んで、二度味わう
- 5 つくるのも食べるのも笑顔で



▲給食甲子園優勝レシピも掲載。献立のテーマは「東京の地産地消で江戸の粋を味わう」。「のらぼうめし」に使用されているのらぼう菜は、江戸時代から西多摩地方でつくられている野菜。

青柳小学校の「春」献立は、「春の七草あんかけごはん」。学校給食では、伝統ある日本の食文化や行事食を伝えることを大切にしている。

