



第1回 家庭教育学級「食育を考える～給食勉強会 & 試食会」のご報告

初夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この度、5月25日(木)に第1回家庭教育学級「経堂小学校の給食について」を開催いたしました。
その模様につきまして、ご報告させていただきます。
参加人数53名。1・2年生の保護者の参加が多く、参加の約7割を占めました。
(1年生:35%、2年生:35%、3年生:5%、4年生:9%、5年生:11%、6年生:5%)
まず開会にあたり、社会教育指導員の土橋先生と鈴木副校長先生よりご挨拶いただきました。
その後、栄養士の先生よりスライドと冊子を使っての講演「給食勉強会」が行われ、
最後に、集まって頂いた保護者の方々と先生方で、和やかに「給食試食会」となりました。



◆食育を考える ～給食勉強会～◆

「経堂小学校の給食について」
世田谷区立経堂小学校 栄養士 先生
※スライド、冊子を使っての講演

学校給食の内容

- ・徴収した給食費は、食材料費・消費税として使われており、施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません。
- ・東洋食品の4人の調理師と6人のパート従業員で、約728名(児童数670名・教職員58名)の給食を作っています。
- ・1日に必要な栄養量の1/3を満たすように、また不足しがちなカルシウム、ビタミン類は1日分の1/2を摂取できるように配慮しています。

献立作成

- ・文部科学省の学校給食摂取標準「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」と「世田谷区における標準食品構成」を基に作成しています。
- ・より多くの食品を取り入れるようにして、平均15品目程度使っています。
- ・不足しがちな豆類、魚、海藻類の摂取を心がけ、油脂類、肉類などが過剰にならないようにしています。
- ・ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ、餃子、カレールー、ホワイトソースなど、すべて給食室で手作りしています。
- ・化学調味料などのインスタント調味料は使用せず、スープは鶏がら・豚骨を、だし汁は削り節や昆布、煮干しを煮出して使用しています。
- ・旬の食材や行事食で季節感を大切にしています。
- ・安全、安心な食材を使用するよう、また地産地消に取り組んでいます。

衛生管理

- ・使用する食材は原則的に当日納入され、生鮮食材は当日中に使い切ります。
- ・野菜、果物は3回以上洗浄しています。
- ・果物以外はすべて加熱調理をしています。(中心温度を測定し、75℃で1分以上加熱。)
- ・作業ごとにエプロンを使い分けています。
- ・90項目にわたる作業点検を実施しています。

給食を楽しんでもらえるような工夫

- ・「ランチルーム給食」「行事食」「ふれあい給食」「お別れ給食」「セレクト・リクエスト給食」「わかば交流給食」を実施しています。
- ・「きょうのこんだて通信」を各学級に配布し、「栄養士からのメッセージ」や給食クイズなどをのせています。

家庭での取り組み

- ・「一緒に食事をしよう」「一緒に買い物しよう」「一緒に料理をしよう」「一緒に育てよう」
これらのことを各ご家庭で是非取り組んでみてはいかがでしょうか。

家庭と連携した学校給食～ご家庭へのお願い～

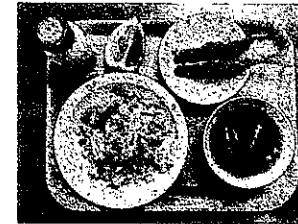
- ・早すぎたり遅すぎたりしないような「食事のとり方」ができるようにしましょう。
- ・夏みかんなどのかたい皮をむけるようにしましょう。
- ・「朝ごはん」は必ず食べましょう。

橋本先生への質問

- ・給食室を改装してから、新しくできるようになったメニューはありますか?
→オープンが新しくなったので、厚焼き玉子や茶わん蒸しが作りやすくなりました。また、冷蔵庫が1台増えたので、ゼリーや杏仁豆腐、フルーツなどを冷やせるようになりました。
- ・食パンは焼いて出すのでしょうか?
→パンは学校で具やチーズをのせて焼いたり、トーストする等加工しています。そのまま出すことはほとんどありません。味がついているパンはそのまま出します。
- ・太らないメニューを教えてください?
→まずは運動をして消費してください。食事は和食の方が油が少なく太りにくいです。そばろ井や卵とじにすると子供は食べやすいです。
- ・子供が野菜を食べません。どうしたらいいですか?
→食事の前は空腹の状態にして、子どもの好きな調理法や味付けにして慣れさせましょう。一口から始めて、少し食べたら褒めてあげましょう。

◆給食試食会献立◆

- ・ししゃものごま焼き
- ・五目ごはん
- ・みそ汁
- ・河内晩柑
- ・牛乳



◆参加者感想・アンケート◆

*講演について

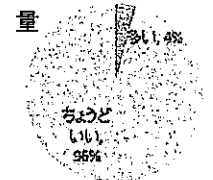
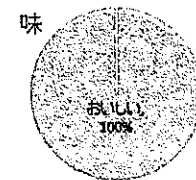
- ・家庭の中での食事について改めて見直すきっかけになりました。
- ・昨年も参加したので、給食室がどう変わったのかもわかり良かったです。
- ・普段の調理写真・動画を見せていただき、給食作りの大変さや手間がよくわかりました。
- ・よく考えて、練り上げて、給食を作ってくださっていることがわかりました。
- ・野菜を3度洗う、エプロンの色を変えるなど、衛生面での徹底した管理のお話を聞いて良かったです。
- ・だしやカレールーも手作りという事は知らなかったので、びっくりしました。
- ・橋本先生のお話はわかりやすく、また給食を作ってくださいることへの感謝の気持ちがわきました。

*給食試食について

- ・本当にとっても美味しく、愛を感じる給食でした。
- ・ししゃもにひと手間加えると、こんなに美味しく、また食べやすくなるのかと新しい発見がありました。
- ・きちんとした、だしの味が美味しかったです。
- ・味付けもちょうど良く、歯ごたえや柔らかさも好みます。
- ・おみそ汁が薄味だけれど、野菜の甘みが出ていました。
- ・五目ごはんが素材の味が生きていて美味しかったです。

*給食についての子供の反応

- ・とても美味しいと言って、クラスで一番おかわりしているようです。
- ・献立表を前日に見て、楽しみにしています。
- ・気に入ったメニューを家でも作ってと言われますが、難しいです。
- ・学校での一番の楽しみとなっています。
- ・家では食べられなかった食材も「食べてみたら美味しかったよ」と嬉しそうに話してくれます。



◆文化厚生委員より◆

第1回家庭教育学級「給食試食会」にご参加いただいた方々、先生方、ありがとうございました。
次回も多くの参加をお待ちしています。