

H29.6.26



プログラム

11:00	開会の言葉
11:05	P T A会長 あいさつ
11:15	教育委員会 あいさつ
11:20	学校栄養士 講話
11:45	委託給食会社 株式会社 藤江 菊池 様 講演
11:55	献立紹介・配膳
12:15	会食開始
12:50	副校長先生 あいさつ
12:55	下膳
13:00	閉会の言葉

1. 学校給食の目標(学校給食法第2条)と中里小学校での取り組み

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
 - ⇒ ・栄養摂取基準に基づいた献立作成
 - ・教育委員会からの参考献立の活用
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
 - ⇒ ・毎日の「おいしい給食」(クラスへのお便り)の活用
 - ・掲示物により子どもたちの理解を深める
 - ・給食の時間における担任・栄養士の声かけ
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
 - ⇒ ・たてわり給食、あおぞら給食の実施
 - ・ふれあい給食(地域のお年寄りのと会食)の実施
 - ・セレクト給食の実施
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
 - ⇒ ・「グリーンピースの皮むき」「とうもろこしの皮むき」体験
 - ・食育インストラクターによる講演会開催
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
 - ⇒ ・掲示物の活用・・例:調理室の様子を写真で紹介
 - ・給食当番による配膳・下膳
 - ・ごみの分別
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること
 - ⇒ ・行事食の実施
 - ・掲示物の活用
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解に導くこと
 - ⇒ ・掲示物・配布物の活用

2. 献立のしくみ

栄養摂取基準に基づく食品構成を参考に献立を作成しています。

・栄養摂取基準(中学年)・・・640kcal

(低学年×0.82 高学年×1.17)

・エネルギー比率の目安

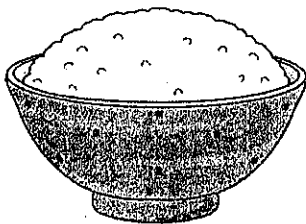
炭水化物	60%
脂質	25~30%
たんぱく質	15%

炭水化物がエネルギー比の約60%を占めていることからわかるように、ごはんパンなどの主食をしっかりと摂取することが1日のエネルギー量の確保に非常に重要です。

栄養価やカロリーの数値からでは実際の食品の量はわかりにくいものです。そこで、給食では子どもたちがどのぐらいの量を食べているか、おおよそですが、食べているか食品の大きさで紹介します。(中学年の量)

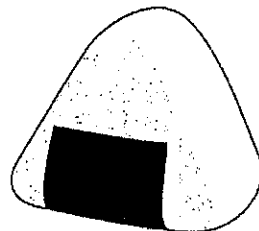
・主食(ごはん・パン)

しっかり食べると食べ応えのある量です



米の量・・・75g

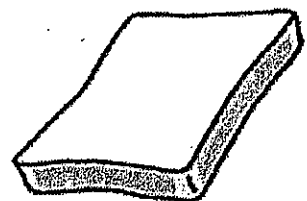
炊き上げたごはん・・・約145g



約9 cm



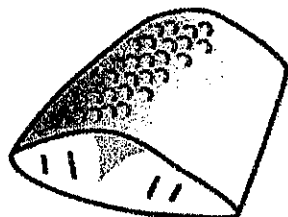
約8 cm



食パン 8枚切 1枚

・主菜(魚の切り身) 50g

・野菜の量 給食1回の平均使用量 150g前後



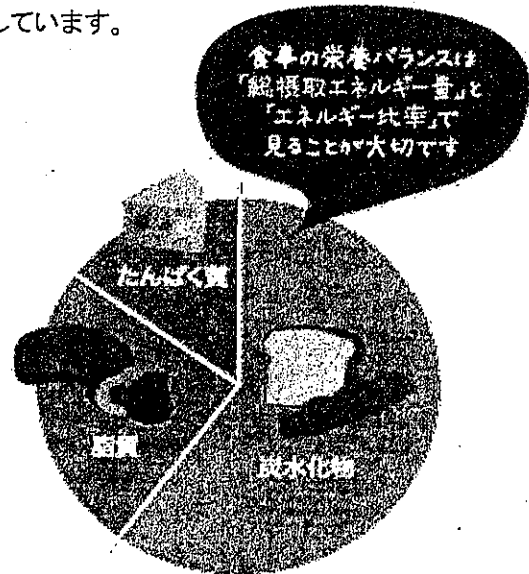
約5 cm



約7 cm



例: サラダ・あえもの出来上がり量 約75g



給食の配膳後に、ご飯やおかずを減らす子どもたちは少なくありません。しっかりと主食を食べないと、必要なエネルギーは摂りきれません。またおかずの野菜やお肉、お魚をきちんと食べることで、いわゆる腹もちもだいぶ違います。給食は基準の量を完食してはじめて1食分の必要量のエネルギーを摂ることが出来ます。ご家庭でも給食をしっかりと食べるようぜひお声かけください。また学校においても、子どもたちの喫食率があがるように献立等の工夫をしていきたいと思っております。

*主食の喫食率(単位 %)

喫食率	主食	全校	残菜が一番多いクラス
6月12日(月)	パン	94	83
6月13日(火)	ごはん	99	98
6月14日(水)	麺	96	84
6月15日(木)	パン	99	94
6月16日(金)	ごはん	86	74
6月19日(月)	ごはん	85	71

食べ物の消化時間

果物	30分
パン	1~2時間
ごはん	2~3時間
野菜	3時間
肉・魚	4~8時間

*全校での主食の喫食率は比較的高くありますが、食べていないクラスとの差は大きくなっています。70%台になると、一クラスでごはんが1キロも残菜として出てきてしまいます。中学年に残菜が多い日がみられます。活動も活発になる年齢でもありますので、しっかりと食べてもらえるよう、給食時間の確保、配膳の指導などに学校でも取り組んでいきたいと思っております。

3. 衛生管理

給食を作るにあたって最も留意しなければならないことは、児童・生徒に安全で衛生的な食事を提供することです。食品の取り扱い、給食施設・設備の清潔の保持、給食関係者の健康管理を徹底するために、様々な取り組みをしています。

①衛生及び安全管理確認と記録の実施

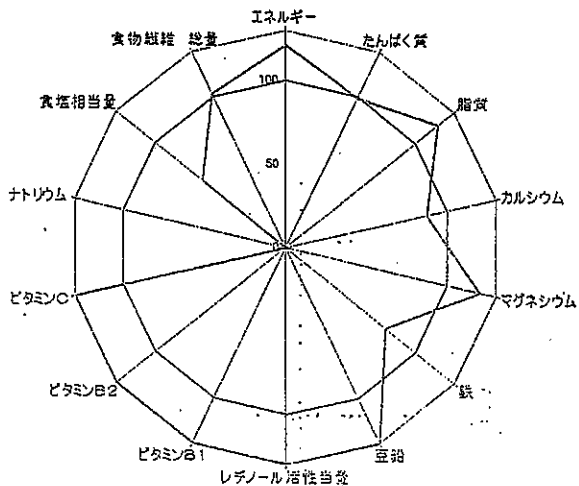
- ・ 腸内細菌検査報告書(月2回)・・・腸内病原細菌の培養検査
- ・ 健康管理チェック表・・・毎日の体調管理、手指の傷の有無の確認
- ・ 給食実施の記録・・・作業前・作業中・作業後の衛生管理点検
- ・ 給食調理業務委託状況表・・・調理、配缶、洗浄等の作業状況確認
- ・ 調理器具・機器類の点検表・・・使用前後の器具のねじのゆるみ、破損の点検

②その他、衛生管理検査

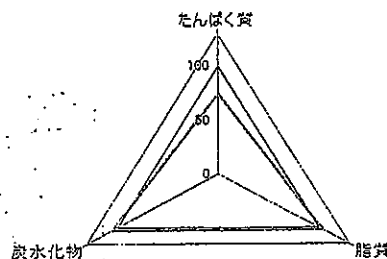
- ・ おかず検査(年2回)・・・調理済みの給食を抜き取り、細菌検査を行う
- ・ 放射性物質検査(年3回)・・・調理済みの給食と取り出し、放射性物質の有無を検査
- ・ 調理環境検査・・・調理スペースの落下菌の菌数の検査
- ・ 食器の残留物質検査・・・食器の洗浄状態の確認
- ・ 食器の有害物検査(年1回)・・・食器の安全性の確認
- ・ 換気扇及び集中排気設備の点検
- ・ 熱風殺菌保管庫の温度測定検査(年2回)
- ・ 器具、手指のスタンプテスト(年1回以上)

献立名/食品名	1人分量	切り方	調理方法等
	単位		
【キーマカレーライス】			
米	80g		1. 米に酒を入れて炊く
水	96g		2. 大豆は堅めにゆでてみじん切りにする。
酒	2g		3. 鶏ガラでスープをとる。
油	1g		4. 油、バター、小麦粉、カレー粉でルーをつくる。
にんにく	0.2g	みじん	
たまねぎ	60g	みじん	5. 油で順に材料を炒め、調味する。
豚ひき肉	35g		6. カレールーを加え、中濃ソース、しょうゆをいれる。
大豆	5g		
塩	0.2g		7. 仕上げに粉チーズを入れる。
こしょう	0.02g		
セロリー	2g	みじん	
にんじん	20g	みじん	
水	40g		
ベーリーフ	0g		
鶏ガラ	8g		
ホールトマト	10g	ざく切り	
フルーツチャツネ	1g		
しょうが	0.3g	絞り汁	
赤ワイン	1g		
塩	0.5g		
油	3g		
バター	2g		
小麦粉	6g		
カレー粉	0.8g		
中濃ソース	3g		
しょうゆ	1g		
粉チーズ	1g		
【じゃがいものハニーサラダ】			
じゃがいも	40g	せん切り	
油	2g		
にんじん	10g	せん切り	
キャベツ	30g	せん切り	
酢	2g		
塩	0.4g		1. じゃがいもは油で素揚げする。
はちみつ	2.3g		2. にんじん、キャベツはゆでて冷ます。
マスタード	0.07g		3. ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、加熱後冷ます。
油	2g		4. じゃがいもと野菜を混ぜ、ドレッシングをかける
【くだもの(メロン)】			
アムスメロン	1/12ヶ		
【牛乳】			
牛乳			

一人あたり平均栄養摂取量



PFC



エネルギー比	基準値	実績値
たんぱく質	16%	12%
脂質	29%	30%
炭水化物	55%	58%



泉の学び舎 世田谷区立中里小学校

給食 人気メニュー (4人分)

子供たちに人気の、給食の献立のレシピをご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

主食 卵トースト

材料	分量	切り方
食パン	4枚	
鶏卵	2ヶ	荒みじん
きゅうり	32g(1/3本)	せん切り
たまねぎ	40g(1/5個)	みじん切り
マヨネーズ	大さじ2強	
塩	少々	
マスタード	少々	

調理法

1. 鶏卵はゆでて切る
2. きゅうり、たまねぎ、調味料をまぜパンの上ののせて、オーブントースターで焼く。

主菜 魚のごまだれかけ

材料	分量	切り方
鯖	4切れ	
塩・こしょう	少々	
水	大さじ2	
みそ	14g(大さじ1弱)	
さとう	5.2g(大さじ1/2)	
酒	5.6g(小さじ1)	
みりん	4g(小さじ1弱)	
白すりごま	4g(小さじ1強)	
白ねりごま	8g(大さじ1/2)	
白ごま	6g(小さじ2)	

調理法

1. さばは塩、こしょうで下味をつける。
2. 1をオーブンまたはグリルで焼く。
3. たれの材料を合わせ加熱する。
4. 2に熱いソースをかける。

副菜 野菜の中華かけ

材料	分量	切り方
キャベツ	120g	せん切り
きゅうり	120g	小口切り
塩	少々	
さとう	4(小さじ強)	
しょうゆ	8g(大さじ1/2)	
ごま油	4g(小さじ1)	
白いりごま	2g(小さじ1弱)	
ラー油	少々	

調理法

1. キャベツ、きゅうりはゆでて冷ます。
2. ごまは炒る。
3. 塩、さとう、しょうゆ、ごま油、ごま、ラー油をよくまぜ合わせ、食べる直前に1にあえる。

副菜 シェパーズパイ

材料	分量	切り方
油	小さじ1	
にんにく	少々	みじん
たまねぎ	200g(中1ヶ)	みじん
豚挽肉	100g	
赤ワイン	小さじ1	すりおろす
ホールトマト	100g	
塩	少々	
じゃがいも	3ヶ	
牛乳	80g	
塩	少々	
こしょう	少々	
シュレッドチーズ	お好み	

調理法

1. にんにくを炒め、香りが出たらたまねぎを入れてよく炒める。
2. 豚肉を加えて炒め、ワインと塩をいれる。ホールトマトを加えて煮込む。
3. じゃがいもは蒸して、熱いうちにつぶして温めた牛乳を加えてマッシュポテトにする。
4. 耐熱皿に2を入れて、その上に3のマッシュポテトをのせる。さらにチーズをのせてオーブンで焼く。

副菜 寒天サラダ

材料	分量	切り方
にんじん	20g(2cm)	せん切り
キャベツ	120(3枚)	短冊切り
小松菜	40g(1~2株)	2センチ
糸寒天	1	
しょうが	少々	すりおろす
しょうゆ	12g(小さじ2)	
さとう	2g(小さじ1弱)	
酢	4g(小さじ1弱)	
ごま油	3.2g(小さじ1弱)	
ラー油	少々	

調理法

1. 野菜は固いものから順に鍋に入れ、最後に糸寒天を入れてゆで、水を切る。
2. ドレッシングはよく混ぜ合わせておく。
3. 1を2であえる。

デザート みかんゼリー

材料	分量	切り方
水	200	
粉寒天	1.4	
砂糖	32(大さじ2弱)	
粉ゼラチン	1.8(小さじ11/2)	
みかんジュース	80g	
みかん缶	40g	
ゼリーカップ		

調理法

1. 粉ゼラチンは湿らしておく
2. みかん缶はミキサーにかける。
3. 粉寒天は煮溶かし3分間沸騰させ、砂糖を入れる。
4. 3に粉ゼラチン、みかん、みかんジュースを加え、カップに入れ冷やし固める。

本日の献立

・キーマカレー

・じゃがいもの

ハニーサラダ

・くだもの(メロン)

・牛乳

中里小学校 家庭教育学級

平成二十九年六月二十六日



家庭教育委員会だより

No. 2

2017/06/30

会長 小林 あかね
校長 吉田 秀敏
委員長

家庭教育委員会 2017年度テーマ 「共育！協育！こどもの笑顔のために」

平成29年度第1回家庭教育学級 実施報告

給食試食会&講演会 「給食室における衛生管理」

第1回家庭教育学級「給食試食会&講演会」が6月26日(月)に開催され、世田谷区教育委員会からは、社会教育指導員 土橋悟先生にお越しいただきました。

本校栄養士 川邊芳子先生の講演、試食、子どもたちの給食の様子の参観と、学びながら楽しく&おいしく、和やかなランチタイムとなりました。ご参加いただいた34名の皆さま、本当にありがとうございました。

川邊 芳子 先生 講演「給食室における衛生管理」 から、一部抜粋してご紹介します。

〈衛生管理の留意点〉

給食を作るにあたって最も留意しなければならないことは、児童・生徒に安全で衛生的な食事を提供することです。食品の取り扱い、給食施設・設備の清潔の保持、給食関係者の健康管理を徹底するために、様々な取り組みをしています。



①衛生及び安全管理確認と記録の実施

- ・腸内細菌検査報告書(月2回)・・・腸内病原菌の培養検査
- ・健康管理チェック表・・・毎日の体調管理、手指の傷の有無の確認
- ・給食実施の記録・・・作業前・作業中・作業後の衛生管理点検
- ・給食調理業務委託状況表・・・調理、配缶、洗浄等の作業状況確認
- ・調理器具・機器類の点検表・・・使用前後の器具のねじのゆるみ、破損の点検

②その他、衛生管理検査

- ・おかず検査(年2回)・・・調理済みの給食を抜き取り、細菌検査を行う
- ・放射性物質検査(年3回)・・・調理済みの給食を取り出し、放射性物質の有無を検査
- ・調理環境検査・・・調理スペースの落下菌の菌数の検査
- ・食器の残留物質検査・・・食器の洗浄状態の確認
- ・食器の有害物検査(年1回)・・・食器の安全性の確認
- ・換気扇及び集中排気設備の点検
- ・熱風殺菌保管庫の温度測定検査(年2回)
- ・器具、手指のスタンプテスト(年1回以上)

★先生の講演の中で、当日使用する大豆や青のりを手作業で一粒ずつ検品していることや、お米や調味料も当日使用する分を毎朝業者から納品されてくるとご説明がありました。その他にも、野菜やくだものを洗浄する際には、葉の裏表をよく確認しているそうで、出席されていた保護者の皆さまも大変驚いていました。

★実際に給食を作ってくださっている委託会社(株)藤江の統括マネージャーである菊池修さんにもご参加いただき、中里小学校の給食がとても美味しいのは、「愛情」という特別なスパイスが入っているからです、という心温まるお話をしていただきました。

試食会

川邊先生と菊池さんにご講演いただいた後、みんなで配膳をし、試食となりました。

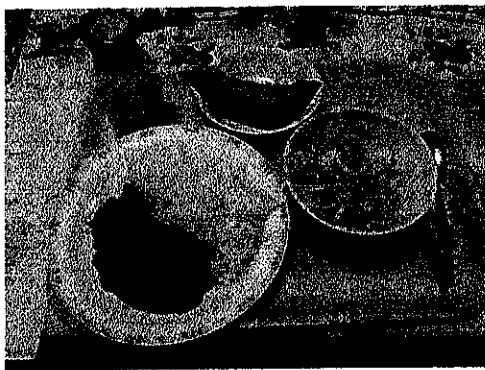
献立は、キーマカレー・じゃがいものハニーサラダ・メロン・牛乳でした。

食べ終わった方は、子ども達の給食の様子を参観しました。

参加者アンケートより

- ・衛生管理の徹底さには大変感動しました。子どもたち、本当に恵まれた環境にあるんだなと感謝しております。
- ・検品の細かさ、徹底した衛生管理はすばらしいと思いました。栄養バランスも考えられ、これからも安心していけると思いました。
- ・いつも心のこもった温かい給食をありがとうございます。
- ・グリーンピースの皮むきのような、食材に触れる機会を今後も続けてほしいです。
- ・キーマカレーとてもおいしかったです。サラダおいしかったので、家でも作ってみたいと思いました。
- ・キーマカレーの具の細かさ、まろやかさに感動。ポテトはタイトルから想像つかない組み合わせでした。
- ・家ではなかなかゆっくりと食について一緒に考える機会がないので、今日は帰宅後子どもたちと話してみます。
- ・給食作りに関して大変さを知り、感謝の気持ちが増しました。基準の量を完食してはじめて必要な栄養がとれること、栄養士の先生や調理員さんの努力を再度じっくり話して聞かせたいと思います。
- ・給食室の内部のことを初めて知りました。いつもキレイだなと思っていましたが、こんなにも徹底されているとは思いませんでした。給食に関わっている皆さまいつもありがとうございます。子どもを安心して学校に通わせることができ幸せです。
- ・すごく細かい調理がされていてびっくりしました。家での食事をもっと大切にしなければと思いました。

～給食試食会を開催して～



例年、子ども達が学校でどのような給食をいただいているのかを、保護者の皆さまに知っていただきたく開催しております。

子ども達の食べている給食の安全がどのように確保されているのか、どのように調理されているのかを知る良い機会になったと思います。

日ごろから給食調理をしてくださる方に改めて感謝したいと思いました。

川邊先生をはじめご協力いただいた皆さまありがとうございました。

家庭教育委員会(1-1 富山、2-1 佐島、3-1 根橋、4-1 高島、5-1 柳、6-1 林)

次回の家庭教育学級は、9月16日(土)9:30～「(仮)救命救急講習会」を予定しております。

お申込み〆切は、7月13日(木)となります。奮ってご参加ください。