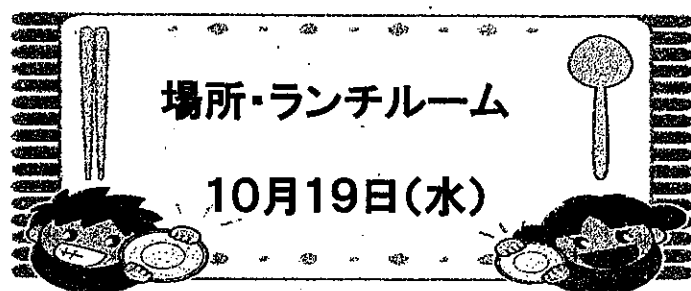


平成28年度

学校給食試食会



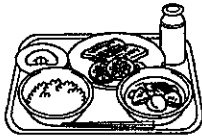
世田谷区立砧南小学校



学校給食の目標

学校給食は、単に昼食をとるだけでなく、毎日の給食を通して、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う重要な役割を果たし、学校給食を活用した食育の推進を図ることを目的としています。学校給食法第2条に次の7つの目標をかかげ、これに基づいて行われています。

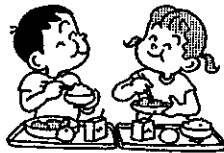
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



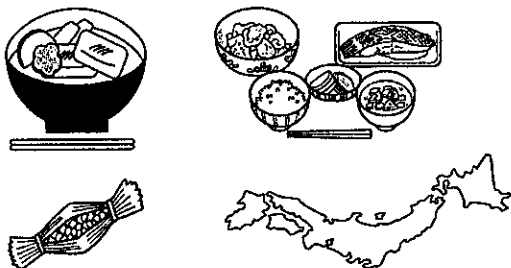
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



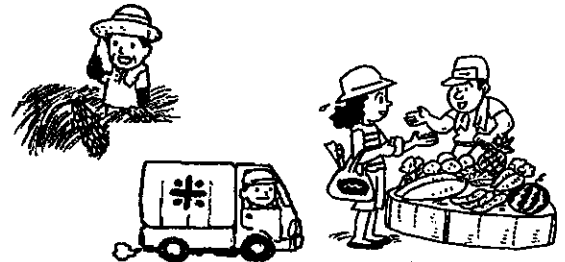
5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食摂取基準について

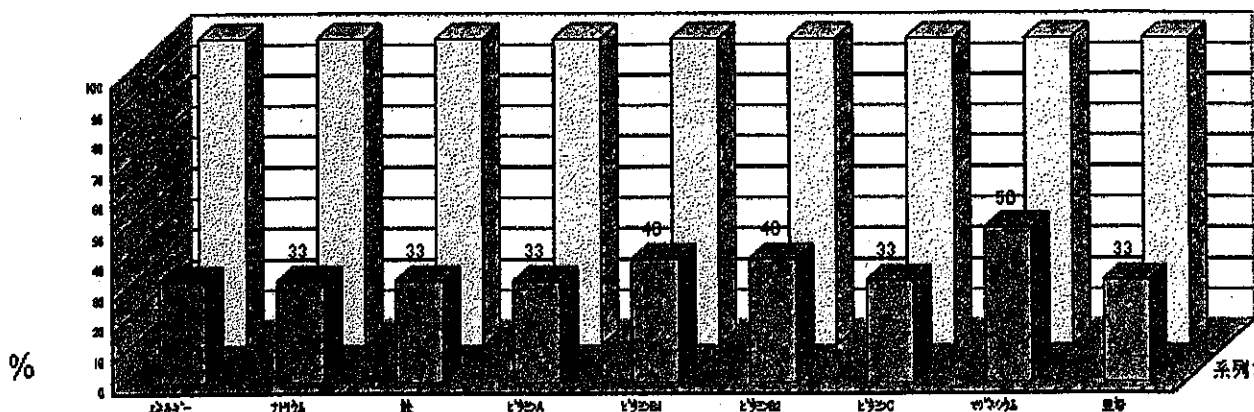
「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考として、児童の食生活実態調査の結果をもとに望ましい栄養量を算出したものです。

エネルギーについては、児童の1日に必要なエネルギー量の33% たんぱく質は、エネルギー必要量に占めるたんぱく質の望ましい比率として15% 脂質は、エネルギー摂取量の25~30% ナトリウム33%未満を基準値としています。鉄については33% ビタミン(A、C)は33%、ビタミンB1 ビタミンB2については40%、繊維1000kcal当たり8g マグネシウムは50% 亜鉛33%となっています。

◎ 児童一人一回当たりの学校給食摂取基準

栄養素	単位	低(6~7歳)	中(8~9歳)	高(10~11歳)
エネルギー	(Kcal)	530	640	750
たんぱく質	(g)	20	24	28
脂質	(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%		
ナトリウム	食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム	(mg)	300	350	400
鉄	(mg)	2	3	4
ビタミンA	(μgRA)	150	170	200
ビタミンB1	(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.3	0.5	0.5
ビタミンC	(mg)	20	20	25
食物繊維	(g)	4	5	6
マグネシウム	(mg)	70	80	110
亜鉛	(mg)	2	2	3

◎ 1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合 (小学校中学年一人一食あたり)



一食当たりの標準食品構成（中学年）

食品分類	量（g）	食品分類	量（g）	
米	48	種実類	2.5	
パン	小麦（パン）	15	緑黄色野菜	25
	イースト	0.45	その他の野菜類	75
	食塩	0.3	果物類	32
	ショートニング	0.9	きのこ類	6
	砂糖（パン）	0.75	藻類（戻し）	4
脱脂粉乳	0.6	魚介類	16	
牛乳	206	小魚類	3	
小麦粉およびその製品	11	肉類	16	
芋および澱粉	38	卵類	6	
砂糖類	3	乳類	4	
豆類（戻し）	7	油脂類	4	
豆製品	16			

給食費について

保護者の皆さまからお預かりしている給食費は、すべて食材料費として使われています。光熱水費・人件費・施設設備費等は、すべて公費で負担されています。

パン用小麦粉・飲用牛乳は、国庫補助があり、安価に供給されています。

☆ 給食費（平成28年度 世田谷区一食単価）

学年	保護者負担額
低学年（1・2年）	244円
中学年（3・4年）	272円
高学年（5・6年）	294円

☆ 給食費の納入について

- ・ 給食費の集金は、毎月20日に ゆうちょ銀行の自動払込口座から引き落とししています。
- ・ 2月・3月分の引き落としの際は、給食回数に一食単価を乗じた金額で調整します。

砧南小の給食が出来るまで

* 砧南小の給食は、株式会社グリーンハウスに調理業務委託をしています。
調理員12名（社員4名・パートタイマー8名）と本校栄養士で作っています。

1. 身支度を整えます。

朝、健康チェック票にその日の健康状態を個人別に記入します。
白衣・帽子・マスク、靴を身につけ手洗いをします。
手は、洗浄後ペーパーで水を拭き取り、アルコール消毒をします。



2. 材料の検収をします。

納品業者が持ってきた物資をうけて産地、メーカーや品質、品温の測定、製造年月日、消費期限などを確認して検収簿に記録します。



3. 打ち合わせをします。

その日の献立の説明や手順の打ち合わせをします。
衛生管理基準に従い調理の際、床に水を落とさないようドライシステムで作業します。



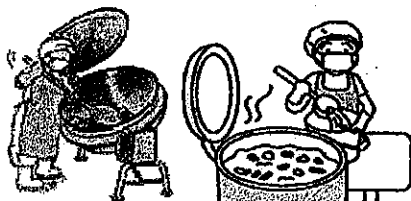
4. 材料の下ごしらえをします。

野菜は下処理室で一旦洗い、さらに別の部屋で3回洗います。
調味料を計量し、スープやだしをとります。



5. 調理をします。

釜に火をつけて、煮たり炒めたりします。
火をつける時間は、料理により異なります。調理をしている間に食器を熱風消毒保管庫から出したり、パンを数えたり、果物を切ったりします。
(作業工程や作業動線を毎日記録します) → 中間味見 (栄養士)



6. 配食します。

加熱した食品の中心温度が85℃以上を確認してから学級ごとに配膳します。
牛乳は、冷蔵庫から時間間際に出します

7. 展示食・保存食をとります

展示食は、1階と2階、3階に展示します。

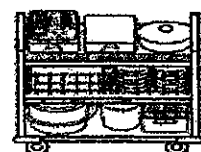
保存食は、使用する食材ごと50g・調理した食品を50g
それぞれ採取して、-20℃以下で二週間、冷凍保存します。



8. 学校長の検食

全児童が食べる前に、学校長がその日の給食を検食し異常がないか確認します。


9. フゴンに乗せて、エレベーターで各階に運びます。 異物混入防止のため、各教室
渡すまで廊下で見守ります。 12時25分 給食時間になります。



きょうの給食

平成28年10月19日(水)

給食人員	実人数	係数	換算人数
低学年	331	0.83	274
中学年	290	1.0	290
高学年	301	1.17	352
職員他	61	1.17	71
合計	983		987

献立名	食品名	一人分量g	下処理	作り方
秋の香りごはん	米	50	①1cm角 肉につけ込む せんぎり ほぐす	 <p>①米から醤油まで合わせ、炊飯する</p> <p>②さつまいもは油で揚げる。</p> <p>③さやいんげんはゆでて、斜め薄切りにする。</p> <p>④調味料を加熱し、栗～しめじ、まで煮る。</p> <p>⑤①のご飯に④②を混ぜる。③のいんげんを散らす。</p>
	米粒麦	5		
	水			
	だし昆布	0.5		
	酒	1		
	しょう油	0.3		
	さつまいも	10		
	油	3		
	1/4カットくり	5		
	鶏もも(小間)	10		
	酒	0.3		
	にんじん	5		
	しめじ	8		
	しょうゆ	2		
みりん	2			
水	5			
塩	0.15			
さやいんげん	5			
牛乳	牛乳	206		
さんまの姿煮	さんま 50g	1本	水に戻す スライス	<p>①釜に昆布をしき、秋刀魚を並べ生姜を間に入れ、酒から水まで入れる。中ふたをし(オーブンペーパーの活用)約30分中火で煮る。</p> <p>②残りの調味料を入れ、1.5時間、中火で煮る。</p>
	だし昆布	0.5		
	酒	3		
	しょうが	2		
	酢	1		
	水	3		
	しょうゆ	4		
	さとう	3		
みりん	3			
のっぺい汁	水	120	だしをとる イチョウ イチョウ 塩もみ 短冊 短冊 角切り ゆでる	<p>①こんにゃく、小松菜はゆでる。</p> <p>②油あげは油抜きしてから短冊。</p> <p>③炒め油で硬いものいものから順に炒める。だし汁を入れ煮る。</p> <p>炒める。だし汁を入れ煮る。</p> <p>→調味する。豆腐をいれる。</p> <p>④水どき片栗粉、ねぎ、小松菜を入れる。</p>
	さばぶし	2.5		
	だし昆布	0.85		
	炒め油	0.5		
	にんじん	7		
	だいこん	20		
	さといも	25		
	板こんにゃく	15		
	油揚げ	3		
	豆腐	25		
	塩	0.4		
	しょうゆ	6.5		
	酒	0.85		
	片栗粉	1.5		
ねぎ	10			
こまつな	8			
たくあんときゅうりのごまいため	炒め油	0.2	炒る	<p>①たくあんときゅうりを別々に油で炒める。</p> <p>②たくあんときゅうりを合わせ、白ごまをふる。</p>
	刻みたくあん	10		
	きゅうり	10		
	白いりごま	0.3		
みかん	みかん	1個		

平成28年度家庭教育学級委員会
第2回 給食試食会・講演会

子育てをエンターテインメントに

～しこう(思考、志向、試行)をキーワードに子育てを考えよう～

子どもを育てる大人の個性、雰囲気、能力、考え方はそれぞれです。正解はないと思います。ただひとつ、どんな子育てにも共通しているのは「コミュニケーションをとる」ことです。せつかくコミュニケーションをとるのなら、楽しい方が良いでしょう！ 自分も楽しみながら子どもと成長していく子育てのヒントを、今日は持ち帰ってもらえたら嬉しいです。

講師プロフィール

竹森巧(たけもりたくみ)
札幌出身。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属のお笑いコンビ「アップダウン」のボケ担当。ライブやミュージカルに出演するたかわら、学童での勤務経験などを活かし、お笑い食育ヒーロー「ぬかづけマン」としても活動中



『ワケワケのうた』作詞作曲:竹森巧

ある日見かけた兄弟がチョコを一つ持ってまして
お兄ちゃんは少し考えて それを二つに分けました
細やかではあるがその優しさに笑顔も二つに分かれ
美味しそうに食べる二人の姿を愛の光が照らすよ

失う怖さに惑わされ 求めるだけの愚かさに涙して
夕暮れの空見上げれば 帰る鳥達に夢をのせて
見知らぬ誰かに気づかされ
そしてまた次の見知らぬ誰かと
その優しさを分け合えば 広がる愛は世界を変える

自分のためだけに生きてゆくのはそれはそれでいい
かもしれない
だけど目を閉じて思い浮かぶのは やっぱりみんな
の笑顔だった
やっぱり僕たちは手を取り合って生きてゆかなければ
いけない
その為に知恵を与えられたんだらう 観じる心だって
そうさ
訳なんてなくていいさ そこにただ分け合う気持ちが
あれば
(世界は繋がる)

優しさ溢れる笑顔だって増える 幸せの輪が広がる

第 2 回 家庭教育学級 給食試食会・講演会 報告

10 月 19 日水曜日、本年度第 2 回家庭教育学級を開催しました。60 名を超える保護者の皆様にご参加頂き楽しいひとときを過ごしました。

前半は、お笑い食育ヒーロー「ぬかづけマン」をお招きして楽しいトークと歌の紹介も。

後半の試食会では、子どもたちが普段食べている給食を参加者が堪能しました。

栄養士の南先生から給食についての歴史、現在の状況、本校での調理現場などを細かく説明して頂き、興味深く聞く参加者の姿がありました。



●ぬかづけマンのお話し●

「子どもを見てあげてください」というメッセージから始まり、笑い優しい歌声の講演会でした。大人が子ども目線に立ち寄り、コミュニケーションをとる／親の期待を押し付けず、子どもの生きる力を信じる／ただし、やらなければならないことは、辛抱強く伝え続けることが大切／などなど、学童の指導員の経験を元に熱弁されていました。

「いただきます」の本当の意味は、「この目の前の命を自分の命にかえさせていただきます」であり、命の移し替えであるというエピソードも印象に残りました。

またぬか漬けについて、もっと知りたい参加者のために、講演会後に個別に回答を頂きました。ぬか漬けは將軍綱吉の命を救った食べ物／いろいろな乳酸菌食品がある中で、糠の乳酸菌は腸まで届く／ぬか漬けを嫌がる子どもに興味を持たせるには、プロのぬか漬け屋さんや、料理教室に行ってみるのも良いかもしれない／

給食試食会 献立

- ・秋の香りご飯
- ・さんまの姿煮
- ・たくあんときゅうりのごまいため
- ・のっぺい汁 ・牛乳 ・くだもの



●栄養士 南先生のお話し●

戦後から始まったと認識されていることも多い学校給食ですが、実は明治時代に山形県で実施されたのが始まりでした。栄養不足の子どもを助ける目的の給食を経て、現在のような栄養価が計算された給食になりました。本校の給食作りは、手作りをモットーに、冷凍食品や既成の給食は使っていません。また、うま味調味料も使わず、かつお削り節、だし昆布、とりガラなどを使って本物の味を出せるようにしています。牛乳や食材の放射能検査も定期的に行い、安心安全に努め、真心を込めて作っています。

アンケートの結果

＜講演会＞

- 学童の時のお話を聞き、我が息子もどんどん生意気になり口うるさく言うのと無視をしたりムカッとくる態度をとり嫌になりますが、竹森さんのおっしゃっていたように根気よく子供の行動は親を見ています！いつも頭の中に入れて子育てをこれからも頑張りたいと思います。ありがとうございました。
- とても楽しかったです。またぜひ講演していただきたいです。子どもに聞かせてあげたいです。
- 初めてでしたが、お話・歌ともに楽しく聞けました。楽しく子育てできるヒントをもらった気がします。
- 子どもに声をかける時、一方的にならないよう子どものことを見て声をかけようと思います。ピンチの時に活路！！
- 「ぬかづけマン」と言うだけあり、ぬかづけの事をもっと知りたかった。

＜試食会＞

- とってもおいしかったです。ぜんぶ好きです。おはしが木のおはしで、すてきです。
 - 思ったよりも、大人っぽい味つけで、いい意味で給食のイメージをくつがえされました。塩分や甘味料の味がこくなく、おだしや素材の味が生きていてとても良いと思いました。
 - 味付けが子供が好きな薄味で、とても良かったと思います。家での味付けが濃すぎるかな？と参考になりました。たき込みごはんの色どりがとてもきれいで、家で作っている茶色っぽい感じなど反省する点も改めて知る良い機会となりました。
 - さんまの姿煮、香りと食べれて柔らかくて、本当においしかったです。味付けもやさしくてとてもおいしかったです。これからもよろしく願いたします。毎日おいしい給食をおかわりして食べて帰ってくるようです。ありがとうございます。
- ※その他多数の貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。

調理、盛り皿 家庭教育学級へ

『子どもの視点から見てみよう！！親子ですっきりお片づけ』講座

講師 横口 真樹子先生

一般社団法人 親・子の片づけ教育研究所 理事/整理収納アドバイザー1級

<http://seiri-ryoku.jugem.jp/>

日時：11月30日（水）午前10：00～11：45

場所：1F ランチルーム

*当日、簡易的ではありますが親子席を用意いたしますのでお子様連れも大歓迎です！（保育士はおりませんが、シートやおもちゃをこちらでも用意いたします。）

皆様のご参加、お待ちしております！！

