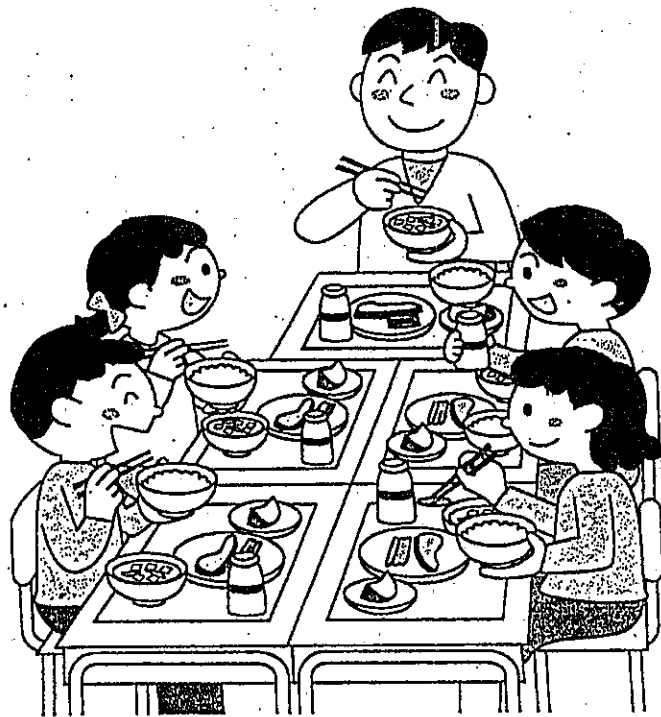


給食試食会



平成28年6月15日(水)

世田谷区立玉川小学校

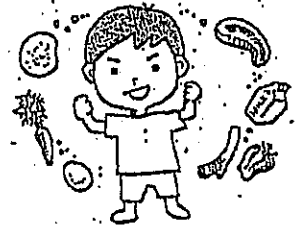

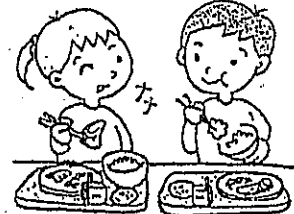


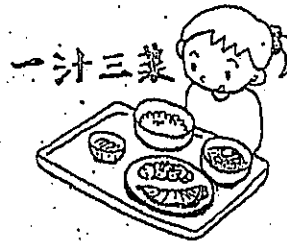
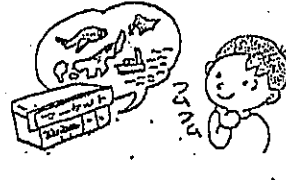
学校給食の始まり

わが国の、明治のなかば、貧困な子どもたちを救おうとするところから始まりました。戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として、学校給食は定着しました。



学校給食のねらい

学校給食は学校教育の一環であり、特別活動として学級活動の分野に位置づけられています。そして、子どもたちの健全な育成をねらいとしています。具体的には学校給食法の中に、以下の7つの目標になります。

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>「食育基本法」が成立したのを受け「学校給食法」も大きく改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p> | <p>①</p>  <p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>②</p>  <p>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。</p> | <p>③</p>  <p>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。</p> |
| <p>④</p>  <p>食生活が自然の恩恵の上で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。</p> | <p>⑤</p>  <p>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。</p> | <p>⑥</p>  <p>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。</p> | <p>⑦</p>  <p>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。</p> |

学校給食摂取基準

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

| 区分 | 基準 | | | 値 | |
|-------------------------|--------------------------|--------------|----------------|----------------|--|
| | 児童(6歳~7歳)の場合 | 児童(8歳~9歳)の場合 | 児童(10歳~11歳)の場合 | 生徒(12歳~14歳)の場合 | |
| エネルギー(kcal) | 530 | 640 | 750 | 820 | |
| たんぱく質(g) | 20 | 24 | 28 | 30 | |
| 脂質(g) ※1 | 16~26 | 18~32 | 22~38 | 25~40 | |
| 脂肪(%) | 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 | 3未満 | |
| カルシウム(mg) | 300 | 350 | 400 | 450 | |
| 鉄(mg) | 2 | 3 | 4 | 4 | |
| ビタミンA(μgRE) | 150 | 170 | 200 | 300 | |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | |
| ビタミンB ₂ (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | |
| ビタミンC(mg) | 20 | 20 | 25 | 35 | |
| 食物繊維(g) | 4 | 5 | 6 | 6.5 | |

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。

マグネシウム・・・児童(6歳~7歳) 70mg、児童(8歳~9歳) 80mg、児童(10歳~11歳) 110mg、
 生徒(12歳~14歳) 140mg

亜鉛・・・児童(6歳~7歳) 2mg、児童(8歳~9歳) 2mg、児童(10歳~11歳) 3mg、
 生徒(12歳~14歳) 3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

玉川小学校の給食

| | | | |
|-------|----------------------|----|--------|
| 給食の形態 | 主食・牛乳・副食による完全給食。週5日。 | | |
| 給食回数 | 188回（28年度） | | |
| 給食調理 | 調理業務委託（区契約）（株）スエヒロ | | |
| | 正社員 | 4名 | パート 6名 |
| 食数 | 1日 約760食（教職員を含む） | | |



給食費

給食費はすべて食材料費として使われます。光熱水費・施設設備費・人件費などは公費で負担しております。牛乳は区から一部補助金が出ています。

| | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|------|--------|--------|--------|
| 月額 | 4,148円 | 4,624円 | 4,998円 |
| 一食単価 | 244円 | 272円 | 294円 |

給食内容について

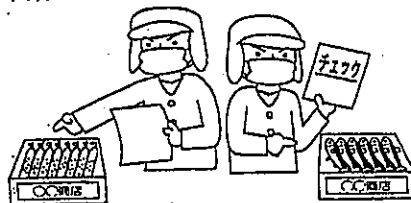
- ・栄養価・食品構成を満たし、施設設備等を考慮にいれ作成しています。
- ・旬の食品を使い、季節感のあるものを心がけています。
- ・和、中、洋食となるようバラエティーに富んだ給食を心がけています。
- ・素材から作る「手作り給食」を心がけています。
 - カレーやシチューのルー、コロッセ、ハンバーグ、ゼリー等も手作りです。
- ・化学調味料は使用していません。
 - 和風だしは「削り節」「昆布」で、洋風だしは「鶏ガラ」でとります。
- ・できる限り、無添加食品を使用しています。
 - ベーコン、ウィンナー、ハム等は合成着色料、合成保存料、発色剤等入っていないものを使用しています。
- ・遺伝子組み換え食品は使用しません。

- ・果物や野菜は国産、なるべく低農薬を使用しております。
使用日の朝納品されて、三槽シンクで3回丁寧に水洗いしています。
- ・塩、砂糖はできるだけ控えるようにしています。
- ・調理は丁寧に心をこめて作ります。
野菜は時間が可能な限り手切りしています。
- ・食器は強化磁器食器を使用しています。

衛生面について

- ・調理員立ち会いのもとで食材の納品をしています。
食材の温度、鮮度、におい、期限などの確認をしています。
- ・二次汚染防止を徹底しています。
野菜は下処理室の三槽シンクで泥をおとし、きれいにしてから調理室内に運び、さらにきれいに洗います。
食材専用の冷蔵庫、牛乳専用の冷蔵庫があり、温度管理をしています。
- ・果物以外はすべて加熱しています。
調理では中心温度計を使い、「中心温度75℃1分以上」を確認しています。
(貝類を使用するときは「中心温度85℃1分以上」)
- ・手洗いを徹底しています。
調理前、作業が変わるごとに手洗い(石けんで手洗いの後、逆性石けんでの手洗い)を徹底。パンや果物、調理済みの食品は素手で触らず必ず手袋を使用。
- ・作業ごとにエプロンをとります。(調理、肉卵魚下処理、野菜下処理、調理済み食品、洗浄用に5色あります。)
- ・様々な検査があります。
水道水の残留塩素検査、調理従事者の細菌検査、健康チェック、食品・食材検査、放射能検査、食器検査、薬剤師、保健所による施設設備の衛生検査及び保守点検、学校長の検食等。
業者による給食室内の害虫駆除等を実施して、安全な学校給食が行われるようにしています。

食材は毎日厳しくチェックしています!





本日の献立

カレーライス 副神漬け 牛乳 ごぼうチップサラダ 冷凍みかん

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 | <作り方> |
|--------------------|------------|-------|-------------------------------------|
| 【カレーライス】 | | | |
| 米 | 85.00 g | | 1. 米に水、酒を入れて炊く。 |
| 水 | 102.00 g | | 2. 鶏ガラでスープをとる。 |
| 酒 | 2.00 g | | 3. 油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。 |
| ひまわり油 | 1.00 g | | |
| にんにく | 0.20 g | みじん切り | 4. 豚肉は塩、こしょう、カレー粉、セロリーにつけ込む。 |
| ベーコン | 2.00 g | 短冊切り | |
| 玉葱 | 60.00 g | スライス | 5. 油で順に材料を炒め、ガラスープを入れる。 |
| 豚肩肉(角切り) | 20.00 g | | |
| セロリー | 2.00 g | 小口 | 6. じゃがいもを加える。 |
| カレー粉 | 0.40 g | | 7. 調味料を加え、じゃがいもがやわらかくなったらカレールウを入れる。 |
| 塩 | 0.30 g | | |
| 白こしょう | 0.02 g | | |
| にんじん | 20.00 g | 厚いちょう | 8. 中濃ソース、しょう油を入れ、仕上げに粉チーズを加えて出来上がり。 |
| 鳥がら | 10.00 g | | |
| 水 | 70.00 g | | |
| ベーリーフ | 0.00 g | | |
| じゃがいも | 50.00 g | 2cm角 | |
| トマトピューレ | 1.00 g | | |
| りんご | 5.00 g | ささがき | |
| フルーツチャツネ | 1.00 g | | |
| しょうが | 0.30 g | しぼり汁 | |
| 白ワイン | 2.00 g | | |
| 塩 | 0.90 g | | |
| ひまわり油 | 3.00 g | | |
| バター | 3.00 g | | |
| 小麦粉 | 7.00 g | | |
| カレー粉 | 0.40 g | | |
| 中濃ソース | 2.00 g | | |
| しょうゆ | 1.00 g | | |
| 粉チーズ | 1.00 g | | |
| 大根(福神漬) | 12.00 g | | |
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | 1.00 本 | | |
| 【ごぼうチップサラダ】 | | | |
| キャベツ | 40.00 g | 短冊切り | 1. ごぼうは素揚げにする。 |
| きゅうり | 10.00 g | スライス | 2. きゃべつ、きゅうり、にんじんはゆでて水冷する。 |
| にんじん | 3.00 g | せん切り | 3. 玉葱をすりおろし、調味料を合わせる。 |
| ひまわり油 | 2.00 g | | |
| ごぼう | 10.00 g | ささがき | 4. 炒った白ごまと3を加熱し、冷ます。 |
| 玉葱 | 3.00 g | すりおろし | |
| 塩 | 0.40 g | | 5. 2の野菜に1をのせ、冷やしたドレッシングをかけて出来上がり。 |
| 白こしょう | 0.01 g | | |
| ひまわり油 | 3.00 g | | |
| 酢 | 2.00 g | | |
| さとう | 0.50 g | | |
| 白ごま | 1.00 g | 炒る | |
| 【果物(冷凍みかん)】 | | | |
| 冷凍みかん | 1.00 個 | | |

エネルギー

796Kcal

たんぱく質

21.0g

十分な睡眠と朝食で生活リズムをととのえよう

公益社団法人 地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者 神山 潤

「子どもの早起きをすすめる会」を始めて16年になります。夜ふかし朝寝坊のお子さんが多いことを知り、これでは子どもたちの元気がなくなってしまう、と心配しての会の発足でした。生体時計を地球時刻に合わせるには朝の光を浴びることが大切なことを多くの方に知っていただきたく、早起きを強調したネーミングにしました。この会の発足が呼び水になったかのようなタイミングで文部科学省や各地の自治体が早起き早寝、そして朝ごはんの大切さをアピールしてくださいました。その結果でしょうか、2010年の全国調査では夜ふかしをしている子どもの割合は2000年にくらべ2/3から1/2程度にまで減りました。

早起きが何より大切！ は誤解

しかし最近では「早起きが何より大切」と誤解され、夜ふかしでも早起きならOKという誤った理解をしている方も多いようです。しかし夜ふかし早起きでは睡眠不足になってしまいます。「早起きが何より大切」なのはありません。早起きをして朝の光を浴びることが大切なのです。そして早起き、昼間の活動、早寝をすること、夜には光を浴びないようにし、きちんと眠ることが大切なのです。

なぜ朝食が大切か

朝食の大切さについては農林水産省のHPでも「脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう」とあります。脳への糖分補給のために朝ごはんは大切という考え方です。最近では、これに加え、飢餓 (fast) を破る

(break)、すなわち長時間食事をしないでいた後の食事、breakfast (朝食)に一定の量を摂取することが時計遺伝子をきちんと働かせる上で大切との実験結果も報告されています。

朝うんちを大切に

便秘の人は夜寝入ってから頻りに目が覚めることが指摘されています。そして運動量が多いと便秘が少ないとの報告もあります。朝うんちが出るには副交感神経が夜寝ている間にきちんと働いて、血液を腸に集めて、腸を動かし、便を肛門近くにまで運ぶことが必要です。昼間には交感神経がきちんと働き、血液は脳や筋肉に集められて、考えた体や脳を動かしたりするのに好都合な体の状態をつくっています。わたしは朝うんちが出るということは、交感神経と副交感神経とのバランスがうまくとれていることの証拠と考えています。そして朝うんちを出すためには朝のゆとりが必要です。早起きをして朝食をとり、朝うんちを出して、昼間の活動に備えたいものです。人は寝て食べて出して動く(考える)動物。寝ること、食べること、出すこと、体や脳を動かすことは密接に関連しています。どれか1つの調子が悪いと感じたら、ほかの3つについてもチェックしてください。

著者プロフィール

神山潤 (こうやま・じゅん) 公益社団法人 地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者。東京医科歯科大学医学部医学科卒業。日本子どもの健康科学会理事、日本小児神経学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員、日本睡眠学会理事、子どもの早起きをすすめる会発起人。