

平成28年度食育研修会

## 多聞の給食

～新しい校舎で作る、あたたかい給食～

世田谷区立多聞小学校  
学校栄養職員 丸岡 亜紗子

# 6月19日は、 何の日でしょう？

## 「食育」とは？

正解は…

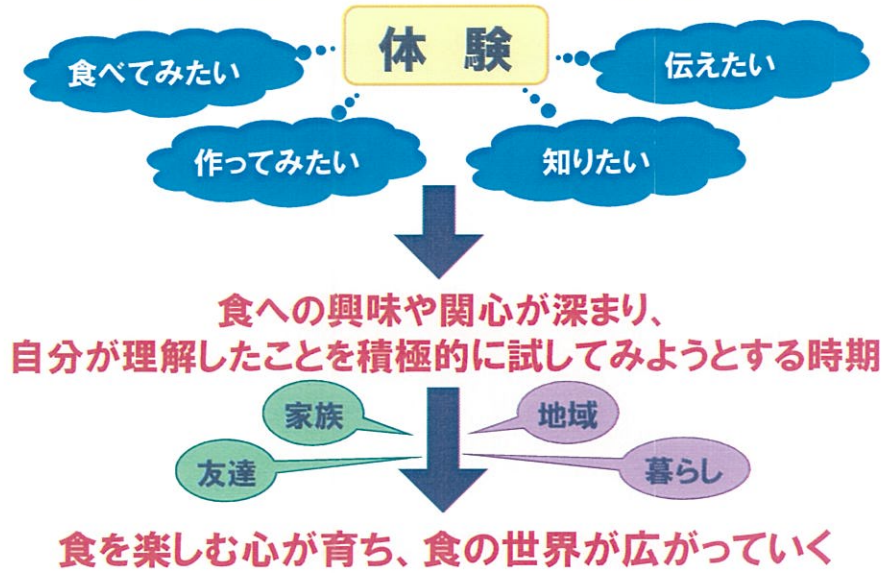
食育の日

「食べることは生きること」

一生を心身ともに健康で楽しく生きる！  
その生きる力を「食」を通して身につけること。



# 小学生はどんな時期？



食事

- 体の成長
- 生活リズムを形成し、望ましい生活習慣を身に付ける
- 食事量の調整
- 味覚の形成
- 周りの人との関わりが広く、深くなる
- 食事マナーを身に付ける

学習

- 栄養バランスを理解し実践
- 体力・運動能力の向上
- 周りの人との関わりを広め、深める
- 達成感や満足感を味わう

- 食べ物働きを理解
- 食材から調理、食卓までのプロセスの理解
- 食文化や環境について知る

## 多聞小学校の給食

- 食数……………児童 478 名  
教職員、調理員 42 名 } 合計640名
- 調理職員……………株式会社 藤江(社員4名、スタッフ4名)
- 年間給食回数… 190 回(予定)
- 給食時間……………12:20~1:00
 

給食の準備, 配膳	10分
食事	20分
後片付け	10分



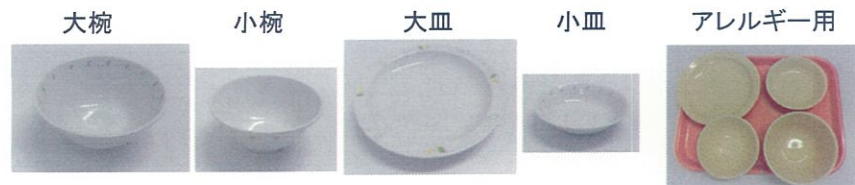
## 新校舎で作る 多聞小の給食について



## 多聞小学校の給食

### ・食器など

#### <強化磁器食器4種類>



#### <食具>



給食費	月額	低学年: 4148円	一食	244円
		中学年: 4624円		272円
		高学年: 4998円		294円

## 多聞小学校の給食

### ○献立内容について

主食・・・米飯を週3～4回、パン、めんを週1～2回

牛乳・・・ほぼ毎日牛乳が付きます。

おかず・・・スープ・だしは、鶏がら・削り節から丁寧にとっています。

食材は当日に届いたものを使って、当日に作っているのが新鮮です。



## 多聞小学校の給食

### ○献立をたてるときに考慮すること

栄養、旬の食材、行事食、和・洋・中、味のバランス、彩、食べ応え、価格、作業工程、食器の組み合わせ、などを考えています。



## 学校給食の栄養

「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいて実施しています。

区分	基準値			
	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)	中学校生徒
エネルギー	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲※	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質(%)	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
マグネシウム(mg)	70	80	110	140
鉄(mg)	2	3	4	4
亜鉛(mg)	2	2	3	3
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (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

## 給食が出来るまで ～調理と衛生管理～

### 給食が出来るまで

#### 検収



### 給食が出来るまで

#### 下処理



### 給食が出来るまで

#### 下処理





## Question !

普通はあるものが、この写真には写っていません。それは何でしょう？



## 給食が出来るまで

### 切り込み



## 給食が出来るまで

### 朝礼

おはようございます。  
朝礼を始めます。

献立、健康状態、調理の流れ、  
アレルギー対応、学校行事  
などを調理員全員で確認

二人一組で、頭髪と  
手指のチェックをして  
ください。

髪の毛  
OKです！

爪や傷を  
チェック  
OKです！



## 給食が出来るまで

### 茹でる

温度の確認





## 給食が出来るまで

### 冷やす(真空冷却器)

青  
エプロン



茹でた野菜  
を入れて、  
冷却スタート

野菜を取り出す

ピーピー  
と鳴ったら  
冷却完了



白  
エプロン

## 給食が出来るまで

### 揚げる

揚げ物専用  
の釜



### 焼く

スチーム  
コンベクション  
オープン



温度の確認



## 給食が出来るまで

### 煮る



### 混ぜる



## 給食が出来るまで

### 炊飯

炊飯器にお  
米をセットし  
ます



ごはんをほぐし、  
クラス人数分に  
計り分けます

保存食50g  
を釜ごとにと  
ります





## 給食が出来るまで

### 炒める



回転釜で炒めます



足と腰にしっかり力を入れて、手首のスナップを効かせてヘラで混ぜます

## 給食が出来るまで

### 味見

味見をお願いします！



## 給食が出来るまで

### 検食・見本の盛付



### 検食

- ・味
- ・香り
- ・出来上がりの見た目
- ・量
- ・食器      などを校長先生、副校長先生が確認

## 給食が出来るまで

### 牛乳セット



### 食器セット



### 配缶





## 給食が出来るまで

### ワゴン上げ



## 給食が出来るまで

### エプロンの使い分け

黄色エプロン  
下処理



ピンクエプロン  
加熱前の肉、魚、卵を扱う時



青エプロン  
釜作業、切り込み等



白エプロン  
加熱後の食材を扱う時や、配缶の時等



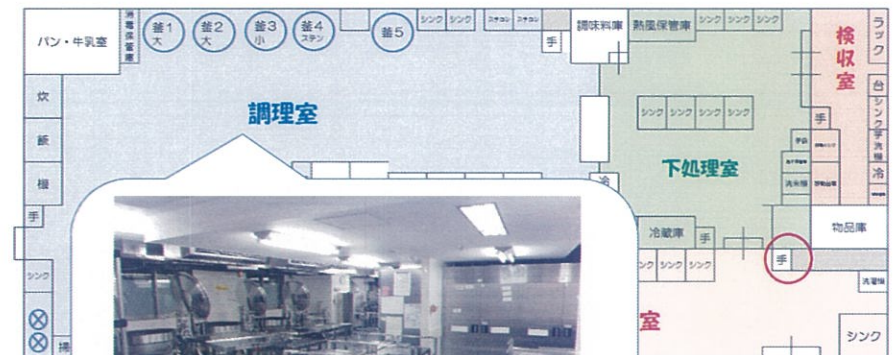
## 給食が出来るまで

### 洗浄・消毒



## 施設・設備について

### 4つの部屋





## 施設・設備について

4つの部屋



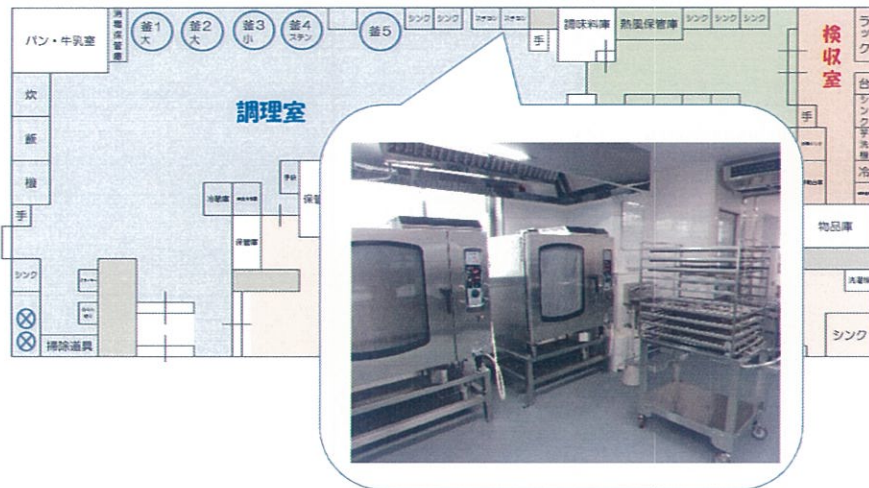
## 施設・設備について

4つの部屋



## 施設・設備について

4つの部屋



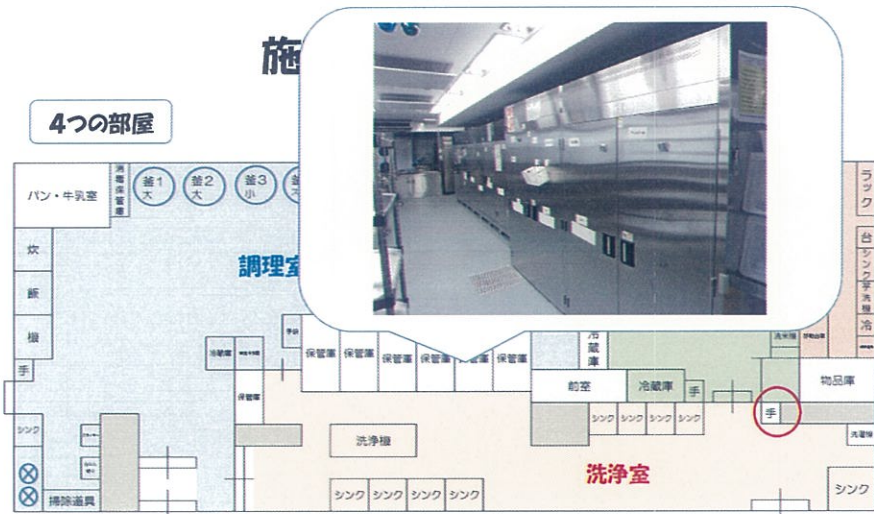
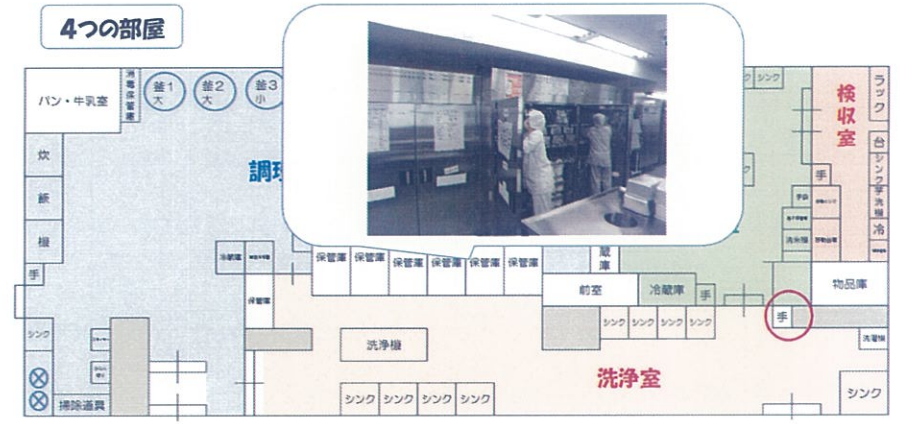
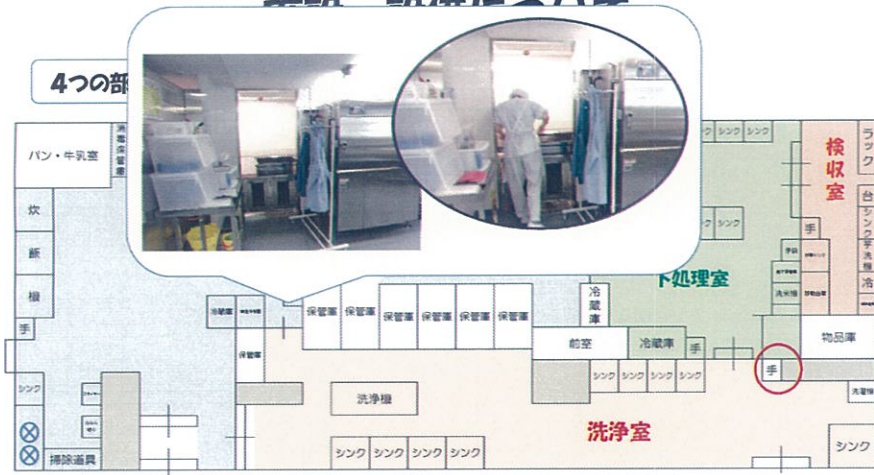
## 施設・設備について

4つの部屋



施設 設備について

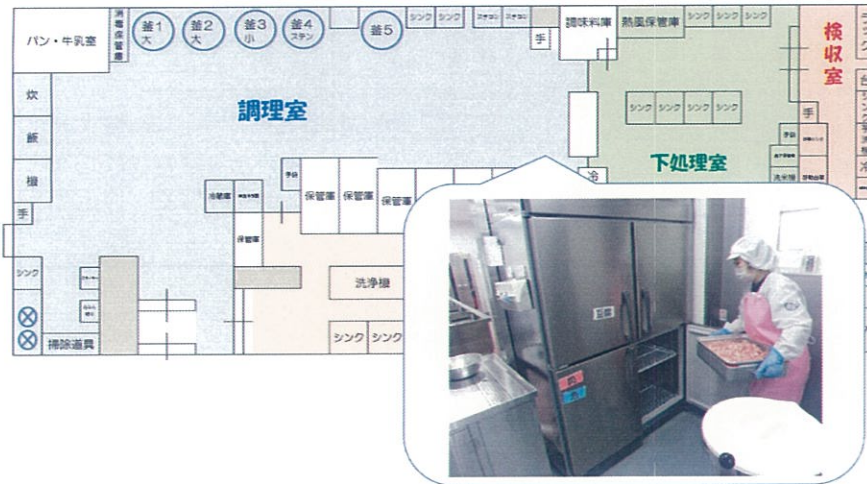
施設・設備について





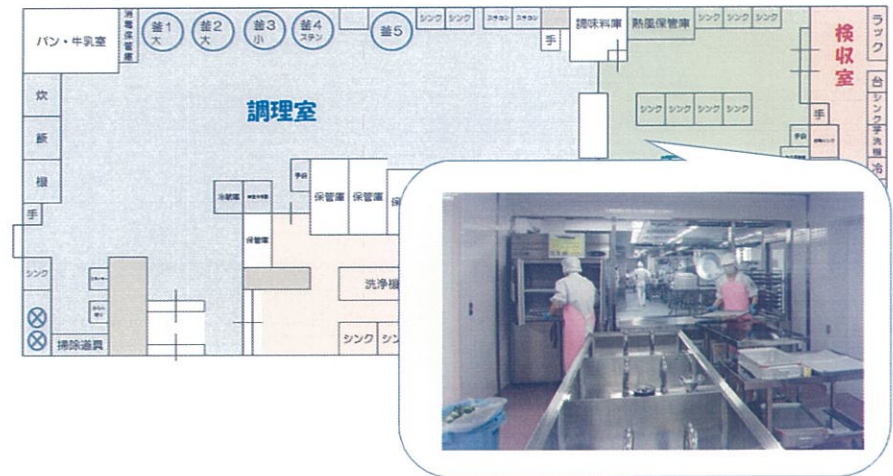
## 施設・設備について

### 4つの部屋



## 施設・設備について

### 4つの部屋



## 施設・設備について

### 手洗い設備

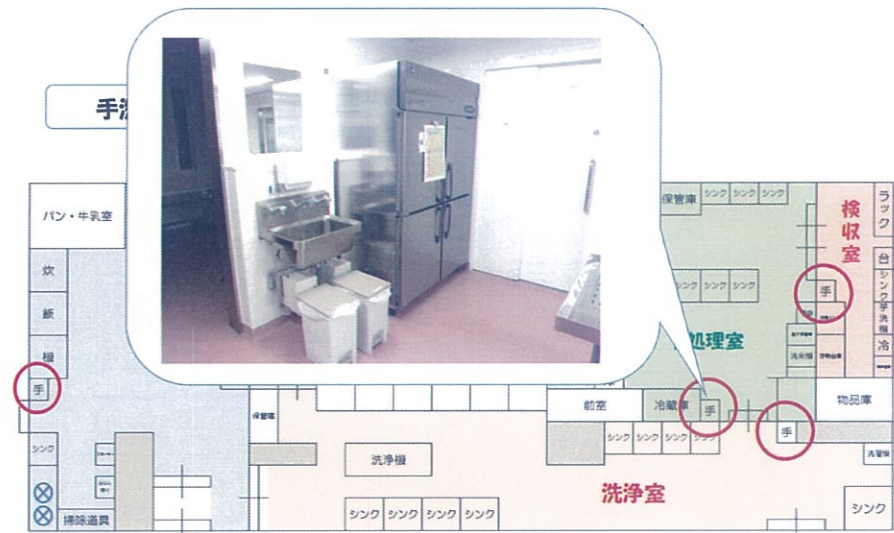


## 施設・設備について

### 手洗い設備



## 施設・設備について



## アレルギー対応について

アレルギー内容確認表と、対応内容一覧表(記入用)を保護者へ配布



対応内容一覧表の記載内容を、栄養士が確認



対応が決定したら、一覧表をコピーし、保護者、学校、給食室で情報を共有

保護者……前日や、当日の朝に児童と給食を確認する

学校(教室)……一覧表を教室の決められた場所に貼り、毎朝と、給食配膳前に確認する。

学校(給食室)……1ヶ月の対応内容を確認し、1週間前の打ち合わせ時、当日朝の打ち合わせ時に、対応内容を確認。



## アレルギー対応について

対応がある日は、その内容を明記した札をクラスワゴンにのせます。

除去食…調理途中で取り除ける場合、

該当食材を入れずに調理して提供する。

黄色い食器に盛り付け

→ラップをしてシールを貼る。

→オレンジのトレーにのせて

クラスワゴン2段目にのせる。

一部持参…該当食材が入った料理の代わりにするものを、

家庭から持ってくる。

該当食材が入っていない、その他の給食は、食べる。

オレンジのトレーをクラスワゴンにのせる。

弁当持参…給食はすべて食べずに、お弁当を持ってくる。

代替なし…該当食材を使った料理、又は果物などを食べない。

代わりにするものを持ってこない。





## 給食時間



準備・配膳  
食べられる量を調整  
苦手なものにも挑戦



周りの人との関わり  
食事マナー  
後片付け

## 本日の献立

豆入りひじきごはん

魚のごまだれかけ

けんちん汁

冷凍みかん

牛乳

<アレルギー対応>

魚のごまだれかけ

除去食→ごまが入っていないタレを  
かけます。

一部持参→魚アレルギーの児童は、  
おかずを家庭から持って  
きます。

※高学年の量を盛り付けています。

エネルギー	651 Kcal
たんぱく質	28.8 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.6 g
食物繊維	4.8 g

平成 28 年 6 月 22 日

PTA 会員各位



多聞小学校 PTA 会長 加藤 圭子  
成人教育委員会委員長 鈴木 雅美

平成 28 年度 年間テーマ

子育て 全力応援!

## ふれあい No. 2

### ～食育研修会のご報告～

雨にぬれた緑がしっとり鮮やかな頃となりました。皆さまには、健やかに過ごしのことと存じます。さて、去る 6 月 7 日（火）に第 1 回家庭教育学級として、丘の子ルームにて「食育研修会」を開催いたしました。

今回の研修会では、本校栄養士である丸岡先生のお話を中心に、楽しく給食をいただきながら、普段子どもたちが食べている最新設備での自校給食や栄養について学ぶことができました。

以下、当日の概要と参加していただいた皆さまからのご感想をご紹介します。

#### <講演内容>

- テーマ「新しい校舎で 温かい給食」 栄養士・丸岡 亜紗子先生  
食に対する想いや新しい調理室の紹介、衛生面の配慮などをプロジェクターにて写真を交えながらご説明いただきました。そして、アレルギー除去食への細やかな取り組みもご紹介いただきました。

- ◇食育とは、「食べることは、生きること」を学ぶこと
- ◇小学生の時期→食への興味や関心が高まる。食べることで生活リズムを形成していくことを理解して欲しい。そして食事に喜び、楽しさを感じてほしい。毎日の給食＝食育
- ◇家庭では、堅苦しく考えずいっしょに食卓を囲んだり、片づけをしたりすることも食育となる

多聞小学校では、毎日 520 名分の給食を 8 名の方で調理していただいています。調理スタッフの主任である細井さんよりお話もいただき、給食をより身近に感じることができる機会となりました。

#### <試食会>

- 献立：豆入りひじきごはん・魚のゴマだれかけ・けんちん汁・果物  
\*裏面に丸岡先生のレシピを掲載しています。ぜひご参考にしてください！

- ◆ご参加いただいた皆さまからのご意見・ご感想（アンケートより抜粋）◆
  - ・新しい給食室の様子を知ることができ、施設の充実さに驚きました。普段知ることのない様子がよくわかり大変よかったです。
  - ・学校給食のしくみ、作り手の思いが伝わってきた食育研修でした。素材を生かす味付け、とても参考になりました。
  - ・衛生管理がしっかりしていることがわかり、食育の考えから、実際の給食を食べ、見ため味つけもとてもおいしく感じました。
  - ・アレルギー対策もしっかりされていて、皿も違うことにびっくりしました。
  - ・新しくなった給食室を見学してみたいです。
  - ・栄養士さんのお話しや、HP などの情報もあり、とても有意義な会でした。

多聞小学校の HP に給食の献立や産地の紹介が掲載されています

お忙しいなかご参加くださった皆さま、アンケートへの記入や配膳・片付け等へのご協力、本当にありがとうございました。

第 2 回家庭教育学級は、9 月 10 日（土）に『セーフティ教室』を開催、第 3 回家庭教育学級は 11 月 11 日（金）を予定しています。皆さまのご参加をお待ちしています！！



献立名	材料名	一人分量(g) (中学年)	作り方
豆入りひじきごはん	米	65	① 米に酒、しょうゆ、塩を入れて炊く。 ② 大豆は1~2時間浸水させて、柔らかくなるまで煮る。 (水煮の大豆の場合は、一人10g) ③ 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。 ④ さやいんげんはさつと茹でて水冷し、斜めせん切りにする。 ⑤ にんじんはせん切りにし、ごぼうさがきにする。 ⑥ ひじきはよく洗い、水で戻しておく。 ⑦ 干しいたけは、水で戻し、薄切りにする。 ⑧ 鍋に油を入れて、にんじん、ごぼう、大豆、干しいたけ、 油揚げ、ひじきを順に入れて炒める。 ⑨ ※の調味料を加えて、煮含める。 ⑩ 炊き上がったごはんに、⑨を混ぜる。 ⑪ かざりにさやいんげんを上のにせる。
	水	78	
	酒	2	
	しょうゆ	1	
	塩	0.3	
	ひまわり油	1	
	にんじん	5	
	ごぼう	5	
	大豆(乾)	4	
	干しいたけ	0.5	
	油揚げ	4	
	ひじき	1	
	水	1	
	※ さとう	2	
しょうゆ	2.5		
酒	1		
さやいんげん	5		
牛乳	牛乳	206	
魚のごまだれかけ	さわら	50	① さわらに塩、こしょうをふって、下味をつける。 ② ※の調味料をよく混ぜ合わせて、火にかける。 (ごまアレルギーの除去食は、わりごま、すりごま、ごま 以外の調味料を合わせて、固さを水で調節する。) ③ さわらをグリルやオーブンで焼き、②のタレをかける。
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	水	7	
	みそ	3.5	
	三温糖	2	
	酒	1.4	
	※ みりん	1	
	白ねりごま	2	
	白すりごま	1	
白ごま	1.5		
けんちん汁	ひまわり油	0.5	① こんにゃくは、短冊切り、にんじん、だいこん、 じゃがいもはいちょう切り、豆腐は、1cm角、 わぎは小口切りにする。 ② 削り節でだしをとる。 ③ こんにゃく、にんじん、だいこんを、油で軽く炒める。 ④ だしを加えて、煮る。 ⑤ 塩、しょうゆを加える。 ⑥ 豆腐、わぎを加えて、味を調える。
	こんにゃく	15	
	にんじん	10	
	だいこん	10	
	じゃがいも	15	
	水	130	
	削り節	2	
	塩	0.5	
	しょうゆ	3	
	豆腐	15	
わぎ	8		
くだもの	冷凍みかん	1個	



栄養価(中学年の量)	
エネルギー	651Kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	20.3g
カルシウム	389mg
鉄	3.5g
食物繊維	4.8g
食塩相当量	2.6g

上記レシピは3,4年生(中学年)の分量・栄養価です。

丸岡先生から調理方法のアドバイスを頂きました。

子供たちが苦手な干しいたけは、  
できるだけ小さく薄く切る工夫をしています。  
豆はやわらかく煮て、味付けをしっかり。

