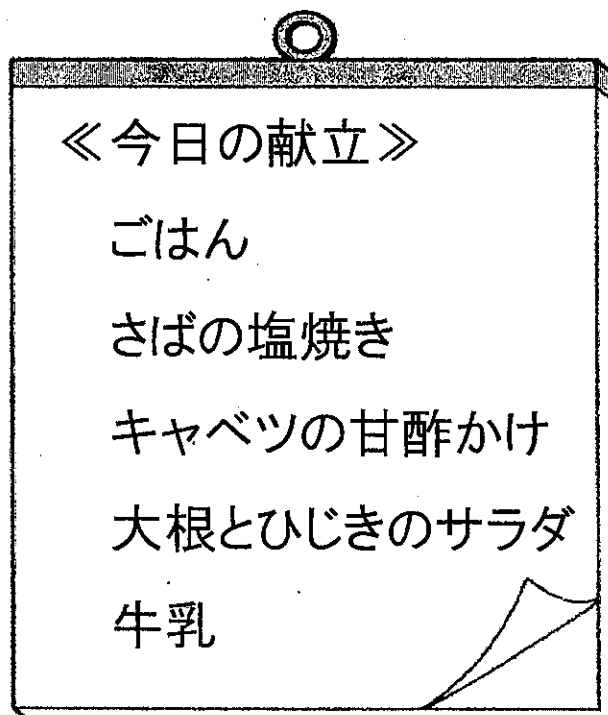


平成28年度



平成28年6月7日(火)

世田谷杜の学び舎
世田谷区立若林小学校



ごゆっくりお召し上がりください。アンケート用紙を用意いたしました。

後ほどお書きいただけたら幸いです。よろしく願いいたします。



本日の献立

ごはん

さばの塩焼き

キャベツの甘酢かけ

大根とひじきのサラダ

牛乳

エネルギー	605kcal	(640)
たんぱく質	21.3g	(24.0)
脂質	23.0g	(17.8~21.3)
カルシウム	284mg	(350)
塩分	1.7g	(2.5未満)

()は基準値

キャベツの甘酢かけ

キャベツ	180g
酢	小さじ2杯
さとう	大さじ1杯
塩	小さじ1/2強
一味唐辛子	お好みで少々

作り方

1. 酢、さとう、塩、とうがらしを合わせて加熱する。
さとう、塩が溶ければOK
(量が少ないので、カップ等に入れ、電子レンジで加熱してもよい。)
2. キャベツを茹でてから水にとって冷やし、その後しっかり水をきる。
3. 1と2を合わせてできあがり。

大根とひじきのサラダ

大根	130g(約3cm)
冷凍コーン	大さじ2杯
赤ピーマン	1/5個
きゅうり	2/3本
ひじき(乾燥)	大さじ1杯弱
酢	小さじ2杯
さとう	小さじ2杯
しょうゆ	大さじ1杯
ごま油	小さじ1/2強
辛子(チューブ)	少々

作り方

1. 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
2. ひじきは水でもどしてから、さっと茹でて水にとって冷やす。
3. 野菜は大根、赤ピーマン、コーン、きゅうりの順に固さをみながら茹でる。生でもよいが、さっと茹でてたほうが、味がなじみやすい。きゅうりも色が鮮やかになる。
4. 2と3を合わせ、食べる直前に1のドレッシングを合わせる。

*分量はいずれも4人分です。

子どもたちに人気の給食

大豆とじゃこの甘辛揚げ

1. ゆでた大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
2. じゃこはお酒をふって、から炒りする。
3. 白ごまはから炒りする。
4. さとう、醤油、みりん(各同量)を合わせて煮立て、1と2を加えて味をからませる。
5. 4に白ごまをふって出来上がり。

調理師さんからのワンポイント

- * 大豆は固めにゆでる。(ゆで大豆を購入してもよい)
- * じゃこは炒りすぎると苦くなるので注意。

豆腐入りハンバーグ 《作りやすい分量》

豆腐	400g(大1丁)
豚挽肉	450g
しょうが汁	小さじ1杯
油	小さじ1杯
玉葱	中2個
パン粉(生)	カップ2杯
たまご	1と1/2個
ナツメグ	お好みで 一つまみ
塩	小さじ1杯
こしょう	一つまみ
牛乳	大さじ2杯

『和風ソース』

酒	大さじ2杯
さとう	大さじ1と1/2杯
醤油	大さじ2杯強
ウスターソース	大さじ1と1/2杯
大根	150g(約5cm)

《作り方》

1. 大根はおろしてかるく水気をきる。
2. 調味料をまぜてひと煮たちさせ、1を加えて煮る。
3. ハンバーグにかける。

パリパリサラダ 《4人分》

人参	20g(2cm)
キャベツ	200g(葉4枚)
きゅうり	60g(2/3本)
ワンタンの皮	8g
揚げ油	
玉葱	12g
油	大さじ1杯強
酢	大さじ1杯弱
さとう	小さじ1/4杯
塩	小さじ1/5強
こしょう	少々
辛子(チューブ)	少々

《作り方》

1. 人参、キャベツ、きゅうりの順に湯に入れ、かたさをみながらゆでる。
2. ゆであがったら、しっかり水気をきる。
3. ワンタンの皮を短冊切りにして、油で揚げる。
4. 玉葱をおろし、カッコ内の調味料とまぜてドレッシングを作る。(ドレッシングは加熱すると、玉葱の辛味が和らぎまるやかになっておいしい。)
5. 野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。
6. 揚げたワンタンの皮を細かくしてかける。(パリパリの食感が残るように細かくしすぎないほうがよい。)

徹底した衛生管理で食の安全を守ります

学校給食は「**学校給食衛生管理基準**」のもと徹底した衛生管理を実施しています。世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課 学校給食係が主となって行っている衛生管理をご紹介します。

***おかずの衛生検査(年2回)** 野菜を生で使うことはありません。茹でた後、水で冷やしますが、冷やした後の野菜とこれを料理したもの(ひと塩野菜やサラダなど)について、食中毒菌の検査をします。

***食材検査(年1回)** 前もって献立を提出し、学校ごとに検査する食材が決められ、これについて食中毒菌の検査をします。(昨年 27 年度、若林小はかまぼこ、こんにやく、大根でした。検査結果は適合でした。)

***調理環境検査(年1回)** 給食室内の空中落下細菌を調べます。

***スタンプ検査(年1回)** 蛇口、冷蔵庫の取っ手、食器保管庫の取っ手などにスタンプを押し当てて食中毒菌の有無を検査します。

***食器の有害物検査** 食器をこまかく砕いて有害物が含まれていないか検査します。

***食器の残留物検査** でんぷんが残留していないか検査します。食器がきれいに洗われているかどうかの検査です。

***学校給食定期衛生検査(年3回 学期毎)** 衛生管理体制、調理従事者の健康状態、調理器具の保管状態など多義にわたり自主点検しその結果を報告します。

このほかにも学校薬剤師による検査(熱風食器消毒保管庫が正常に作動しているか)、食品の原材料の農薬検査などがあり、振り返ってみるとほぼ毎月のように、何んらかの検査を行っています。

手洗いや身じたくで気をつけていること

1. 手洗い 衛生的な洗い方が決められています。一つの作業が終わるごとに手を洗います。
2. 白衣 ハンバーグを成形したり、ケーキの生地をカップに入れたりした後は、白衣を着替えます。(気づかないうちに、身衣や袖口が汚れているかもしれないので。)粘着性のテープがついたローラーで、白衣のほこりを取ることもあります。
3. 帽子 調理員専用の帽子をかぶりますが、帽子の下にはネットも着用しています。(髪の毛が落ちたりしないようにするためです。)
4. マスク 口だけでなく、鼻も覆わなくてはなりません。
4. はきもの 給食室、下処理室、校内すべて履き替えています。
5. 手袋 素手で食器や食品に触れないように、手袋をしています。一つの作業が終わるごとに手袋も取り替えます。
6. 着用するエプロン 作業ごとに色が決められています。

学校給食の安全衛生管理については、詳細な規定があり、毎日の作業はこの規定に従って安全と衛生を重視して進めています。

6月は 食育月間

食育月間に寄せて

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」と読むこともできます。現在の日本は、とても豊かな国の1つですが、食習慣の乱れや偏った栄養摂取から生活習慣病の増加が懸念され、また朝食欠食や孤食などの問題も指摘されています。ふだん口にすることも、調理済み食品や輸入食品が増え、食の安全性や信頼にかかわる問題も発生するなど、食を取り巻く環境も大きく変化しています。こうした中で子どもたちが食に関する知恵を身につけ、健やかに成長し、生涯にわたって健康的に暮らすために食育は重要なものとなっています。毎年6月は「食育月間」です。「食育」とはまた健全な食生活を実践できる心豊かな人間を育てることもあります。

毎日の暮らしの中で、ご家庭でもこの機会に食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。



☆家庭で食育☆

まずは家族そろって食事をしましょう。
好きなものばかり食べていないか、
この野菜はどこでとれたのか、
箸のもちかたは、などなど食に関する
ことを話題にしてみましょう。
むずかしく考えずに

Let's 食育!





主食・主菜・副菜を



そろえて食べよう



食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は**主食3に対し、主菜1、副菜2**の割合を目安にすると栄養のバランスがとりやすくなります。とくに現代の食事は、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、また副菜の**野菜の量は不足しがち**です。野菜は煮たり茹でたりすることでかさが減り、無理なく食べられます。給食では、衛生管理上、野菜を生でお出しすることはありません。サラダの材料もすべて茹でています。ゆでることで量をたくさんとることができるので、一石二鳥です。また汁物もいろいろな野菜を入れて、具たくさんにしています。このようにして、給食1食100gの野菜を確保しています。また、牛乳・乳製品、くだもの類も食事やおやつで食べるとさらに健康的な内容になります。

副菜

主に体の調子を整える働きをする野菜などのおかず

汁物の

ビタミンCが豊富

主菜

主に体を作るもとになる肉・魚・卵・豆類を使った食事の中心となるおかず

牛乳

日本人に不足しがちなカルシウムを補う

主食

主に体を動かすエネルギーのもとになるごはん、パン、めん類など

副菜

(汁物)

