

# \* 子どもの心と体の健康

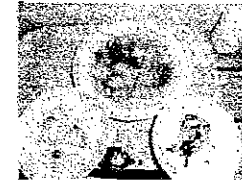
## ～学校給食について理解を深めよう～

平成29年6月1日(木)  
八幡山小学校  
第1回家庭教育学校 給食研究会

### \* 学校給食の基本

\* 明治の半ば、貧困な子どもたちの栄養確保から始まり、戦後は安定しない栄養補給を目的として再開

\* 現在では、教育活動の一環として定着し、子どもたちの心身の健康な発達のために「食の大切さ」を指導する生きた教材としての役割



### \* 学校給食法

#### \* 7つの目標

- ① 栄養をきちんと摂り自分の健康が守れるようになりましょう
- ② 食事について正しく理解し、  
誤情報や噂に惑わされない判断力をつけましょう
- ③ 学校生活を豊かにし、仲良く、  
理解しあう仲間づくりをしましょう
- ④ 食事と自然界のつながりを理解し、  
生命や自然を尊重しましょう
- ⑤ 食生活がたくさんの人々の活動によって  
支えられていることを知りましょう
- ⑥ 日本の食文化を理解し、伝承しましょう。
- ⑦ 食材の生産、流通、消費について正しく理解しましょう。

### \* 栄養素摂取の基準

区分	単位	基準値		
		低学年 (6~7歳)	中学年 (8~9歳)	高学年 (10~11歳)
エネルギー	kCal	530	640	750
たんぱく質	g	20	24	28
脂質	g	18~26	18~32	22~38
炭水化物	g	学校給食におけ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	μgRE	150	170	200
ビタミンB1	mg	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2	mg	0.4	0.4	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

### \* 八幡山小の給食

\*給食型 主食、副食、牛乳による完全給食

\*回数 週5回、今年度は193回  
(世田谷区の基本回数は187回)

\*給食時間 12時25分～13時10分

\*調理は民間委託 株式会社レハスト 9名

\*給食費 1食単位 低学年 244円  
中学年 272円  
高学年 294円

### \* 八幡山小の給食ができるまで



### \* 八幡山小の給食ができるまで



### \* 八幡山小の献立

#### \*安全と衛生

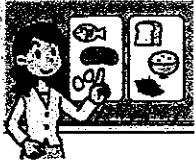
- ・ 素材からの手作り
  - × 既製品、化学調味料、複合調味料
  - だしは、鰹節や昆布から、スープは鶏ガラから
  - カレーやシチューはルウから
- ・ すべて当日
  - 出来上がりから喫食までは2時間以内
- ・ O-157対策
  - 生野菜は避け、牛肉も使用していない

**\*献立作成のこだわり**

- ・季節感、行事食、旬の食材
- ・食べさせたい食材

↓

様々な食の体験



**\*特色ある給食**

- ・お箸week
- ・ランチルーム交流給食
- ・ふれあい給食
- ・校長会食

**\*人気の献立！**

\*お母さんたちが好きだった献立は…

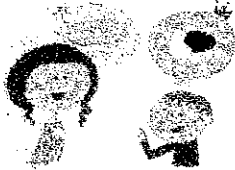
揚げパン、ソフト麺、カレー  
春雨スープ、冷凍みかん…

**\*人気の献立！**

\*子どもたちに人気の献立は…

**\*給食室あるある**

\*調理師と栄養士は仲が悪い?!



**\*人気のある野菜メニュー**

**\*大豆とじゃこの甘辛揚げ**

大豆	200グラム
でんぷん(片栗粉)	大豆にまぶす量
ちりめんじゃこ	80グラム
揚げ油	
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
白いりこま	大さじ1

- 1 大豆は湯からく煮てから、水分をよく拭き取り、でんぷんをまぶして油で揚げる
- 2 ちりめんじゃこは、湯もつけずにカリッとさせるまで揚げる。
- 3 砂糖、醤油、みりんを一袋立ちさせ、冷めた白いりこまを合わせて、1、2をからめる。

**\*オニオンドレッシング**

サラダはもちろん、【漬物のたれ】としても、炒め物などにも幅広く使えます。


お好みでしょうゆを加えるとさらにバリエーションが広がります

たまねぎ	1/10個(すりおろす)
りんご	1/12個(すりおろす)
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
酢	小さじ1強
こしょう	少々
マスタード	少々
油	大さじ1強

**\*ハニードレッシング**

給食では千切りのホドトフライと、洋風にかけてます。

酢	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/5
はちみつ	大さじ1/2
マスタード	少々
油	大さじ3/4



PTA 会員各位

八幡山小学校 PTA 会長 榎田 枝里子  
 家庭教育学級委員長 國近 貴子  
 同副委員長 加藤 千加

## 第一回家庭教育学級のご報告

日ごろ PTA 活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。

先日、第 1 回家庭教育学級を開催いたしました。世田谷区教育委員会より社会教育指導員の平田先生にお越しいただき、本校栄養士の阿久津順子さんに「八幡山小学校の学校給食」についてお話をさせていただきました。

テーマ	子どもの心と体の健康 ～学校給食について理解を深めよう～		
日時	平成 29 年 6 月 1 日(木) 10:00～	場所	八幡山小学校ランチルーム
講師	八幡山小学校栄養士 阿久津順子さん	出席者数	家庭教育学級 71 名 給食試食会 64 名
献立	ごはん、ジャンボ餃子、 かみかみ塩ナムル 春雨スープ 牛乳	試食会費	¥294(税込)

### 【学級内容】

#### 1、講演

- ・学校給食法、学校給食の基本、栄養素摂取の基準についてお話していただきました。給食は、子ども達の心身の健康な発達のために「食の大切さ」を指導する生きた教材だという事を教えていただきました。
- ・八幡山小の給食ができるまでを写真や動画で見せていただきました。スコップのような調理器具で 500 人分の肉を炒めるシーンが流れると、「これ毎日やるの？大変～！」という声があがりました。
- ・八幡山小の献立は、安全と衛生のため、素材から手作りしているそうです。既製品、化学調味料、複合調味料は使わず、だしは、鯉節や昆布から取り、スープは鶏がらから取っています。カレーやシチューは小麦粉から作っています。出来上がりから喫食までは 2 時間以内、O-157 対策として生野菜は避け、牛肉も使用していないそうです。
- ・八幡山小の特色ある給食の一つとして、年 3 回お箸 week があり、授業でもお箸の持ち方を取り上げ、持ち方の指導に力を入れているそうです。
- ・どこの給食室にもあるある話として、塩分を気にする栄養士 vs 美味しさ重視の調理師のバトルを面白エピソードとして話してくださいました。
- ・川場教室で不在の 5 年生が「どうして僕たちがいない時にジャンボ餃子にするの！」と泣き崩れたというエピソードも聞けました。

#### 2、給食試食会

※試食会の申し込み者数が空き食器数を超えた為、抽選となりました。

### 【事前アンケート結果】

Q. (お母さん達に質問) 子どもの頃好きだった給食メニューは何ですか？

1位揚げパン 2位ソフト麺 3位カレー 4位春雨スープ 5位冷凍みかん

こんな変り種意見も：「ミルク」「ひと塩メニュー」「ひつまぶし」

現在、八小の子ども達の人気献立は、揚げパン、カレー、ジャンボ餃子、パリパリサラダ。

# パリパリサラダ？

裏面へ続く

細く切ったワンタンの皮を揚げて、  
サラダにかけます。子ども達は揚げ物が  
入っていると本当に野菜をよく食べます。  
子ども達のリクエストで、八小のパリパリサラダはパリパリ増量中！

栄養士・阿久津さん談



### 【参加者の声】 (※回収した感想より抜粋)

- \*生徒と栄養士さんが顔を合わせることがあり、リクエストも聞いてもらえているようで良いなと思いました。
- \*本日のお話を伺い、子ども達のために日々たくさんの熱い思いがあることが伝わりました。
- \*今後は手作りドレッシングにチャレンジしていきたいと思いました。
- \*きゅうりは75℃1分でO-157予防を下さったり、色鮮やかに提供して下さっていて感謝の気持ちになりました。
- \*栄養士さんが色々考えて下さっていることと、子ども達とコミュニケーションをとって下さることに驚き、うれしく思いました。
- \*給食室あるあるの話も面白かったです。子どもの声を聞きながら色々工夫されている阿久津先生の事がよくわかりました。
- \*今日のジャンボ餃子のレシピを早速チャレンジしてみたいと思います！
- \*大好評のジャンボ餃子、本当に美味しかったです。ナムルもさっそく作ってみます。
- \*娘はまだ一年生ですべてが始まったばかり、少しずつ大人の味と料理に驚きつつ毎日楽しみにしているようです。
- \*とても美味しかったです。二歳の娘もよく食べました。
- \*給食ができるまでをスライドで見て本当に感謝の気持ちになりました。
- \*栄養士の阿久津さんの工夫をたくさん知りました。
- \*給食の味なつかしかったー(▽▽)
- \*作り方が動画、写真と一緒に見られて、どんな風なのか具体的によくわかりました。
- \*普段聞けない給食を作る際のエピソードやハプニングを聞くことが出来た。
- \*家では食べないような食材も、給食では食べているようで、給食の献立を家でも取り入れてみたいと思います。
- \*スープの味なども化学調味料なしでも味がしっかりしていて感動でした。
- \*試食会目当ての参加でしたが、講演内容も充実していて大変有意義でした。
- \*調理室の中の様子を映像で見ることができ、給食を作って下さる方々のありがたさを感じることができました。
- \*子どもがいつも「今日も給食おかわりして、おかわりして、おかわりしたー!!」と言っていたので、給食にとっても興味がありました。できれば今後も定期的に人気メニューのレシピをもっと公開してほしいです。
- \*家では出ない献立が出るから、給食が学校に行く楽しみの一つになっているのだとわかった。

※試食会の様子は八幡山小学校HP(6/1の日記)でもご覧いただけます。

