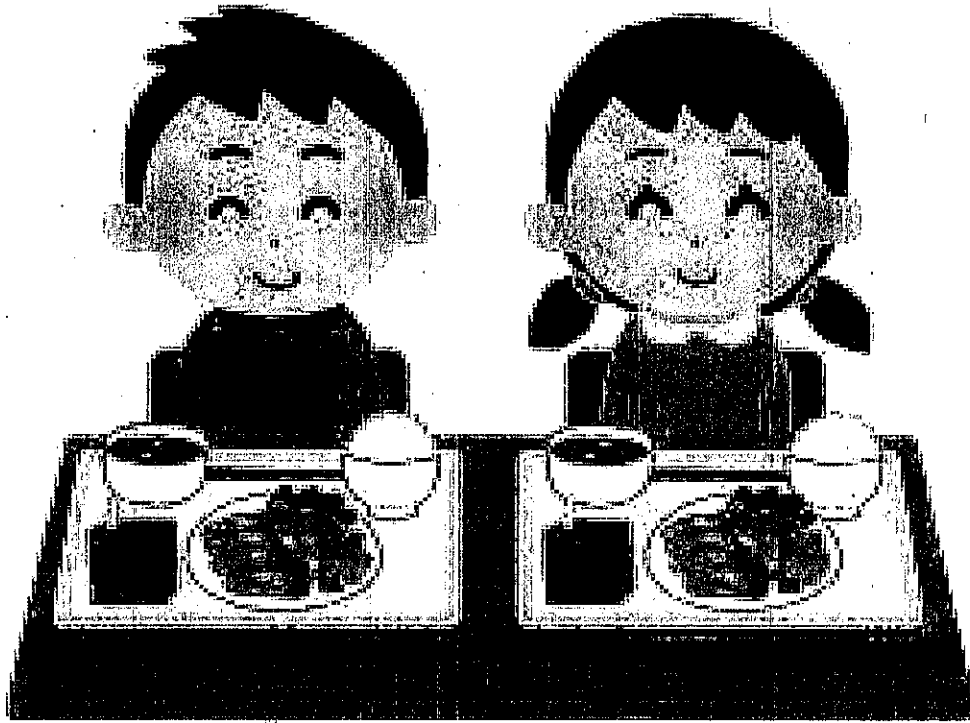


平成30年度 家庭教育学級
給食試食会

平成30年 6月15日(金)



タイムスケジュール

10:45	保護者 受付開始
11:00	開会の言葉
11:05	村田指導員 あいさつ
11:10	学校栄養士 講話
11:30	委託給食会社 (株)藤江 菊池様 講話
11:35	本日の献立紹介
11:40	配膳準備・配膳開始
12:00	会食開始
12:40	下膳開始
12:45	副校長 あいさつ
12:50	閉会の言葉

世田谷区立中里小学校

平成30年度
家庭教育学級 給食試食会

「世田谷区の学校給食の概要と 中里小学校で取り組み」

世田谷区立中里小学校
学校栄養職員 川邊 芳子

学校給食の目標(学校給食法 第2条)

- ① 適切な栄養の栄養摂取による健康保持増進を図ること
- ② 日常生活における食事についてただし理解を深め、健全な食生活をむことができる
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協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理解を深め、生命及び自済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理解を深めること
- ⑦ 食料の生産、流通および消費について、正しく理解に導くこと

食に関する指導目標(東京都)

- 食事の重要性を、食事の喜び、楽しさを理解する
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとりかたを理解し、自ら管理してける能力を身につける
- 正しい知識・情報に基づいて、食物も品質お呼び安全性などについて自ら判断できる能力を身につける
- 食物を大事にし、食物の生産などに関わる人々への感謝する心を育む
- 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける
- 各地域の生産、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する調理ができる

中里小でのめざす児童像

低学年:身近な食べ物への関心をもつ

中学年:食べ物の働きを知り、バランスよく食べる

高学年:食べ物の組み合わせや選択ができ健康
を考えた食事に関心をもつ

栄養士による取り組み

- ① ポスター・写真などの掲示
- ② 毎日の「おいしい給食」の配布・活用
- ③ 給食食材を使つての、野菜の皮むき体験や栄養についてのお話・外部講師の活用
- ⑤ 東京産・世田谷産などの地場の野菜の紹介、活用
- ⑥ 給食アンケートによるリクエスト給食の実施
- ⑦ 毎日の残菜調査・「よく食べましたで賞」の表彰

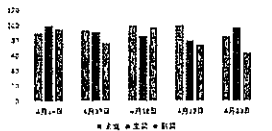
今年度の実施予定

- ① 毎月のオリパラ給食の実施
- ② 飲み物のセレクト、主菜のセレクト給食の実施
- ③ バイキング給食の実施
- ④ トウモロコシの皮むき・外部食育インストラクターによる授業(1年生・7月実施)
- ⑤ 八丈島の漁業について、お魚のさばき方(5年生・2学期以降実施)
- ⑥ ランチルームを使った、季節ごとの食育イベント・展示の実施
- ⑦ お誕生日給食の実施 他

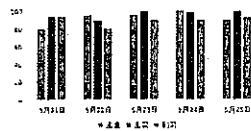
子供たちのために様々な企画をしていきたいと思っておりますので、
できましたら、PTA皆様のお知恵とお力をお借りできればと思います。

中里小の子供たちの喫食状況

H30年4月16日～4月20日
喫食率



H30年 5月21日～5月25日
喫食率



全般的によく食べているが、1日あたり7キロほどの残菜が出ている。特に副食の喫食率が低い。副食の野菜の和え物、サラダ類の残菜が多い。

喫食率は全体的に上がってきている。しかし、主食に比べ、副食の喫食率は低い。より副食の喫食率を上げる工夫が必要。

学校給食の摂取基準

項目	12歳未満	12歳～14歳	15歳～17歳
エネルギー	630	640	760
タンパク質	20(14-24)	24(14-30)	28(22-30)
脂質	エネルギー全体の25%～30%		
ナトリウム (塩分摂取量)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム	300	360	400
鉄	2	3	4
ビタミンA	150	170	200
ビタミンB1	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2	0.4	0.4	0.5
ビタミンC	20	20	25
食物繊維	4	5	6

今日の献立の栄養価

項目	献立	栄養価	摂取基準
エネルギー		644	100.6%
タンパク質		24.0	28.4%
脂質		22.0	21.9%
カルシウム		350	389%
マグネシウム		80	170%
鉄		3.0	3.1%
亜鉛		2.0	3.0%
レチノール当量 (ビタミンA)		170	232%
ビタミンB1		0.40	0.31%
ビタミンB2		0.40	0.41%
ビタミンC		20	13%
ナトリウム		0	0%
食物繊維		2.5	3.1%
食物繊維 (食塩相当量)		5.0	4.4%

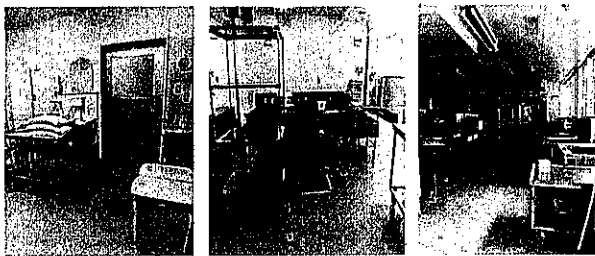
調理室に入るまでには4枚もの扉があります
(調理室内の扉は非接触の自動ドアになっています)



①下処理室への通路 ②牛乳室 ③食品庫



①検収室 ②下処理室 ③洗浄室



作業によってエプロン、手袋を付け替えます



平成30年6月15日(金)

材料表(中学年 * 低学年は × 0.82
高学年は × 1.17)

献立名/食品名	1人分量	切り方	調理方法等
	単位		
【ひじきごはん】			
米	75g		1. 米は、酒、しょうゆ、塩を入れて炊く
水	90g		2. しいたけはもどす
酒	2g		3. 油揚げは油抜きする
しょうゆ	1g		4. ひじきはもどす
塩	0.5g		5. 油で材料を順に炒め調味する。
油	1g		6. ご飯が炊き上がったら、同時に煮上がった具をのせ、ふたをして蒸らす。
鶏もも肉(こま)	10g		
にんじん	10g	せん	
ごぼう	10g	ささがき	
(干)しいたけ	0.5g	せん	
油揚げ	5g	みじん	
ひじき	0.8g	みじん	
水	1g		
さとう	1g		
しょうゆ	3g		
【大豆とじゃこの甘辛あげ】			
大豆	7g		1. 大豆は固めにゆでて澱粉をつけ、油で揚げる
でんぷん	1g		2. じゃこは素揚げをする。
じゃこ	3g		3. しょうゆ、さとう、みりんを合わせて加熱する
油	3g		4. ごまはからいりする
しょうゆ	1.5g		5. 1, 2を3にからませ、ごまをふる
さとう	1.5g		
みりん	1.5g		
白ごま	1g		
【吉野汁】			
水	150g		1. だしをとる
けずりぶし	2g		2. 油揚げは油抜きする
鶏もも肉	10g		3. こまつなはゆでて水冷する
にんじん	10g	いちよう	4. 材料を順に煮て、調味する
塩	1g		5. たけのこ、油揚げ、豆腐、ねぎを加える
しょうゆ	3g		6. 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを加える
酒	1g		
たけのこ(水煮)	10g	いちよう	
油揚げ	5g		
豆腐	50g		
ねぎ	10g		
でんぷん	3g		
こまつな	10g		
【みかんゼリー】			
水	50g		1. 粉ゼラチンは湿らせておく
粉寒天	0.35g		2. みかん缶はミキシングする
さとう	8g		3. 粉寒天はにとかし、3分沸騰させ、砂糖を加える
粉ゼラチン	0.45g		4. 粉ゼラチン、みかん、みかんジュースを加え、75℃1分を確認する
みかんジュース	20g		
みかん缶	10g		5. 4をカップにいれ放冷する
透明カップ			



家庭教育委員会だより

No. 2 2018/6/28

会長 小山 淳子
校長 篠 宏 明
家庭教育委員会
委員長 若 城 大 介

家庭教育委員会 2018年度テーマ 「子どもも大人も“今”この時を大切に！」

平成 30 年度第1回家庭教育学級 実施報告

給食試食会&講演会 「世田谷区の学校給食の概要と中里小学校での給食・食育への取り組み」

第1回家庭教育学級「給食試食会&講演会」が6月15日(金)に開催され、世田谷区教育委員会からは、社会教育指導員 村田紀江先生にお越しいただきました。

本校栄養士 川邊芳子先生の講演、試食、子どもたちの給食の様子の参観と、学びながら楽しく&おいしく、和やかなランチタイムとなりました。ご参加いただいた29名のみなさま、本当にありがとうございました。

川邊芳子先生講演「世田谷区の学校給食の概要と中里小学校での給食・食育への取り組み」から、一部抜粋してご紹介します。

〈中里小でのめざす児童像〉

低学年:身近な食べ物への関心を持つ

例えば) グリンピースやトウモロコシの皮むき体験

中学年:食べ物の働きを知り、バランスよく食べる

高学年:食べ物の組み合わせや選択ができ健康を考えた食事に関心を持つ

例えば) 魚のさばき方、食育インストラクターによるお話を聞く

①栄養士による取り組み

・毎日の「おいしい給食」の配布・活用

例) 食に興味をもってもらいたいと思い作成されている。

・残菜を減らす取り組み

例) 残菜調査を毎日実施、平均7Kg/日もある。「よく食べましたで賞」の表彰をしたりと工夫している。

主食量の調整、アンケートの実施やお誕生日給食の提案、ランチルームを活用した食育教育を考えている。

②その他、衛生管理検査

・中里小の給食室の広さは世田谷区でTOP10を誇る。

・調理室に入るまでにドアが4枚あって、害虫も入らないようになっている。

・検収室(納品チェック部屋) 下処理室(野菜の洗浄) 洗浄(食器)、牛乳室がある(牛乳だけを入れる冷蔵庫)。

・調理師さんの盛り付けと、洗浄など作業によってエプロンの色が違う。

・委託業者の方からは徹底した衛生管理はもとより、職員研修に積極的に参加し、調理実習を行ったりと日々精進されている。特に子どもたちと関わりの深い場所であるので「スマイルコンテスト」も開催し子どもたちとのコミュニケーションが十分に取れるように努力されている。

◆中里人気メニュー

カレー

きなこ揚げパン

ジャンボ餃子

すまし汁

★川邊先生の講演の中で、今年度に入り給食の残菜が増えたことを伺いました。ご飯を減らすと全体のカロリーが減ってしまうので主食は食べてほしいとお話がありました。また、先生ご自身が世田谷区の農業研修に参加して自ら農園に出向き野菜作りを行い、子供たちにもその経過を発信していますと話されていました。

- さらに、給食で使われている出汁昆布を見せて頂き、すべて出汁を取り給食を作っていますと紹介されていました。
- ★実際に給食を作ってくださっている委託会社(株)藤江の統括マネージャーにもご参加いただき、当日使用するひじきを乾燥状態で手作業で異物を取り除く検品をしていることや、菌検索をして衛生管理基準に達しているか検査されているとお話をいただきました。

★実際に給食を作ってくださっている委託会社(株)藤江の統括マネージャーにもご参加いただき、当日使用するひじきを乾燥状態で手作業で異物を取り除く検品をしていることや、菌検索をして衛生管理基準に達しているか検査されているとお話をいただきました。

試食会

川邊先生と にご講演いただいた後、みんなで配膳をし、試食となりました。

献立は、ひじきごはん・大豆とじゃこの甘辛あげ・吉野汁・みかんゼリー・牛乳でした。

参加者アンケートより

- 先生から「子どもたちとこんなことしたい」という思いをたくさんお聞きすることができて楽しかったです。研修で農園にも行ってらっしゃることも伺って、すごいと感動しました。出汁がしっかりと効いていて美味しく、ありがたいなと思います。こんなにきちんと作っていただいた給食を毎日食べている子どもたちは幸せです。
- 1回分の献立にこんなにもたくさんの材料が使われているのは家庭では難しく本当にありがたいなと思いました。
- とても考えて献立をたててくださることが分かりました。今日のメニューも真似してみたいと思います。
- 給食のクオリティの高さに感動いたしました。
- 衛生管理の素晴らしさに驚きました。食育の中に食事のマナー(箸、スプーン、食器の持ち方等)も入れていただけると嬉しいです。

～川邊先生への質問コーナー～

・食わず嫌いをなくすにはどうしたらよいでしょうか？

川邊: 食べられない、見慣れないものへの抵抗はとても多きものがあります。ぜひ、食べないからと食卓から遠ざけず、ほかの家族がおいしく食べている様子を見せたり、その都度声掛けをすることで時間はかかりますが食べてみようと思う時がくることもあります。ぜひ根気よくはたらきかけてみてください

～川邊先生への質問コーナー～

・揚げ物にすると野菜を食べてくれるので、つい揚げ物ばかりになってしまいます。

川邊: 脂溶性のビタミンは油と一緒にの方が吸収がよいので、油を使った料理にすることは悪くないと思います。しかし、脂肪のとりすぎは問題なので、揚げ物に多く油を使った時は、パンに塗るバターを控えたり、他のおかずはグリルにするなどして、油を控えてみてはいかがでしょうか。

～給食試食会を開催して～

例年、子どもたちが学校でどのような給食をいただいているのかを、保護者のみなさまに知っていただきたく開催しております。

子どもたちの食べている給食の安全が多くの方々の努力と惜しみない手作業により守られていることを実感改めて感謝したいと思いました。副校長先生のあいさつの中で、生活の中で食べ物に生かされていると感じることがあるというお話がありました。成長過程の中においしい給食があり、子どもの心の中に給食の思い出が残ることを願います。

家庭教育委員会(1-1 箆橋、2-1 志水、3-1 西岡、4-1 根本、5-1 神田、6-1 若城)

次回の家庭教育学級は、9月29日(土)午前10:00～「上北沢小学校副校長 金子佳生先生による講演会」を予定しております。お申込み〆切は、7月11日(木)となります。奮ってご参加ください。