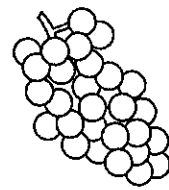
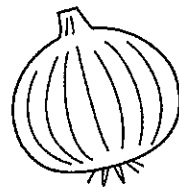
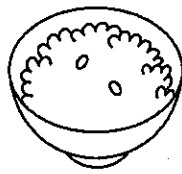


給食試食会



***** 日 時 *****

世田谷区立砧南中学校
平成28年9月15日(木)
11:50~13:10

***** 献 立 *****

ごはん
牛乳
鶏の照り焼き
白玉スープ
大豆とじゃこのひじき煮

給食ができるまで



①納品・検品

調理師さん達が準備を終えて、朝の7時から給食作りが始まります。肉、魚、卵、野菜、豆腐などの生鮮食品は、使う日の朝に届けてもらい、その日のうちに使い切ります。



②下処理

野菜は3回以上シンクを変えて流水で念入りに洗い、調理室でカットします。作業が変わるごとにシンクも洗浄しています。

肉や魚など、衛生的に気をつけて扱う必要があるものは、他の下処理室にある食材を汚染しないために離れた場所で味付けや成形を行っています。



③調理

回転釜、スチームコンベクションオープンを使って調理していきます。お米は炊飯器で炊いています。

生の肉や魚を扱う用、配缶用など作業ごとにエプロンの色分けをして、調理室内で汚染が広がらないようにしています。

加熱する食品は中心温度75℃で1分以上になっているかを確認して記録します。クラムチャウダーなどに使うアサリなど二枚貝はノロウイルス対策として85℃～90℃で1分以上の加熱を行っています。



④配缶

できあがった料理をクラスごとに分けていきます。

汁物や焼き物などは、出来上がってすぐ配缶をして、温かい状態で食べられるように時間を考えて調理をしています。和え物やサラダ、果物など冷たい状態で食べるものは教室に運ぶ直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。



⑤給食を届ける

ワゴンに食缶、食器を乗せて、給食室のリフトから校舎の各階にある配膳室に送ります。配膳室からそれぞれのクラスにワゴンを運び、給食を届けます。

個数、温度、製造日、製造メーカー、産地、見た目やにおいにおかしいところはないか、などを確認して記録します。

虫や異物が食材に混じっていないかを確認します。

小松菜などは葉の1枚1枚を洗いながら調べています。

*エプロンの色分け

赤…生の肉や魚など、汚染の危険が高い食品を扱う用

黄…下処理室での作業用

青…調理室内でのカットや加熱調理用

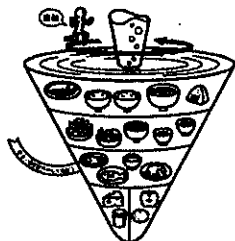
白…調理済みの食品を扱う用

アレルギー対応食は原因食品が混ざらないように別のコンロを使って作り、個別に配缶します。

中学生の食生活



1日3食バランスよく食べよう！



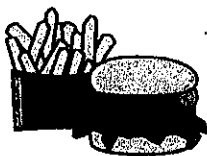
中学生の時期は、男女ともに心身の成長が著しい大切な時期です。6時間の授業や部活動をしっかり行うためには、頭にも体にも、たくさんの栄養が必要となります。朝ごはんがパンだけ、ごはんだけ…では栄養が不足して、勉強にも集中できません。ごはんやパンの「糖質」にプラスして、卵やハム、チーズなどの「たんぱく質」と野菜・果物の「ビタミン」をとって、元気に活動できる体をつくりましょう。

食べる時間も習慣づけを！



生活習慣病は、食事バランスの乱れや運動不足、夜更かしなど、不規則な生活習慣の積み重ねが原因となります。生活習慣の乱れは、病気へのリスクを高め、老化を早めるという研究結果もあります。よい生活習慣に変えることは、大人になってからでは難しいので、今から、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。学力の向上につながるともいわれています。朝日を浴びること、朝食を食べること、夜明るい光を見過ぎないようにすることで、体内時計がリセットされ、規則正しい生活リズムを整えることができます。

自己管理能力を身につけよう！



中学生から高校生の時期には、遅寝遅起きによる朝食抜きや、やせたい願望による無理な食事制限、糖分や脂質、塩分の多い菓子類やインスタント食品、清涼飲料水の過剰摂取、気軽に食べられるファーストフードによる栄養の偏りなど、さまざまな食生活の問題も抱えています。自分でバランスのよい食事をとることができる「自己管理能力」を身につけてほしいと思います。

家族で楽しい食事の時間を！



思春期に大切な心の教育。給食をみんなで食べることを通して、生徒同士の結びつきを深め、好ましい人間関係を育てていきます。不規則で寂しい食事を続けると、イライラしたり、集中力がなくなったり、疲れやすくなったり、消極的になったりしがちです。家庭でも、なるべく家族そろって食卓を囲み、家族団らんの場として、食事の時間を大切にしていきましょう。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラスト
を使って示したものです。

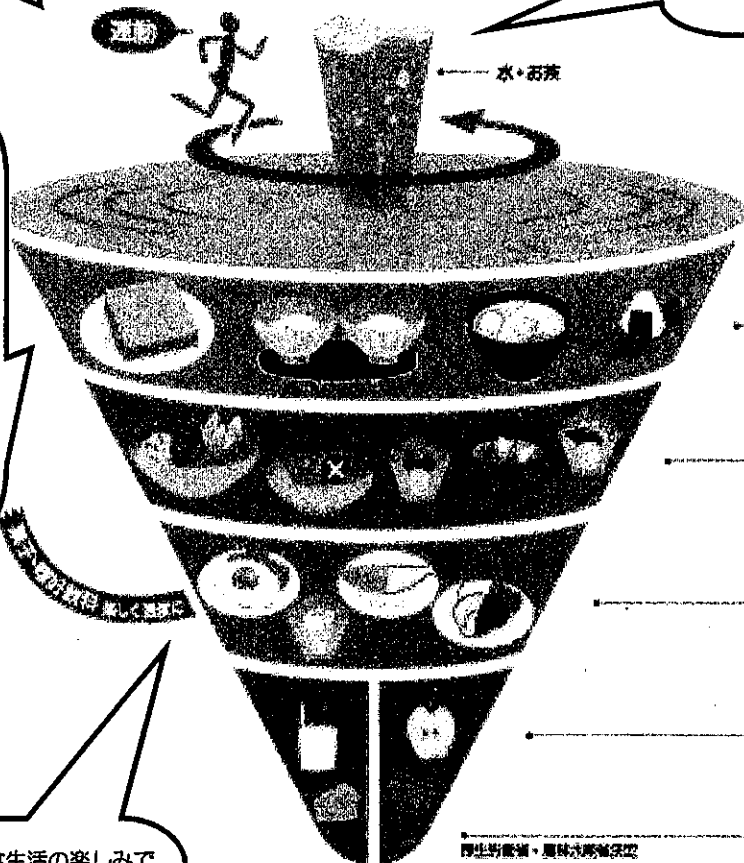
バランスがよくなないとコマが回らないという意味を持っています。
 さあ、自分の食生活を振り返ってみましょう。

コマの回転（運動）することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体はメインの食事を5つの料理区分にわけ、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひもの部分は、食生活の楽しみである「お菓子」。食事全体の中で量的なバランスを考え、「適度にとる必要がある」としてあります。



5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
20g ごはん(ゆめしほ)1杯から4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
20g 野菜料理1皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
20g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
20g 牛乳1杯から1本程度

2 果物
20g みかん1杯から2個程度

料理の分量を1つ (SV※) という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略。各料理について1回あたりの標準的な量。

今日の給食レシピ

本日の給食レシピを紹介します。ご家庭でも作ってみてください。

◆鶏の照り焼き

<材料(4人分)>

鶏もも肉70g …4枚
 にんにく・しょうが … 1かけ分
 ねぎ … 10cm
 しょうゆ … 大さじ1 1/2
 酒 … 大さじ1 1/2
 さとう … 小さじ1
 ごま油 … 小さじ1
 七味唐辛子 … 少々

<作り方>

- ① にんにくとしょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにし、調味料と合わせてタレを作り、鶏肉を30分ほど漬ける。
- ② フライパンに油を熱し、①を並べて中火で皮面から焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。

◆白玉スープ

<材料(4人分)>

だし汁 … 720g
 鶏肉 … 40g
 にんじん … 20g
 干し椎茸 … 2g
 塩 … 小さじ1弱
 こしょう … 少々
 しょうゆ … 小さじ1
 白菜 … 80g
 白玉粉 … 60g
 水 … 80g
 片栗粉 … 小さじ1
 卵 … 2個
 ねぎ … 20g
 小松菜 … 40g

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめの角切り、にんじんはいちょう切り、干し椎茸はスライス、白菜は短冊切り、ねぎは斜め小口切り、小松菜は2cm幅に切ります。
- ② だし汁を沸かし、鶏肉から順に入れて煮ます。
- ③ 白玉粉は水を少しずつ加えながら、粒をつぶすようにしてよく練り、耳たぶくらいの硬さにします。
- ④ 小さく丸め、沸騰したお湯でゆで、水に取ります。
- ⑤ ②に入れて調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけたら、溶き卵を流し入れます。
- ⑥ ねぎと小松菜を加え、火が通ったら出来上がり!

◆大豆とじゃこのひじき煮 … 豆やひじきなどの乾物を積極的に食べましょう!

<材料(4人分)>

にんじん … 20g
 ひじき(乾) … 10g
 ごぼう … 20g
 たけのこ … 20g
 油揚げ … 1枚
 大豆(乾) … 8g(水煮)…20g
 じゃこ … 8g
 炒め油 … 小さじ1
 だし汁 … 80ml
 砂糖 … 小さじ1
 しょうゆ … 小さじ2
 さやいんげん … 2本

<作り方>

- ① ひじきは水で戻してよく洗います。
- ② 大豆は水で戻して柔らかく茹でます。水煮でも可。
- ③ にんじんとたけのこは干切り、ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り、いんげんは斜め切りにします。
- ④ 鍋に油を熱し、野菜をよく炒め、だし汁、油揚げ、大豆を入れて煮ます。
- ⑤ 沸騰したら、調味料を加えて味を煮含めます。
- ⑥ 仕上げにじゃこといんげんを合わせて出来上がり!



「ごはん」を食べよう!

みなさんは、一日に何回「ごはん」を食べますか？昔から日本人の主食となってきた米は年々消費量が減少しています。「ごはん」には様々なよさがあります。「ごはん」の魅力を見直して、「ごはん」を積極的に食べるようにしていきましょう！



自給率 UP ↑

	ごはん	自給率
S40	1日5杯	73%



H18	1日3杯	40%
-----	------	-----

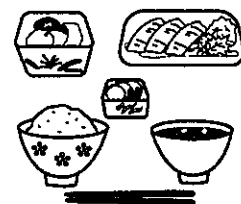
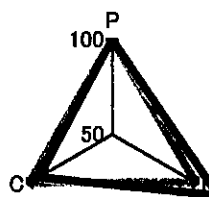
食事の欧米化に伴い「ごはん」を食べる量は減少。1食につきもう一口食べるだけでも、自給率は1%上昇します。「ごはん」食を1食でも増やしてみましょう！

腹持ちUP ↑

パンやコーンフレークなど粉から作る食品よりも、粒状の「ごはん」はゆっくり消化されます。活動量の多い中学生にはおすすめです！

栄養バランスUP ↑

「ごはん」を中心にした一汁三菜の「日本型食生活」は、肉や魚などからたんぱく質、野菜や海藻などからビタミンやミネラルをしっかりとれ、脂質の摂取を抑えることができる栄養バランスのとれた食事です。昭和50年代頃は、このような理想的な食事が実現されていました。



今の食事は野菜の摂取量が少なく、脂質の摂取量が増えています。高脂血症や高血圧、高コレステロールなどによる生活習慣病も増加しているのが現状です。

何品も作るのは大変ですから、常備菜をうまく活用して、主菜（メインとなるおかず）と具たくさんのみそ汁とを組み合わせた食事を心がけましょう。

塩分・コレステロール DOWN ↓

「ごはん」は塩分もコレステロールもゼロ！組み合わせによってはとても健康的です。パンには塩分やバターなどが含まれているので、さらにバターやマーガリンを塗ると脂質の摂取量が増えてしまいます。クロワッサンやメロンパン、ドーナツなどは特に脂質量が多いので気をつけましょう。

「食の豊かさ」とは？

何でも自分の好きなものを好きなだけ食べられること？

家族で食卓を囲み、同じ料理を楽しく食べる時間を大切にしましょう。