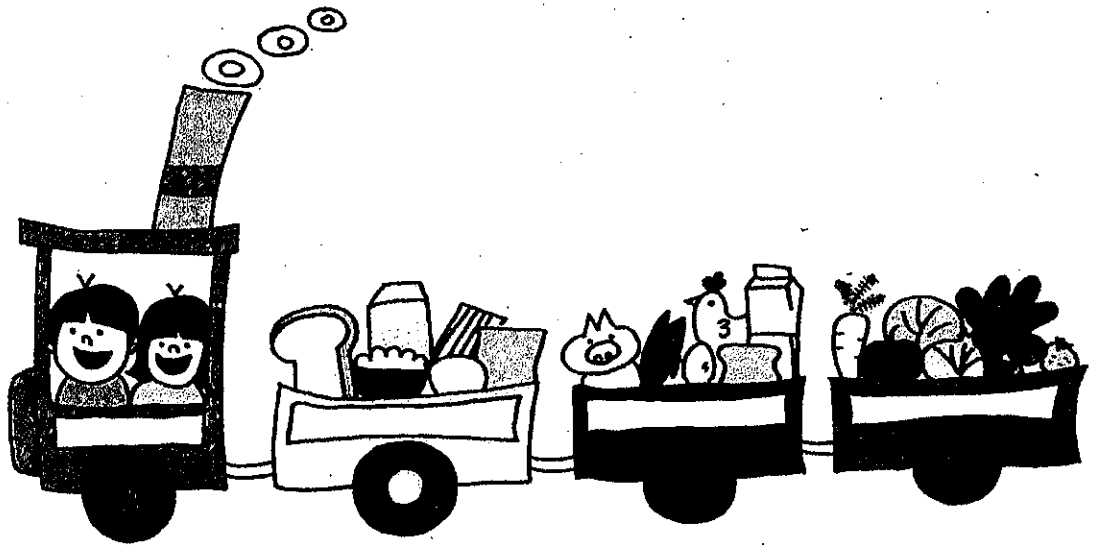


平成28年度 学校給食試食会



世田谷区立砧中学校

平成28年7月6日(水)

学校給食の始まり

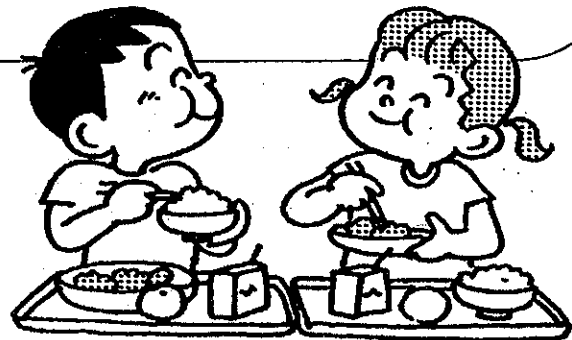
我が国の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の学校で行われたのが始まりとされており、経済的困窮と食糧不足から児童生徒を救済するための給食でした。その後、学校給食の意義に対する理解の深まりや、保護者等の強い要望を受けて、昭和29年に学校給食法が制定され、普及充実が図られてきました。

現在の学校給食は、下記の学校給食の目標に基づき、教育活動の一環として実施され、食教育の生きた教材としての役割を果たしています。

学校給食の目標

学校給食は学校教育の一環であり、特別活動の分野に位置づけられています。食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定め、食育を推進しています。

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養う。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養う。
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の理解を深め、生命及び自然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。
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。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
7. 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導く。



本校の給食について

砧中学校では「安全でおいしい手作り給食」に努めています。

<献立・調理>

- ◆ 食材料は新鮮で安全なものを吟味し、当日調理を行っています。
- ◆ 出来上がりの加工品は一切使用せず、食材本来の味を大切に調理を心がけています。また、化学調味料・だしの素・スープストックなどは使用せず、鶏ガラ・豚骨・けずりぶし・昆布からだしをとっています。
- ◆ カレーのルーやホワイトソース、コロッケ、ゼリーなど全て手作りで。
- ◆ 野菜、果物、肉は原則国産を使用しています。
- ◆ 東京都産食材の使用促進をはかり、地産地消に取り組んでいます。
- ◆ 大豆、しょうゆ、とうもろこしなどは遺伝子組み換えでない食材を使用しています。
- ◆ 季節の食材を積極的に使用し、行事食、郷土食、世界の料理なども定期的に取り入れ、献立を工夫しています。
- ◆ 子どもたちが給食に興味をもち、楽しめるよう、リクエスト給食やバイキング給食を実施しています。
- ◆ 1週間に、ごはん3～4回、パン1回、めん1回のサイクルで実施しています。
- ◆ 牛乳は、大切なカルシウム源なので毎日出しています。

<衛生・その他>

- ◆ 食物アレルギーによる除去食の対応をしています。
- ◆ 学期に1回、放射性物質検査を行なっています。6月より本校HPで食材の産地についてお知らせしています。
- ◆ 食中毒を出さないよう、衛生面には十分に注意しています。
- ◆ 調理品は必ず中心温度75℃以上、1分以上を確認しています。(2枚貝は85～90℃以上、90秒以上を確認。)また、果物・プチトマト以外の食品はすべて加熱調理します。
- ◆ 校長・副校長は生徒が食べる前に検食し、記録をとっています。
- ◆ 強化磁器の大碗・小碗・大皿・小皿、はし、スプーン、フォーク、デザートスプーンを献立に応じて使い分けています。

人数

6月1日現在、砧中学校

生徒	・・・	648食
教職員	・・・	60食
サンプル	・・・	4食（盛り付けの見本）
保存食	・・・	1食（食中毒等が発生した場合の原因追及のため、冷凍庫にて2週間保管します。）

上記約7.13食を、委託調理会社シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社12名（社員5名、スタッフ7名）と栄養士1名で作っています。主に調理指導と衛生指導は委託会社のチーフが行います。調理の指示、栄養管理、食品衛生管理、施設管理、栄養指導は栄養士が担当します。

学校給食の栄養

学校給食は、成長の盛んな時期にある子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3が摂れるよう摂取基準が設けられています。特に不足しがちなカルシウムは必要量の50%、ビタミンA、B1、B2は推奨量の40%を基準量としています。

<中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準>

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
820 Kcal	30g	23~27g	450mg	4.0mg	300μg 1/3日当量	0.5mg	0.6mg	35mg	3g 未満

<本日の栄養摂取量>

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
831 Kcal	31.9g	26.4g	393mg	4.3mg	248μg 1/3日当量	0.3mg	0.67mg	23mg	3.0g

切干大根のおみそ汁	水	900cc	① 切干大根は水でよく洗い、5cm 長さに切ります。 ② にんじんは千切り、油揚げは油抜きした後短冊に切り、ねぎは小口切りにします。 ③ 鍋にだしを入れ、にんじん、切干大根を入れ、火にかけ、油揚げを入れます。 ④ みそで味を調え、一煮立ちしたら、火を止めて、ねぎを散らして出来上がりです。
	かつお節	20g	
	にんじん	1/4本	
	切干大根	40g	
	油揚げ	1/2枚	
	赤みそ	大さじ1	
白みそ	大さじ1		
万能ねぎ	2本		

※だしの取り方・・・水が沸騰したところにかつお節を入れて、1分煮立てます。火をとめて、3～4分したらザルにこし、だしをとります。

和食の魅力 再発見!

2013年、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本特有の文化、健康食として世界から注目されている和食ですが、「和食って何?」と聞かれると、何となくはわかるけど...という方もいるのではないのでしょうか。ぜひもう一度和食の良さを確認し、私たちから子どもたちへ日本の伝統的な食文化を伝えていきましょう。

◆自然の尊重と海外文化の受け入れ

お米も大根も元は外来種! 海外の影響を受けてきました。

◆行事を大切にする心

正月のお祝いなど、食に願いを込めてきました。

◆四季の変化を楽しむ心

「はしり」「旬」「名残り」と、食材の繊細な変化まで感じ取ってきました。

◆食材を無駄にしない知恵と工夫

冬をしのぐ知恵と工夫が、乾物・干物・発酵食品を生み出しました。

◆ご飯を主食とした健康的な食事

世界一の長寿を支える食事は、ご飯と汁と主菜とたっぷりの野菜です。

長い時間をかけて受け継がれてきたのには理由があります。これからも和食を大切に、学校給食でも実施していきます!

今日の給食レシピ

献立名	材 料	分量 (5人分)	作 り 方
ごはん	精白米	3合～	① ごはんを炊きます。
いわしの蒲焼き	揚げ油 いわし 半身 かたくり粉 薄力粉 三温糖 しょうゆ お酒 水 しょうが	適量 10枚 大さじ4 大さじ1 大さじ3 大さじ2 大さじ1 大さじ1 3g	① 揚げ油を用意します。 ② いわしは小骨を取り除き、粉をまぶします。 ③ 170℃の油で5分前後で香ばしく揚げます。 ④ しょうがはすりおろします。 ⑤ 小鍋に三温糖～しょうがまでを入れ、弱火でふつふつと加熱し、たれを作ります。 ⑥ 揚げたいわしにたれをからめて出来上がりです。
野菜のポン酢和え	こまつな もやし キャベツ えのきたけ しょうゆ 酢 三温糖 みりん かぼす	2株 100g 1/4個 1/4束 大さじ1 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/4 ひと搾り	① 野菜は食べやすい大きさに切り、軽くゆでます ② しょうゆ～みりんまでをボールに入れ、泡立て器でよく混ぜて和え汁を作り、かぼすを搾って香りを付け加えます。 ③ 和え汁を野菜にかけて、混ぜ合わせたら出来上がりです。

PTA会員の皆様

砧中学校PTA会長 松岡 文子
家庭教育学級委員長 友實 一美

平成28年度 第一回 家庭教育学級

<子どもの健康のために大人ができるサポートとは&給食試食会> 開催報告

日ごとに暑さが増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

7月6日(水)12時より、本校 養護教諭の山本先生、栄養士の井上先生にご協力いただき、今年度 第一回家庭教育学級を開催いたしました。世田谷区社会教育指導員の藤本先生をはじめ、副校長先生、保護者50名にご参加いただき、有意義な時間を過ごすことができました。以下にご報告いたします。

【規則正しい生活が基本】 山本先生のお話

<子どもの力を発揮させるために大人ができるサポートとは?>というテーマでグループディスカッションを行い発表をしました。

次に保健室利用状況のお話の中で4月よりは5月6月に人数が増えていく理由として、5月は運動会の練習、6月には運動会、期末テストなどの行事があったからでは、とのことでした。

大事なのは、生活リズムを整える事、朝ごはんを食べる習慣など、大人がしてあげられる事をサポートすることが、より子どもの成長には欠かせないのです。



保健室利用状況
内科的来室者数

	4月	5月	6月	合計
1年生	9	14	19	42
2年生	11	27	32	70
3年生	12	20	15	47
I組	0	0	5	5
合計	32	61	71	164

外科的来室者数

	4月	5月	6月	合計
1年生	6	2	22	30
2年生	6	27	20	53
3年生	6	20	34	60
I組	2	0	2	4
合計	20	49	78	147

【和食を食べよう】 井上先生のお話

学校給食は現在713食を委託調理会社シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社12名と栄養士1名で作っています。調理の指示、栄養管理、食品衛生管理、施設管理、栄養指導管理は栄養士がします。

成長期に必要な子どもたちには1日に必要な栄養量の約1/3摂取基準があり、特に不足がちなカルシウムは必要量の50%、ビタミンA、B1、B2は摂取量の40%を基準としています。

最近では和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。ぜひもう一度和食の良さをご家庭でも見直して白米を食べて国内自給率をあげ、伝統的な食文化を伝えていきましょう。あともう一口お米を食べてください!

◇本日の給食◇

<献立> いわしの蒲焼き 野菜のポン酢和え 切干大根のおみそ汁 ごはん 牛乳

◇アンケート結果◇

「味付けについて」濃い(0名) ちょうどいい(49名) 薄い(1名)

「量について」多い(4名) ちょうどいい(44名) 少ない(2名)

*男の子には少ないかも、という意見も。

「献立について」良い(34名) 普通(16名) 悪い(0)

「給食について家庭で話題にするか」

よくある(15名) たまにある(35名) ない(0)

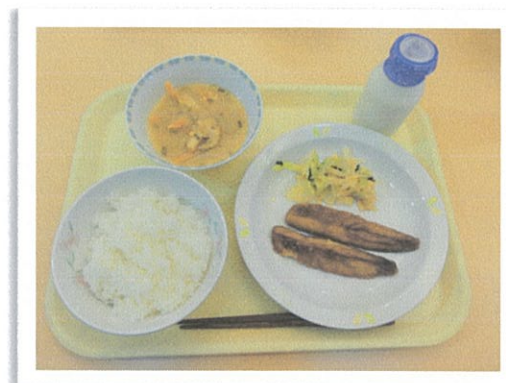
*美味しかったメニュー・味付け・量について。

*おかわりした *作り方が知りたい。

「好きなもの」1位 肉 2位 魚 3位 餃子

「嫌いなもの」1位 野菜 2位 特になし 3位 納豆

☆アンケート回収率100%



◇感想&意見など◇

- * 魚が苦手でしたが柔らかくてとても美味しく食べられました。
- * 和食を見直すいい機会になりました。
- * 家での献立にとっても役立ちました。
- * 切り干し大根は煮物にしていますが、おみそ汁にも使ってみようと思います。
- * 毎日の給食、子どもがどんな味のもの食べているのか分かって良かったです。
- * 牛乳の他にお茶があるといいと思いました。
- * せたがや食育メニューというものがあるのは知らなかったので見てみたいと思います。
- * マーガリンを給食に使うのには疑問を感じました。

※ 藤本先生ご推奨のせたがや食育メニューは
区のホームページでレシピを紹介しています。
皆様もぜひご覧ください。



◇家庭教育学級委員長後記◇

給食試食会当日はたくさんのご来場ありがとうございました。
先生方のお話も興味深くとても有意義な時間を過ごせたのでは
ないでしょうか。

さて第2回家庭教育学級は、

9月10日(土) 医師であり本校保護者でもある道端信明先生に
よる「思春期について考える」を開催予定です

ご案内は9月に別途配布いたします。

思春期の問題は何か、医学的な問題は何かを皆でディスカッションしながら考えます。

多くのご参加お待ちしております。