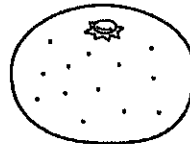


給食試食会



***** 日 時 *****

世田谷区立喜多見中学校
平成28年9月16日(金)
11:30~13:20
被服室

***** 献 立 *****

ごはん
牛乳
切り干し大根のみそ汁
鯖の黒酢あんかけ
かぼちゃとさつまいものサラダ

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ブ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分半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。

栄養士と生徒の関わり

学校の栄養士の役割は、安心・安全でおいしい給食を毎日提供することですが、それだけではありません。子どもたちが望ましい食習慣を身につけられるように指導や助言も行います。

☆献立づくり

栄養、設備、安全性、予算などを考え、さらに行事や季節を踏まえて献立を立てています。生徒の成長のために好きな物も嫌いな物も提供していますが、嗜好や食べる楽しみへの配慮もしています。

☆給食の時間

準備・喫食・片付けを合わせて30分で行うため、時間がとても厳しいですが、給食を活用して生徒に指導ができる機会です。給食当番の身だしなみや食器の使い方も指導の一環とし、クラスを回って気づいたところを声かけしていきます。

・準備

当番の身だしなみ

よそい方

食器の置き方

受け取り方

…など

・食事中

食事の姿勢

はしの持ち方

生徒の喫食状況確認 …など

*率直な感想がその場で聞ける貴重な時間です！

…など

・片付け

食器の重ね方

食缶の置き方

配膳台の戻し方

残菜の確認

…など

・給食つうしん

その日に使われている食材や、季節の行事などについてまとめ、給食と一緒に毎日クラスに届けています。いただきますの前に生徒が読み上げているクラスが多いです。

皿やお椀の置き方もイラストにしているので、生徒がそれを見ながら正しく配膳できるようになっています。

・5分間指導

食や健康に関わることについて、直接クラスに赴いて話をします。

☆その他

保健給食委員会（食育放送の資料づくり、セレクト給食の希望調査など）

生活指導（あいさつ、制服の身だしなみなど）

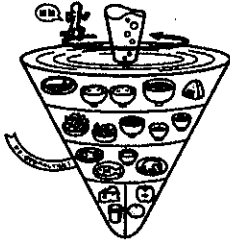
栄養士は生徒と直接関わる機会は多くありませんが、毎日の給食にメッセージを込めて、子どもたちの健やかな成長を後押ししていきます。

子どもたちが給食を通して様々な食べ物に出会い、食べる楽しさを味わってもらえるようこれからもおいしい給食を提供していきます。

中学生の食生活



1日3食バランスよく食べよう！



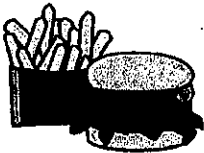
中学生の時期は、男女ともに心身の成長が著しい大切な時期です。6時間の授業や部活動をしっかり行うためには、頭にも体にも、たくさんの栄養が必要となります。朝ごはんがパンだけ、ごはんだけ…では栄養が不足して、勉強にも集中できません。ごはんやパンの「糖質」にプラスして、卵やハム、チーズなどの「たんぱく質」と野菜・果物の「ビタミン」をとって、元気に活動できる体をつくりましょう。

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。

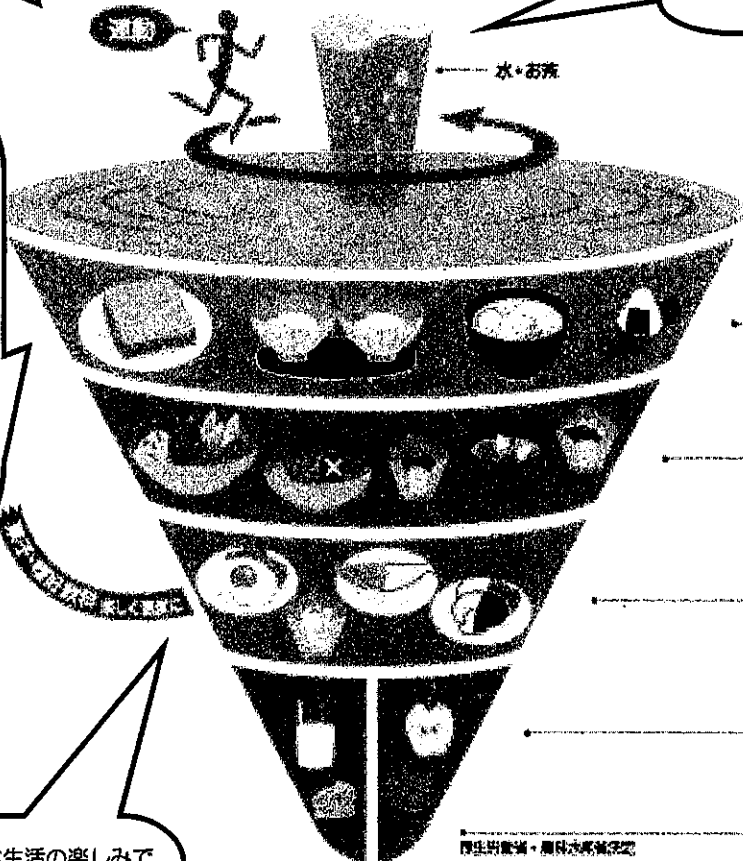
コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体はメインの食事を5つの料理区分に分け、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います。

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。



5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
 22SV ごはん(ゆかり)にっから4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
 23SV 野菜料理3皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 23SV 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
 23SV 牛乳にっから1本程度

2 果物
 23SV みかんにっから2個程度

厚生労働省・農林水産省提供



「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%

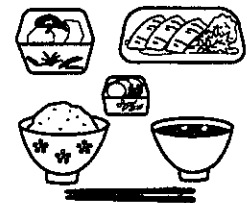
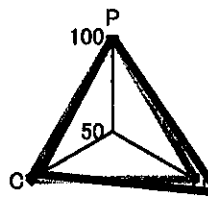


H18	1日3杯	40%
-----	------	-----

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！

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）と具だ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。

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！

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。