

生涯学習・地域・学校連携課 社会教育係
原田 武司 様

緑丘中学校 PTA 会長 秋元 知子
家庭教育学級委員長 今泉 志津

第 3 回家庭教育学級報告書

寒さも日ごとに増します今日この頃、皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申しあげます。

さて、11 月 24 日(木) に第 3 回家庭教育学級を開催いたしました。太子堂調理場より栄養士様、世田谷区教育委員会 社会教育指導員の原田武司先生、校長先生、副校長先生、保護者 37 名にご出席いただきました。内容の一部を簡単にご紹介させていただきます。

テーマ「中学生の栄養バランスを考える」
太子堂調理場 栄養士 様

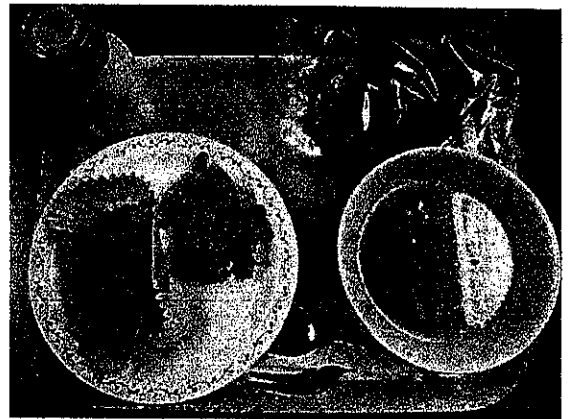
【メニュー】

パン・白身魚のマヨネーズ焼き・カレーポテト
しめじ入り野菜スープ・牛乳

【カロリー】

777 kcal (中学生 1 日分の摂取カロリー (2,000~2400 kcal) の約 3 分の 1)

家庭では取りにくい鉄分・カルシウム・食物繊維などが、多めに入っています。



《子どもの栄養バランスを考えるうえで重要なポイント》

実際に、1 日の栄養の多くをお菓子などからとる子どもが多くなっている。

お腹を満たすためだけに食べるお菓子を食事と考えるないようにする。

子どもたちが、『自分の体になにが必要かを選びとる力』を付けるためには、知識と、家庭で 3 食の食事をきちんととる習慣が必要である。

成長期にきちんとした食事をする習慣を続けることによって、大人になっても自然とバランスのとれた食事をすることを意識するようになる。

例えば…

子どものお弁当なら



ごはん・・・ $\frac{3}{6}$ 主菜 (肉・魚)・・・ $\frac{1}{6}$ 野菜・・・ $\frac{2}{6}$

【感想】

・最初、量はそれほどないのかな…と思いましたが、食べるとお腹いっぱいになりました。カロリーもしっかりあるようで、驚きました。

・「子どもたちが選ぶ力をもつ」という話は、家に帰ってから子どもたちと話したいです。

・給食試食会だけでなく、栄養士の方のお話しがとても興味深かったです。家庭での食事の大切さを改めて考えさせられました。

・給食センターのご苦労、丁寧な手洗いや消毒の様子が分かり、とても良かったです。

・ノリタケの食器を使用しているということ、驚きました。ぜひ、子どもたちには大切に扱ってもらいたいと思います。

・味付けが薄くびっくりしたのですが、素材の味がよく分かり、カレーも辛くなく優しい味で、これが本来の味だと勉強になりました。

・バランスのとれた食事を提供していただきありがとうございます。センターにはエアコンがないということで、厳しい環境の中で作っていただいていること、子どもたちにも話をして、感謝して、食事をするようにしたいです。

・栄養士さんの話を聞いて、子どもの食生活はもちろん、自分の食生活もきちんと見直しが必要だな…と思いました。娘は、ダイエットだと言っては、炭水化物をほとんど取らないので、脳のためにも食べないといけないことをきちんと話したいと思います。



【ご挨拶】

最後になりましたが、こちらをもちまして、全ての家庭教育学級が終了いたしました。ご参加いただきました保護者の方、また、家庭教育学級係りの方には、早い時間からお越しいただき、いろいろとご協力いただきましてありがとうございました。3回の家庭教育学級を通して、少しでもご家庭での子育ての手助けになれば幸いです。

家庭教育委員会 委員一同

世田谷区立学校給食太子堂調理場の案内



現在の調理場（写真手前が玄関、左奥に給食配送車の車庫、右奥に調理場の門があります。）

世田谷区教育委員会

〒154-0004

世田谷区太子堂1丁目3番46号

TEL3410-2753/FAX3424-4007

(平成28年4月)

1. はじめに

当調理場は、学校給食法（昭和29年、法160号）に基づき、義務教育諸学校において、その児童・生徒に対し実施される学校給食の調理等の業務を効率的に処理するために、区の設置条例により昭和49年に開設されました。

区立中学校の給食は、自校調理方式、共同調理方式（センター方式）及び親子調理方式の3方式により運営されています。当調理場は、共同調理方式（センター方式）により、区内8校の中学校（調理室改築中の1校を含む）に給食を調理し、配送しています。

※ 現在は、調理室改築中の小学校2校にも給食を調理し、配送しています。

2. 学校給食の目的

学校給食は、栄養のバランスのとれた多様な食事を提供することにより、生徒の体力向上や健康の維持増進を図るとともに、生徒が生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、食習慣や食生活の知識を身に付けることを目的としています。

その目標は次のとおりです。（学校給食法第2条）

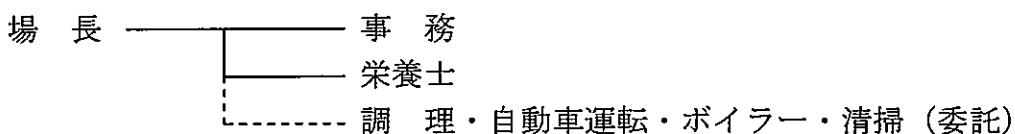
- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7) 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

3. 施設の概要

- | | |
|----------|--|
| (1) 敷地 | 2983.50㎡ |
| (2) 建物 | 2208.64㎡（附帯施設を含む 延面積）
鉄筋コンクリート造、地下1階、地上3階 |
| (3) 主な設備 | ボイラー2基（熱源 都市ガス）
汚水処理設備 |
| (4) 調理設備 | 連続炊飯機、連続揚げ物機、焼物機、蒸し物機
真空冷却機、フードスライサー、蒸気釜、ガス釜
熱風消毒保管庫、食器食缶洗浄機 |

4. 組織

世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課の下に、次のような組織となっています



5. 運 営

調理場の給食調理を適正に運営するため、次の審議会・委員会が設置されています。

(1) 運営審議会

調理場の運営を適正かつ円滑に行うための基本事項を審議します。校長代表、PTA代表、給食主任代表、医師会代表、学識経験者などにより構成されています。必要に応じて年に数回開催されます。

(2) 献立作成委員会

献立は栄養職員が献立原案（月単位）を作成し、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する献立作成委員会の審議を経て決定されます。

献立作成にあたっては、東京都教育委員会が策定した「東京都学校給食栄養摂取の標準」に基づき、生徒の嗜好もできる限り取り入れ、手作り給食となるように、配慮しています。

(3) 物資購入委員会

食材料の購入にあたっては、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する物資購入委員会で質・味・価格などを審議し、安価で良質な物資を決定し、予め区に登録されている指定納入業者から物資を購入しています。

6. 栄養指導

栄養職員が学校給食の栄養等に関する専門的事項を司るとともに、「試食会」「調理場見学会」の受入れなどにより、家庭との連携を深めています。

7. 給食数・調理食数

給食費は食材料費を保護者負担とし、一食あたり313円（中学校）です。人件費・光熱水費・厨房機器等にかかる費用は公費負担となっています。

当調理場では、一日あたり最大約4,400食を調理しています。また、給食日数は月曜から金曜までで一週間に5日（年間200日弱）、給食を提供しています。

8. 衛生管理

施設、設備について定期的に清掃するとともに、安全で環境負荷の低い方法での害虫の駆除、発生予防にあたっています。また、調理場に勤務する職員については全員、定期的に健康診断や細菌検査を実施しています。

食材料についても定期あるいは臨時に衛生検査機関による検査、保健所の検査、その他自主検査などを実施しており、衛生には万全を期しています。

9. 職業体験の受け入れ等

中学生を対象として、職業体験の受け入れ等を積極的に行っています。

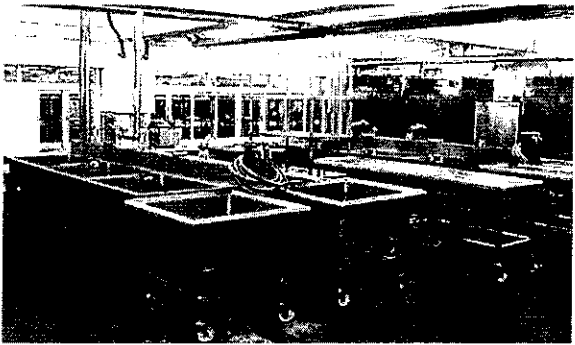
10. 配 送

現在は、11台の配送車により小・中学校10校の受入校に、給食の配送と喫食前後の食器・食缶の配送・回収を行っています。

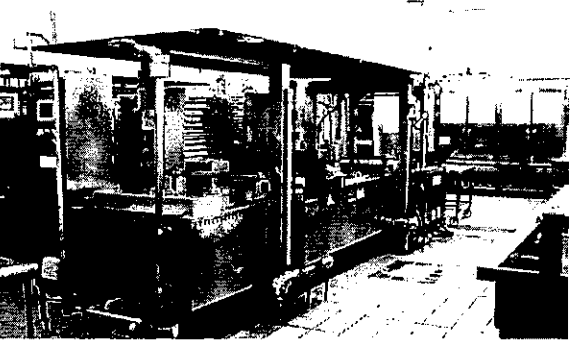
調理場施設紹介



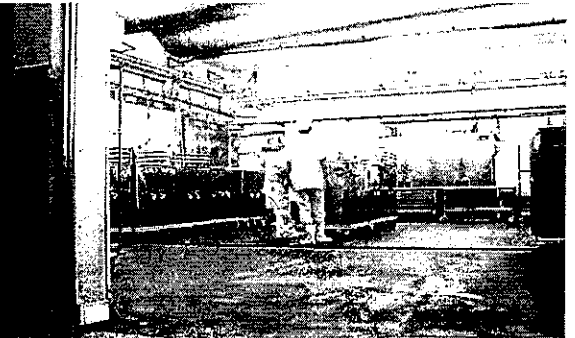
手洗室：作業の前に白衣、帽子、マスク、調理靴を着用し、爪の中まで洗い、消毒します。



下処理室：野菜、肉、魚などの下処理を行います。



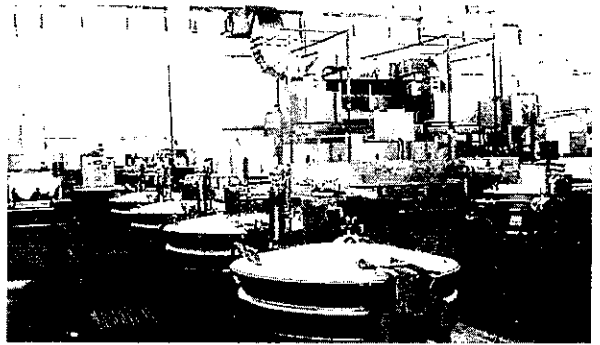
調理室：手前が連続揚げ物機、3段階に温度調節ができます。奥が食缶等の保管庫です。



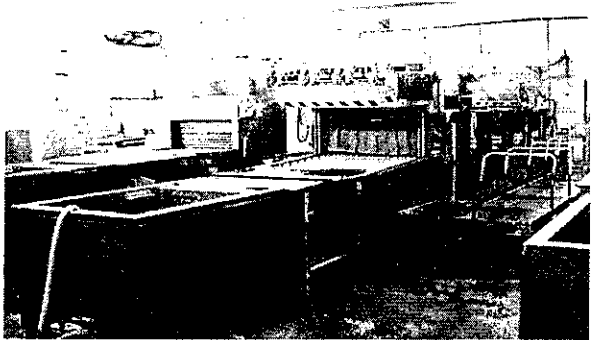
コンテナ室：コンテナを配送車に積み込み中。壁際には熱風消毒保管庫が並んでいます。食器等を蒸気の熱で90度・1時間殺菌します。



食材の検収室：朝の納品時に色、匂い、温度、産地を確認します。奥が野菜、手前が肉・魚です。



調理室：手前が回転釜、奥が連続炊飯機で一日最大約2,500食のお米を炊くことができます。



洗浄室：食器・食缶洗浄機。手前で残菜を分別し、容器を水洗いした後、洗浄します。



配送車：食器の届け、給食の配送、食器の回収と毎日受入校との間を3往復しています。

学校名: 緑丘中学校

料理名	使用材料名	摂取量 g	1人当りの平均摂取栄養量														
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				コレステロール mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
										A μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
昼主	パンパン[うず巻]																
	[都]パンパン	93.00	268	7.4	4.8	41	19	0.9	0.7	0	0.42	0.25	0	0	1.8	1.	
昼飲	飲用牛乳																
	飲用牛乳	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	25	0.0	0.	
昼副	白身魚のマヨネーズ焼き																
	メルルーサ	70.00	54	11.9	0.4	8	27	0.1	0.3	3	0.04	0.02	0	32	0.0	0.	
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	白こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	マヨネーズ	12.00	80	0.3	8.7	3	3	0.1	0.1	5	0.00	0.01	0	18	0.0	0.	
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.3	0.	
	パセリ	0.80	0	0.0	0.0	2	0	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0	0.1	0.	
	マッシュルーム 缶詰	10.00	1	0.3	0.0	1	1	0.1	0.1	0	0.00	0.02	0	0	0.3	0.	
	普通牛乳	5.00	3	0.2	0.2	6	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	1	0.0	0.	
	シュレッドチーズ	6.00	23	1.5	1.7	41	2	0.0	0.2	13	0.00	0.01	0	5	0.0	0.	
	乾燥パン粉	1.00	4	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	紙カップ	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
昼副	カレーポテト																
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	ベーコン	7.00	28	0.9	2.7	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	1	4	0.0	0.	
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.2	0.	
	食塩	0.40	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	白こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	カレー粉	0.30	1	0.0	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.	
	じゃがいも	90.00	68	1.4	0.1	3	18	0.4	0.2	0	0.06	0.02	16	0	1.2	0.	
	有塩バター	0.60	4	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	1	0.0	0.	
	グリーンピース 冷凍	3.00	3	0.2	0.0	1	1	0.1	0.0	1	0.01	0.00	0	0	0.2	0.	
昼副	しめじ入り野菜スープ																
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	1	3	0.0	0.	
	豚もも 脂身つき	15.00	27	3.1	1.5	1	4	0.1	0.3	0	0.09	0.02	0	10	0.0	0.	
	白ワイン	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0	0.5	0.	
	カットぶなしめじ	15.00	3	0.4	0.1	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.02	1	0	0.6	0.	
	食塩	1.40	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1.	
	白こしょう	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	水	180.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	冷凍がらパック(チキン)	18.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	ベーリーフ	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	くず野菜	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.	
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	86	0.01	0.01	0	0	0.4	0.	
	キャベツ	40.00	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	1	0.01	0.01	8	0	0.7	0.	
	(冷)きぬさや	10.00	3	0.3	0.0	4	2	0.1	0.1	4	0.01	0.01	2	0	0.3	0.	
	中学校 合計	867.42	777	36.6	31.7	373	118	2.4	3.3	199	0.80	0.74	33	99	6.7	4.	
				25.7						232	0.92	0.78	67				

運動するために必要な
栄養バランスと学校給食

筋肉を作る栄養素と食品

①たんぱく質

卵・乳製品(ヨーグルト・チーズが手軽)

肉・魚(1食100gを目安に)

大豆・大豆製品

筋肉を作る栄養素と食品

②ビタミンB6
(たんぱく質→アミノ酸→筋肉)

牛ヒレ肉・牛もも肉・牛レバー・鶏レバー

鶏ささ身・マグロ赤身・カツオ・鮭・秋刀魚

筋肉を作る栄養素と食品

③野菜・果物

野菜1日350g(内、緑黄色野菜は120g)

ビタミン、ミネラルが豊富(ビタミンB6も！)

→体の様々な機能を調整

筋肉を作る栄養素と食品

④カルシウム(たんぱく質の代謝を促す)
牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

⑤ビタミンD(筋肉を維持する)
魚

⑥ビタミンK(骨の形成を促す)
納豆・緑黄色野菜・海藻

筋肉を作る栄養素と食品

⑦主食

ごはん・パン・麺

脳の唯一のエネルギーとなる
(主食も大切な植物性たんぱく質源！)

★主食・主菜・副菜がそろった食事が
筋肉を作る望ましい食事