

北沢中・富士中 親子給食試食会

平成29年9月28日(木)

今日の献立

ごはん
みそ汁
パンプキンコロッケ
野菜の酢醤油和え
牛乳



〈作成〉
北沢中学校栄養士:向島加奈子



もくじ

・ はじめに	1ページ
・ 給食内容	1, 2ページ
・ 給食の栄養基準	2ページ
・ 学校給食の目標	3ページ
・ 学校給食の歴史	4ページ
・ 衛生管理	5ページ
・ 今日の献立	6ページ
・ 事前アンケート回答	7～10ページ

はじめに

北沢中学校と富士中学校の親子給食が始まって、今年度で14年目となりました。親子給食とは、親校(北沢中)で調理した給食を子校(富士中)が受ける形態をいいます。

親校栄養士として、北沢中と富士中、両校の生徒の健康と安全を担う重要な仕事をさせていただいてると感じています。生徒達が毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、日々願いながら給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。



給食内容

給食型 完全給食(食べ物、飲み物が全てそろったもの)
週5回



給食回数 年間190回程度(各学校の行事等で多少変動します)

調理 (株)東洋食品に委託しています。
北沢中調理員:社員3名 パート7名
富士中配膳員:パート5名



食数 1日約510食(内訳:北沢中約160食、富士中約350食)

給食費 1食337円(平成28年4月改訂)
給食費は食材費のみに使用し、光熱費や調理委託費などは公費で負担されています。

献立内容

ごはん

給食室で炊いています。
混ぜご飯やピラフ、チャーハンにすることもあります。



パン

パン屋さんに届けていただいています。
トーストや揚げパンなどは、パン屋さんに届けていただいたパンをつかって給食室で作ります。



牛乳

基本的に毎日つきます。
牛乳屋さんに届けていただいた後、ギリギリの時間まで給食室や配膳室内の冷蔵庫で保管しています。



*** おかず ***

コロッケや餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手づくりしています。
汁物のだしは「削り節」「昆布」「鶏がら」「豚骨」でとっています。
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも手づくりしています。

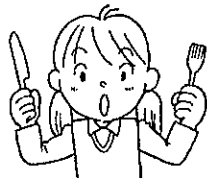


*** その他 ***

ソーセージなどは無添加のものを、
野菜や果物は国産のものをつかっています。



特に、野菜は「せたがやそだち」と呼ばれる
世田谷区内で生産されている野菜を積極的
につかっています。



給食の栄養基準

区分	基準量			
	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	生徒(中学生)
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g) 範囲	20 16~26	24 18~32	28 22~38	30 25~40
脂質(%)	摂取エネルギー全体の25~30%			
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの
学校給食摂取基準を改定する学校給食実施基準の一部改正について、
平成25年1月30日に告示され、平成25年4月1日から施行されました。

学校給食の目標

『学校給食法』が平成20年6月に改正され(平成21年4月施行)、学校給食の目標が4つから7つになり、学校給食は学校教育の一環として実施していくことが明確となりました。

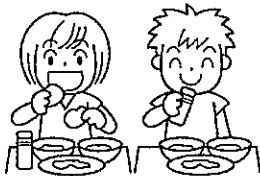
①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること



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、およ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の理解を深め、生命およ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



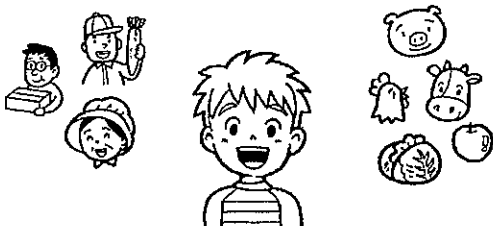
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



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、流通および消費について、正しい理解に導くこと



学校給食は「学校教育の一環」として位置付けられています。



学校給食の歴史

1889年 山形県鶴岡市の忠愛小学校というところで、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、無料でおにぎりと焼き魚などの昼食を提供したのが給食の始まりといわれています。



日本中がまだまだ貧しかった時代。この時代の給食の目的は、やはり虚弱児救済、就学奨励といった意味合いが強かったようです。

第二次大戦中は、戦況が激しくなるにつれ学校給食も中断されてしまいました。

そして終戦。

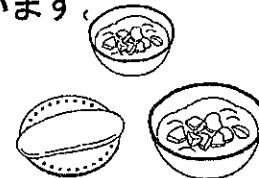
物資・食料不足から日本中が飢えていたこの頃、日本の悲惨な状況を見て、日本の子どもたちの飢えを救おうと、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰といった『ララ(アジア救済公認団体)放出物資』という救援物資が世界の国々から送られてきました。

1946年 12月24日にこれらの物資の贈呈式が行われ戦争で中止していた学校給食が再び開始されました。再開当初は、脱脂粉乳のみの給食でした。



12月24日は学校の冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて毎年1月24日から1週間が『学校給食週間』と定められています。

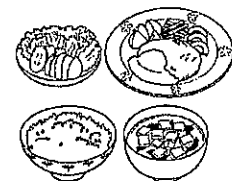
1950年 脱脂粉乳にパンとおかずが加わった給食に変化しました。



『学校給食法』が1954年に施行され、給食は学校教育の一環に位置付けられました。

文部省から『学校給食用牛乳取扱要領』が1958年に通知され、脱脂粉乳から牛乳へ変わりましたが、完全に牛乳に変わったのはしばらく後になってからです。

1976年 ご飯を主食にした‘米飯給食’が導入され、給食のメニューの幅は飛躍的に広がりました。



子どもの体位も向上してきた現在では、栄養摂取もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」「地域に根ざした給食」へと役割が変わってきています。

衛生管理

学校給食は文部科学省が制定した『学校給食衛生管理の基準』に則った衛生管理を行っています。

給食ではこんなことに気をつけています…

* 完全加熱 *

くだもの、トマト以外のすべての食品は、完全に火を通してしています。サラダにつかう野菜も一度火を通してから冷却しています。

* 器具の使い分け *

生で提供するもの(くだもの等)と加熱調理するものとのまな板や包丁を使い分けています。



* 温度確認 *

中心温度計を使用し、内部まで十分に加熱されているか確認しています。

75°C1分以上の加熱が決められています。



* 調理時間 *

食べる時間を逆算して、児童に提供するギリギリの時間に仕上がるようにしています。

* 手洗いの徹底 *

食中毒の二次汚染の大きな原因は人の手指によるものといわれていることから、作業が変わるごとに徹底した手洗いをしています。

また、くだものやパン、調理後の料理を配缶するときなどは使い捨てのビニール手袋(ポリエチレン製)を使用しています。



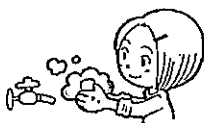
食中毒を予防するために

日常生活で気をつけたいことを挙げてみました。

菌を

つけない

基本は手洗いです



菌を

やっつける

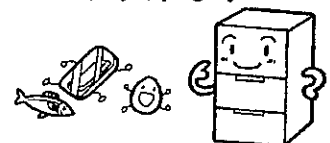
調理のときは十分に加熱する



菌を

増やさない

買った後はなるべくすぐに冷蔵庫に入れます





今日の献立

平成29年9月28日

- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・パンプキンコロッケ
- ・野菜の酢醤油和え
- ・牛乳

みそ汁

〈材料〉	〈分量:1人分〉
水	180 g
削り節	0.5 g
だし昆布	4 g
木綿豆腐	30 g
赤みそ	5.2 g
白みそ	5.2 g
長ねぎ	10 g
小松菜	20 g

〈作り方〉

- ① だしをとる。
- ② 小松菜を下ゆでし、水冷して色止めする。
- ③ 豆腐を加える。
- ④ みそを溶き入れ、味を調える。
- ⑤ ねぎと②を加えて仕上げる。

パンプキンコロッケ

〈材料〉	〈分量:1人分〉
じゃが芋	30 g
かぼちゃ	40 g
油	1 g
玉ねぎ	30 g
人参	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
豚ひき肉	20 g
酒	1 g
小麦粉	5 g
卵	7.5 g
水	4 g
乾燥パン粉	15 g
油	適量
中濃ソース	適量

〈作り方〉

- ① 豚ひき肉に酒をふっておく。
- ② じゃが芋とかぼちゃを蒸してつぶす。
- ③ 玉ねぎ、人参、①を炒めて調味する。
- ④ ②と③のあら熱が取れたら混ぜ合わせる。
- ⑤ 小判型に成型し、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

今日は、世田谷でとれた「せたがやそだち」のじゃが芋を使っています♪



野菜の酢醤油和え

〈材料〉	〈分量:1人分〉
人参	20 g
キャベツ	40 g
さやいんげん	5 g
油揚げ	10 g
だし汁	3.5 g
濃口しょう油	2.7 g
酢	1.5 g
みりん	0.45 g
ゆず果汁	1.5 g

〈作り方〉

- ① 油揚げにお湯をかけて油抜きし、オーブンでカリカリに焼く。
- ② 野菜を下ゆでし、水冷する。
- ③ 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ④ ①と②、③を和える。

事前アンケート回答

【栄養のバランス】

Q1. 中学生はどれくらいの栄養が必要なのでしょう。
また運動部の場合、必要なカロリーは違うのでしょうか。

A1. 国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、厚生労働省が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」というもので、エネルギーや各栄養素の基準を示しています。
それによると、中学生の男子で2,600kcal/日、女子で2,400kcal/日とされています。もちろんこれは、「どれくらい体を動かしているか? (生活活動レベル)」によっても変わってきます。
運動部で激しい運動をしているお子さんの場合は、もう少しカロリーが多くても良いかもしれません。
栄養士としては、「ごはん‘だけ’多くする」「お肉‘だけ’多くする」のではなく、主食も主菜も副菜も全てまんべんなく、全体量を少しずつ多くし、偏りのないようにしていただきたいと思っています。



Q2. 成長期は貧血になりやすく、鉄分不足になりやすいと聞いたのですがレバーが嫌いなので、何をどれくらい食べれば良いのでしょうか。

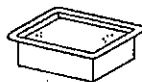
A2. 成長期は、急激に身長が伸びて体が大きくなります。それに伴い、筋肉や血液量も増えるため、その分だけ多くの鉄が必要になります。鉄は吸収率が低い成分なため、必要量に摂取量が追いつかず、成長期に鉄分不足になりやすくなります。
鉄分は「肉」や「魚」、「海藻」や「大豆」などにも多く含まれています。



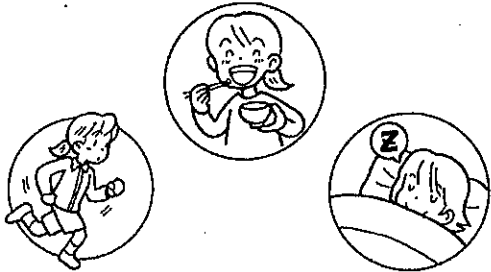
気をつけていただきたいのは、先にお答えしたように、成長期の貧血は体が急激に大きくなることで起こる、ということです。ですので、鉄分だけでなく、たんぱく質やミネラル、カルシウム等の他の栄養もとることが必要となります。

Q3. 身長を伸ばすため、また骨折しないようにどれくらいカルシウムが必要なのでしょう。またどのように摂取したらよいのでしょうか。

A3. 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、中学生の男子で1,000mg/日、女子で800mg/日とされています。カルシウムが多く含まれる食品としては、牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚などです。大豆製品や青菜類、海藻などにも含まれています。



カルシウムは骨をつくるために大切な栄養素ですが、それだけでは不十分です。骨や歯の土台となる「たんぱく質」、骨や歯の成分になりカルシウムが行き渡るように調節する「マグネシウム」、カルシウムと結合して骨や歯を形成する「リン」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」など、大切な栄養素はたくさんあります。



つまり、栄養バランスの良い食事を心がけることが必要です。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

【メニュー】

Q4. 朝食を食べてくれないのですが、食欲がない場合、少量で手軽に食べられるメニューなどがあれば教えてください。

A4. もし、朝食を「全く食べない」のであれば、お子さんの好きな物を出してあげてください。菓子パンでも、飲み物だけでも構いません。まずは「朝起きたら、何か食べてから登校する」クセをつけてください。少しでも食べられているのであれば、「主食」に当たるご飯やパン、麺類など、「主菜」に当たる肉や魚、卵など、「副菜」に当たる野菜類やくだものを量は少しずつでも良いので、出してあげてください。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

暑い夏は熱中症対策で飲み物、寒い冬は体を温めるためにスープやお味噌汁なども一緒に出してあげるといいと思います。

Q5. 受験生のおすすめ夜食などあれば教えてください。

A5. 夜食で気をつけたいのは、翌日の朝食が食べられなくなるようなものは避けること。揚げ物や脂肪分が高い物は消化に時間がかかり、翌朝まで満腹・・・などということもあり得ます。また、勉強をする＝脳をつかうために必要な栄養素は炭水化物ですので、おにぎりや麺類などがいいかもしれません。また、これから寒くなる時期には温かいうどんやホットミルクなどもおすすめです。



Q6. イライラしているとき、風邪をひいているとき、疲れているときなど体調に合わせたメニューがあれば教えてください。

A6.



イライラしているとき

カルシウムには脳神経の興奮を抑える作用があるため、「カルシウムが足りていないとイライラしやすい」と言われていたこともありましたが、現在はイライラとカルシウム不足が直結することはないとされています。

無理強いせず、本人が食べたいものをゆったりした環境で食べさせてあげるのが一番かもしれません。



風邪をひいているとき

体を温める食事が良いでしょう。ビタミンAが豊富な緑黄色野菜やエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。また、発熱で汗をかいて水分が失われるので、水分補給も意識的にしましょう。



疲れているとき

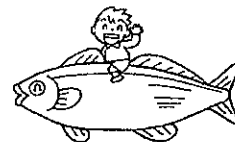
体のエネルギーの元となるのは炭水化物です。ただ、炭水化物だけを食えばそのままエネルギーになる訳ではありません。炭水化物(糖質)が体内でエネルギーに変わるときにはビタミンB1の助けが必要です。ビタミンB1は豚肉や大豆に多く含まれます。

【調理方法】

Q7. 魚が嫌いで食べないのでどのように調理したら良いでしょうか。

A7. 給食でも、魚が苦手な生徒が多いような気がします。焼くよりも、油で揚げた方が魚独特のにおいが感じにくくなるので、食べやすいかもしれません。

人間の味覚は成長するにつれて変化していきます。今嫌いで食べなくても、大人になるにつれて食べられるようになるものが多くなります。「嫌いだから全く食卓に出さない」のではなく、いつでも子どもが食べてみるができるように、食卓に出してあげてください。



Q8. 生野菜、葉物野菜が嫌いなのでどうすれば食べるようになりますか。

A8. 野菜は生でとろうとすると、かなりの量をとらなければなりません。温野菜にしてみてもいいですか？スープやお味噌汁など、汁物に野菜をいれてみてもいいかもしれません。



【その他】

Q9. 辛い物が好きで黒胡椒や一味、赤唐辛子、花椒(ホアジャオ)を好んでかけるのですが大丈夫ですか。

A9. 小さな頃は食べられなかった、「辛いもの」「苦いもの」「酸っぱいもの」が食べられるようになるのは、味覚の成長ですね。極端に大量だったり、どんな料理にでも香辛料をかけないと食べられない、ということでなければ、問題は無いと思います。

