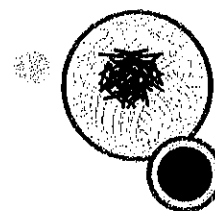


平成30年度

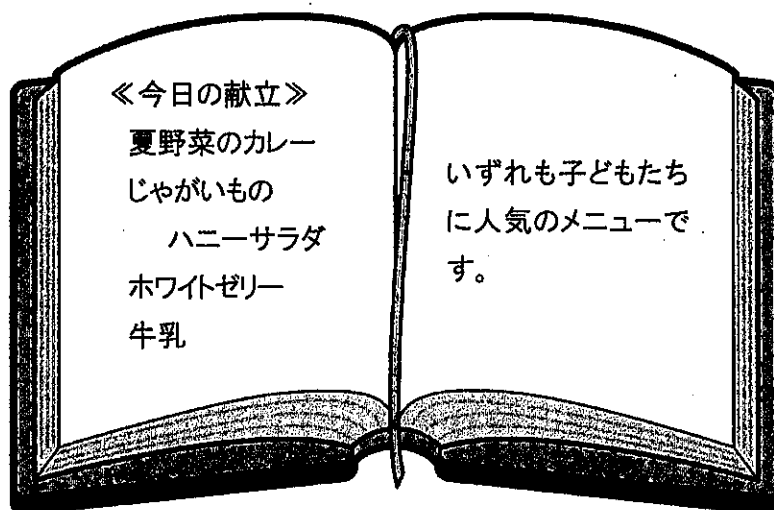


# 給食試食会



平成30年7月9日(月)

世田谷杜の学び舎  
世田谷区立若林小学校



## 今日の給食の栄養価 (中学年)

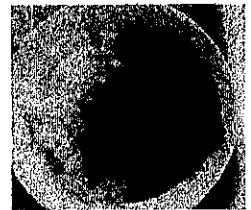
エネルギー	724kcal	(640)
たんぱく質	21.0g	(24.0)
脂 質	23.8g	(17.8~21.3)
カルシウム	303mg	(350)
塩 分	1.7g	(2.5 未満)

( )は基準値

### 料理の特徴と配食の仕方

#### 夏野菜のカレー

1. 鶏ガラを使ってスープをとっている。
2. カレールーは手作りしている。
3. こくを出すためにフルーツチャツネや粉チーズを入れている。



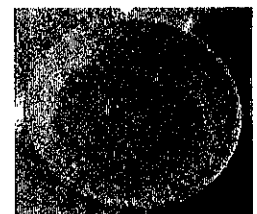
#### じゃがいものハニーサラダ

1. じゃがいもは細く切って、油で揚げている。
2. 配食の際、野菜の上にオープンペーパーを置き、その上に揚げたじゃがいもをのせ、子どもたちが食べるまで、カリカリした食感が保たれるようにしている。
3. ドレッシングは教室で混ぜるようにしている。食べる直前に混ぜるので、味がうすくなりこく、またドレッシングは冷えた状態で配食できる。



#### ホワイトゼリー

1. 寒天とゼラチンの両方を使っている。  
寒天とゼラチンの両方をつかうことで、ゼリーの食感を残しながらも、常温で形を保つことができる。(給食室の冷蔵庫からゼリーを出すのは11時50分頃。子どもたちがゼリーを食べ始めるのは12時40分頃。)



## 夏野菜のカレー 材料 4人分

米  
水

油	4g(小さじ1杯)	
にんにく	みじん切り小さじ1/2杯	
ベーコン	8g(1/2枚)	…短冊切り
とりもも肉	120g	
セロリー	10g(1/3本)	…小口切り
カレー粉	2g(小さじ1杯)	
たまねぎ	240g(大1個)	…スライス
にんじん	80g(1/2本)	…厚めのいちょう切り
鶏がら	50g	
水	1カップ	
ベーリーフ	1~2枚	
トマト	100g(1/2個)	…湯むきしてからざく切りにする。
なす	60g(中1本)	…厚いいちょう切り
さやいんげん	60g(2/3袋)	…1.5~2.0cmのぶつ切り
白ワイン	小さじ2杯	
しょうが	みじん切りを小さじ1/2杯	
フルーツチャツネ	小さじ1杯弱	
塩	小さじ1杯弱	
油	大さじ1杯	
バター	10g	
小麦粉	大さじ4杯	
カレー粉	2g(小さじ1杯)	
中濃ソース	小さじ2杯	
しょうゆ	小さじ1杯	
粉チーズ	大さじ1杯弱	

### \*鶏がら

給食では衛生管理上、生の鶏がらを使うことはなく、砕かれた鶏がらが袋に入って冷凍されており、その袋のまま水に入れて使っています。ご家庭では一羽分をお買い求めになり、まとめて出しをとり、製氷皿などでキューブ型に凍らせておかれると使いやすいと思います。がらのかわりに手羽先を使うと、少量のスープを作るのに便利です。

## じゃがいものハニーサラダ 材料 4人分

じゃがいも 中2個 …せん切り  
揚げ油

にんじん 40g(1/2本) …せん切り  
キャベツ 葉 2~3枚 …ざく切り  
きゅうり 1/3本 …1/2ななめスライスまたは小口切り

酢 小さじ2杯  
塩 小さじ1/2杯弱  
はちみつ 小さじ1/2杯  
からし(練り) 少々  
油 大さじ1杯

\*野菜はどれもみな茹でます。にんじん、キャベツ、きゅうりの順にお湯に入れてください。きゅうりを入れたら20~30秒でお湯から出し、水冷します。きゅうりの緑色が鮮やかになって、いっそう引き立ちます。

### \*はちみつ入りドレッシングの作りやすい分量

酢 1/2カップ  
塩 大さじ1と1/3杯  
はちみつ 大さじ6杯  
からし(練り) 小さじ1/2杯  
油 1/2カップ

### 作り方

材料すべてをまぜて加熱します。塩が溶け、酢のつんとする匂いが柔らぎ、まろやかなドレッシングができあがります。沸騰させる必要はありません。

\*はちみつが入っているので日持ちします。多めに作っておくと便利です。

## ホワイトゼリー 材料 4人分

水	300ml
粉寒天	2g
粉ゼラチン	2g
さとう	大さじ3杯
カルピス	60ml

### 作り方

1. 粉ゼラチンは同量の水でふやかす。
2. 粉寒天は水で煮溶かして3分間沸騰させる。
3. 2にさとうを加えてよく煮溶かし、カルピスを加えてから1を加える。
4. カップに流し入れて冷やす。

\*カルピスをみかんジュースやぶどうジュースにかえて作ることもできます。

## フルーツ入りホワイトゼリー

- \*カルピスと黄桃缶をミキサーにかけてから作ります。作り方はホワイトゼリーと同じです。
- \*黄桃缶は4人分で40gですが、缶詰を開け、黄桃1/2個分を使うと計量する手間がなく、作りやすいと思います。
- \*黄桃缶の甘味が加わり、子どもたちに人気です。

給食では、デザートもすべて手作りしています。もうすぐやってくる夏休み。おやつは、できれば手作りをあげたいところですが、なかなかそうもいかない場合が多いかと思っています。右記のようなことに気をつけながら、おやつ選びをしてあげてください。



## キレイな色の菓子に注意

菓子の中には、見た目をよくするためさまざまな着色料を使っているものがあります。このような食品を長期間とり続けることによる体への影響が心配されているので、気をつけましょう。



## 若林小の給食 栄養面から見てみると…

5月の栄養報告より

	栄養摂取の 基準量	1人1回あたり平均 栄養摂取量
エネルギー kcal	640	651
たんぱく質 g	24.1	25.8
脂 質 g	17.8~21.3	21.6
ナトリウム(食塩相当量) g	2.5 未満	2.7
カルシウム	350	354
マグネシウム	80	105
鉄 mg	3.0	2.5
亜 鉛 mg	2.0	3.1
ビタミンA μgRE	170	246
ビタミンB1 mg	0.40	0.39
ビタミンB2 mg	0.40	0.54
ビタミンC mg	20	32
食物繊維 g	5.0	4.4

1回当りの平均使用食品数	<b>16</b>
--------------	-----------

栄養比率(%)

たんぱく質エネルギー比	15(12~20)	<b>16</b>
脂質エネルギー比	25~30	<b>30</b>

## 給食は次のような順番で決めています。

1. 主食は何にしようかしら。  
ごはん、パン、それとも麺、どれにしようかな。
2. 主になるおかずは何がいいかしら。  
肉、魚、卵、豆腐の中から1つ選びます。  
主食に合った調理法も考えます。  
肉や魚の付け合わせも考えます。できるだけ野菜といっしょに盛り付けるように心がけます。
3. 副菜(もう一つのおかず)は何がいいかしら。  
野菜、芋、海藻などを使ったおかずを考えます。  
煮物、炒め物、サラダなど、どんなふうに調理したらいいか考えます。
4. 汁物、飲み物は何がいいかしら。  
1～3で決めたことを点検しながら和食・洋食・中華など、それぞれの料理に合った汁物を考えます。  
野菜が不足していれば(100g以上に)具だくさんのみそ汁やけんちん汁などにします。
5. デザートは何がいいかしら。フルーツ、それともスイーツ？  
全体のエネルギー量などを考慮しながら決めます。



## 給食の実際

1. 給食準備に時間がかかりすぎないようにします。  
子どもたちは給食時間、45分間の中で準備をし、食べて、後片付けをします。盛り付けしにくいものはできるだけ避けるようにします。
2. 食器は3つが基本です。品数が多すぎると食べきれないからです。
3. 「1日30品目の食品を」と言われているなかで、給食では15から18品目の食品を摂りたいと考えています。したがって主食の場合、白いごはんよりも、混ぜごはんやピラフのようにいろいろな食品が入ったものが多くなります。サラダやおひたしなども同様です。

## 子どもたちの様子



1. 混ぜごはんよりも白いごはん。→いろいろ混じっていると、嫌いなものが入っていて食べられないから。
2. 和のあえ物よりサラダ。
3. 焼き魚より揚げ魚。 } 油を使った味の方が好まれる。
4. 魚より肉。

**「子どもたちに好まれる給食、その内容に変化が生まれている」と、思われます。**



## ご家庭で取り組んでいただきたいこと。



1. いろいろなものを食べさせてあげてください。めずらしい食材や高価な食材でなく、ありふれたものでいいのです。特に旬の野菜は生はもちろん、ただ茹でたり、焼いたりするだけでもおいしくいただけます。
2. 食事作りの「お手伝い」をする機会を作ってください。1学期は1年生にはグリーンピースをさやから出すお仕事、2年生にはとうもろこしの皮むきをやってもらいました。それぞれが関わったせいか、どちらも喫食率はとても良かったです。高学年でしたら、包丁で材料を切るとか、実際に料理を作るなど、食事作りの一部を担ってもらうことが大事です。「ハラハラする」、「おとながやった方が速い」、もちろんそうですがそこはぐっとこらえて、見守りましょう。
3. 食べた後のマナー、約束事を作りましょう。学校では、「後かたづけの約束」として食べ残したものはそれぞれが入っていた食缶にもどす、と決められています。もちろん残さずに食べればなんの問題もないのですが、残ってしまったらどうするか、それぞれのご家庭で約束事を作ってください。「器をきれいに拭いて戻す」、これは作ってくれた人への感謝につながります。



今年度から給食費は、世田谷区教育員会事務局学校健康推進課公会計担当で保護者の方から給食費をお預かりし、各学校に食材費予算として分割されています。給食費収納のシステムは変わりましたが、給食費をお預かりしていることに違いはありません。栄養バランスのよい給食を提供するために、大切にに使わせていただきます。

また、学校給食は教育の一環であり、毎日の給食は『生きた教材』です。ですから子どもたちの嗜好に媚びることなく、子どもたちが苦手とするものも、あえて作り続けていこうと考えています。(手を変え品を変えながら。)

今後も本校の給食に、ご理解ご協力をいただけますようお願いいたします。

本日はありがとうございました。

