

# 北沢中・富士中 親子給食試食会

平成30年9月21日(金)

今日の献立

千リビーンズライス  
海藻サラダ  
お菓子な焼き芋  
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, 7ページ
・ 事前アンケート回答	7～12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15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いると感じています。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 \*



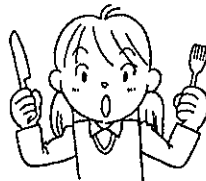
コロッケや餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手づくりしています。  
汁物のだしは「削り節」「昆布」「鶏がら」「豚骨」でとっています。  
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも手づくりしています。

\* 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。





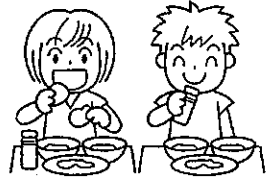



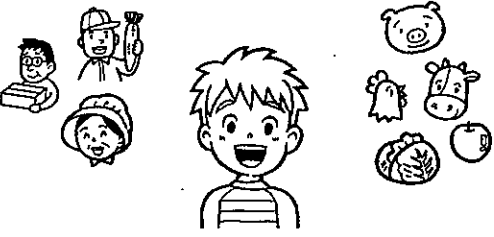

## 給食の栄養基準

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。

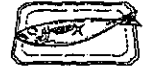
# 学校給食の目標

『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。

<p>①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 	<p>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。</p> 

## 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。

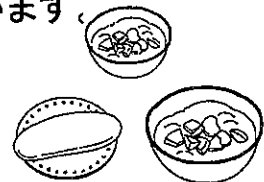
物資・食料不足から日本中が飢えていたこの頃、日本の悲惨な状況を見て、日本の子どもたちの飢えを救おうと、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰といった『ララ(アジア救済公認団体)放出物資』という救援物資が世界の国々から送られてきました。

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。



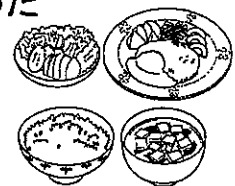
12月24日は学校の冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて毎年1月24日から1週間が『学校給食週間』と定められています。

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℃1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。



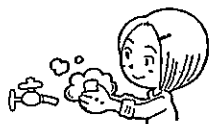
## 食中毒を予防するために

日常生活で気をつけたいことを挙げてみました。



**つけない**

基本は手洗いです



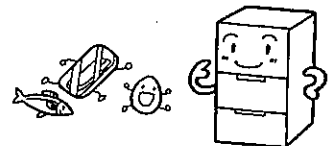
**やっつける**

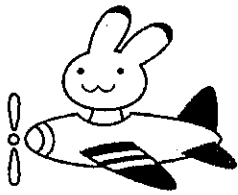
調理のときは十分に加熱する



**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30年9月21日

- ・チリビーンズライス
- ・海藻サラダ
- ・お菓子な焼き芋

## \* チリビーンズライス \*

### 〈材料〉

### 〈分量:1人分〉

### 〈作り方〉

精白米	105 g
水	123 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
カレー粉	0.35 g
トマトピューレ	3.3 g
有塩バター	0.8 g

① 調味料を入れて炊飯する。

油	1 g
にんにく(みじん)	0.2 g
玉ねぎ(みじん)	50 g
人参(みじん)	13 g
ベーコン(短冊)	4.5 g
豚ひき肉	25 g
じゃが芋(1.5cm角)	40 g
水	20 g
トマトピューレ	13 g
トマトジュース(無塩)	35 g
乾燥大豆 ※	10 g
砂糖	1.3 g
トマトケチャップ	9 g
赤ワイン	2.5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.05 g
濃口醤油	3.3 g
チリパウダー	0.3 g
小麦粉	0.6 g
粉チーズ	1 g

- ① 大豆を水で戻す。
- ② 香味野菜から順に炒め、水とピューレ、トマトジュースで煮る。
- ③ ①を加え、調味する。
- ④ ミートソース状になるように、小麦粉でかたさを調整する。
- ⑤ 粉チーズを入れて仕上げる。

※ 大豆水煮を使う場合は、倍量にしてください。



\* 海藻サラダ \*

〈材料〉

〈分量: 1人分〉

〈作り方〉

キャベツ(短冊)	25 g
きゅうり(線切り)	10 g
人参(短冊)	5 g
もやし	10 g
ホールコーン缶	10 g
カットわかめ	0.8 g

- ① わかめは戻しておく
- 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 ①②と③を和える。

油	2 g
ごま油	0.5 g
濃口醤油	3.2 g
酢	2.1 g
砂糖	0.5 g

\* お菓子な焼き芋 \*

〈材料〉

〈分量: 1人分〉

〈作り方〉

さつまいも	55 g
砂糖	8 g
有塩バター	3 g
生クリーム	4 g
塩	0.08 g
ピュアココア	1.2 g
黒炒りごま	適量

- ① さつまいもの皮をむき、やわらかめに蒸してつぶす。
- ② ①に砂糖から塩までを混ぜる。
- ③ ラグビーボール型に成型し、外側にココアをつける。
- ④ 斜めにカットし、切り口にごまをつけてオーブンで焼く。

## 事前アンケート回答

### 【栄養のバランス】

Q1. 部活や塾で食事の時間が不規則になりがち。さらに、作る時間がない場合はコンビニやファストフード等を利用する機会もあり、添加物等なのが気になっている。短時間や夜遅い時間にとるおすすめ献立と食材の選び方のポイント。

A1. 中学生になると、部活動で帰宅が遅くなり、その後に塾などの習い事で夜遅くまで・・・という生活になってしまうお子さんも多いと思います。その時に困るのが「食事」。部活と習い事の間はあまり時間がなく、習い事から帰ったら食事をするのには遅い時間に・・・となりますね。そういう時には、「食事を分ける」という風に考えてみてください。

まず、時間がない帰宅後はおにぎりやパンなどをメインに食べさせてお腹を満たしてあげてください。特に塾などで勉強する場合、脳の栄養となるのはご飯やパンなどの炭水化物だけです。

ので、脳の栄養はしっかりとってから行くのがいいでしょう。そして帰宅後に、家族が夕食で食べたのと同じおかずを食べる。そうすれば準備の負担も少し減るのではないのでしょうか？

また、コンビニやファストフードの食事は添加物が気になりますね。でも、今の時代、コンビニやファストフードを避けて生活するのは難しいことだと考えます。使用頻度(毎日使わない)や使用内容(すべてコンビニ食ではなく、1品だけ使用するなど)を考えて、上手に生活に取り入れていってはどうでしょうか？



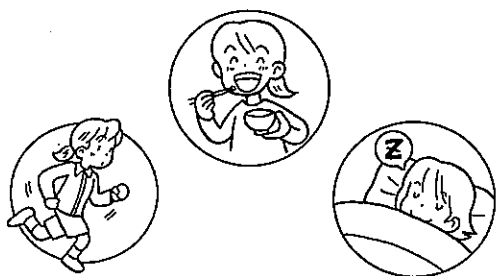
Q2. 今、特に身長を伸ばしたい。どのようなことに気をつけたらよいか。また、小～中と中～高の成長期で気をつけることの違い。

A2. 身長を伸ばしたい！といえば、すぐに思いつくのはカルシウムですね。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。

小学校から高校までの長い時期の成長期で気をつけることは、特に年齢で変わるものではありません。子どもの心と体の成長を助けるのは、食事と運動と十分な睡眠(休息)です。

小学校低・中学年のうちは体の基礎を作る時期、それ以降は体を大きく成長させる時期だと考えてください。基礎がしっかりしていなければ体は大きくなりません。ただ、成長するタイミングは個々によってそれぞれ大きく違うので、お子さんの日々の成長に目を配ってあげてください。

Q3. 身体に良い食べ方とマナー的に良い食べ方の違い。昔はよく“三角食べ”と言われていたが、最近は血糖値の上昇を緩やかにするために野菜やタンパク質が先、炭水化物は後と聞く。しかし、子どもの栄養吸収の観点からはどうなのか。

A3. 最近、テレビの健康番組などで「血糖値の上昇を緩やかにするために・・・」という話をよく聞きますが、健康な子どもの場合は特に気にすることは無いと思います。

昔ほど子どもたちに「三角食べ」について話をすることはなくなってきました。しかし給食を食べている姿を見ていると、ご飯だけ、おかずだけ・・・といった「ばっかり食べ」をしている姿をよく目にします。



「三角食べ」を特別に推奨する気持ちはありませんが、「ばっかり食べ」をすると最後に食べようと思って残っていた料理を食べる前に、お腹がいっぱいになってしまっていて食べられない・・・ということもありますので、いろいろな料理を少しずつバランスよく食べるのがいいと考えています。

Q4. おかずより炭水化物が好きな子どもの栄養のとらせ方。

A4. 炭水化物はエネルギーの元になるものですから、積極的にとることはいいことです。しかしおかずをあまり食べないと、体の元となるたんぱく質が不足するのが心配ですね。

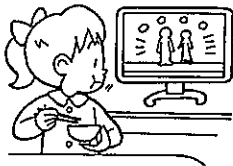
食事の際には、おかずの味が濃いとご飯がすすみやすいので、少し薄味にしてもいいかもしれません。チャーハンなどは具を少し多めに作ってみるなどしてもいいと思います。



Q5. 食事を取るのに時間がかかる子への声かけ例。

A5. 食事に時間がかかるのは、一概に悪いこととは言えません。ゆっくりよく噛んで食べれば、どうしても時間がかかってしまいます。

なぜ時間が食事に時間がかかっているのか、よくみてあげてください。



もし、テレビを見ながら、ゲームをしながら、の「ながら食べ」をしているのであれば、それはやめさせてください。マナーの点からいっても、NGです。

また、今後大人になった時に、食事の場がコミュニケーションを深める場になる場合もあります。その時、食事を楽しみながら相手と同じようなペースで食べる、ということが必要になってくるかと思います。

食事は自分のためだけでなく、周りとのコミュニケーションを深める手段にもなる大切なものです。

Q6. 三角食べができず白米が残る。どうすれば良いか。

A6. 上の問いでも回答しましたが、昔ほど子どもたちに「三角食べ」について話をするとはなくなってきました。「白米が残る」ということは、おかずを先に食べてしまって、白米を食べるときにはお腹がいっぱいになっている…ということでしょうか。



少しおかずの味を濃くしてみてもどうですか？

味の濃いものはどうしても白米が食べたくなくなります

よね。ただ、気を付けていただきたいのは「おかず1品だけ濃くする」ということです。すべての味付けを濃くしてしまうと、塩分の取りすぎにつながってしまいますので、あくまでも1品だけにしてみてください。

Q7. 朝あまり食欲がない子供へのおすすめメニューを知りたい。

A7. 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。

Q8. 夏バテ気味な時、栄養も取れて食べ易い朝食メニューを知りたい。

A8. 夏バテキミの体を元気にするのは、温かい食事です。暑いときは涼を求めて、つい冷たいものばかり食べたくなるものですが、それでは体が冷え、胃腸の働きを弱めてしまい、余計に食欲がなくなって夏バテがひどくなってしまいます。

野菜たっぷりのスープやみそ汁など、温かいものを必ず1品取り入れるといいと思います。飲み物を温かいものに変えるだけでもだいぶ違うと思いますよ。

Q9. 勉強(試験)に備えたサポート献立。運動(試合)に備えたサポート献立。

A9. 試験前になると夜遅くまで勉強して、夜遅くにお腹が空いた・・・なんてこともありますね。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。

運動の試合前には、エネルギーを体に蓄えなければいけないので、炭水化物をしっかりとりましょう。また、炭水化物が体内で代謝するのに必要なビタミンB群(豚肉など)や体調を整えるためにビタミンCを多めにとることも大切です。



Q10. 視力が低下してきたので、目に良い食材があれば知りたい。

A10. テレビなどで「〇〇が目にいい」と言われていますが、基本的に目がよくなる食べ物はありません。姿勢や本やテレビを見る時の距離などに気を付けて、目を疲れさせないことが一番です。

ビタミンAは目の粘膜を潤し、網膜を健康に保つ働きがあるので、そういう意味では、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜やレバー、ブルーベリーやイチゴを食べるのはいいかもしれません。



Q11. お腹を下しやすい、または便秘がちな子供の場合に食事で気をつけること。

A11. お腹を下すと、大量の水分とともに体内のナトリウムやカリウムなどが失われます。脱水症状を防ぐために、まず十分な水分の補給が大切です。水やお茶よりも、スープやみそ汁、果汁などで水分補給するのがいいと思います。



便秘解消には、朝食をはじめ1日3度の食事で、食物繊維の多い食品や水分を十分にとり、腸の蠕動運動を活発することが大切です。また食物繊維は消化・吸収されず、便の量を増やすと同時に腸壁を刺激し腸の運動を促進するので、食物繊維の多い野菜は積極的に食べたいものです。

お腹を下すことと便秘を交互に繰り返す場合は、「過敏性腸症候群」という病気が疑われます。自律神経の失調やストレスが原因で起こる症状なので一度病院を受診することをお勧めします。



Q12. 間食が多い。理想的な感觸の仕方・食材とは。

A12. 「間食＝お菓子」のイメージが強いですが、成長期の子どもたちにとっては、昼に取り切れなかった栄養や夕方から夜の部活動や習い事に向けての栄養補給と考えてください。ですから、甘いクッキーや油が多いスナック菓子ではなく、果物や乳製品、小さめのおにぎりなどでビタミンやミネラル、エネルギー源になるようなものを用意してあげてください。

Q13. 糖分や塩分の取りすぎのリスク。

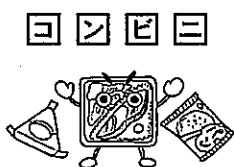
A13. 糖分はエネルギー源としてとても必要な栄養ですが、取りすぎてしまうと、脂肪として体に蓄えられ、肥満につながります。中学生の場合は糖分を節制するより、運動して消費することを意識するのがいいと思います。

塩分がないと人間は生きていけません。一定の塩分が血液や体液には必要だからです。異常な暑さだった今年の夏も熱中症対策のために「水だけでなく塩分もとりましたよ」と盛んに言われていたのを耳にしたと思います。かと言って、塩分を取りすぎるのも問題です。塩分の取りすぎは高血圧症の原因になると考えられています。国が行った「食事状況調査」でも、塩分の取りすぎ傾向が指摘されています。塩気のない食事は味気なく感じてしまうものですが、お酢やレモンを使うなどの工夫で、できるだけ薄味にするよう心がけたいですね。



Q14. 夏休み等、長期のお休み期間は特に昼食の献立に悩みます。献立作りのコツを教えてください。

A14. 学校がお休みの期間の昼食で気をつけていただきたいのは、「たんぱく質や野菜類が不足しないようにする」ということです。暑くて作るのも大変なので、つい「そうめんだけ」「冷やし中華だけ」などになりがちです。たんぱく質は成長期の子どもの体をつくる重要な栄養素ですので、前日の残りでも、コンビニやスーパーのお惣菜でもいいですので、「主菜」を1品つけるよう心がけてください。また、野菜類も意識して取らなければなかなか取ることのできないものの1つです。もし昼食で取れなければ、朝食や夕食でも構いませぬので、1日トータルで野菜類が不足しないように心がけましょう。



お仕事をされている保護者の方も多いと思います。無理をせずに、コンビニやスーパーのお惣菜やサラダを活用してください。