

平成30年度第3回家庭教育学級

世田谷区立用賀中学校 給食試食会

日時：平成30年9月19日（火）

11:30～13:00ごろ

場所：講演会 特活室

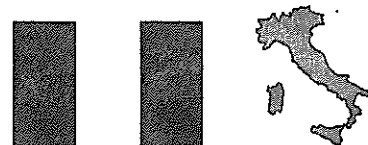
試食会 1年生教室



本日の献立

毎月 19 日は食育の日、ようがの学び舎 3 校合同献立！

今月は.. **★イタリアの料理★**



ボロネーゼ

正式名称は「ラグー・アッラ・ボロネーゼ」
イタリア南部ではじまったパスタの文化が北部のボローニャの裕福層に伝わり、隣接するフランスの「ラグー(煮込み)」をもとに肉や野菜、ワインなどを贅沢に使って作ったのが起源と言われています。ミートソースと呼ばれていますが、イタリアのボロネーゼはタリア・テッセという平麺を使い、ひき肉と麺をあえたのが一般的で、日本のミートソースとは違いがあります。



バジルサラダ

イタリア料理には欠かせないのがバジルです。16世紀ごろ、アレキサンダー大王によってインドからヨーロッパの方に伝えられたと言われています。トマトと相性が良いことでも知られ、トマト、モッツァレラチーズを合わせたサラダ「カプレーゼ」は、赤、白、緑とイタリアの国旗を示した、イタリアを象徴するサラダです。

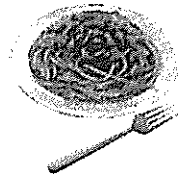
パンナコッタ

酪農が盛んなイタリア北部のピエモンテ州の家庭で生まれた、乳製品たっぷりの洋菓子です。イタリア語で生クリーム（パンナ）を煮た（コッタ）という意味の名前で、生クリーム、牛乳と砂糖を合わせて火にかけ、ゼラチンで固めて作ります。

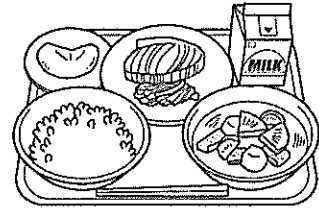


給食室より

料理名/材料	1人分 (g)	切り方	作り方
【なすとしめじのボロネーゼ】 スパゲッティ 油 たまねぎ ベーコン 豚ひき肉 赤ワイン 大豆 セロリー にんじん しめじ なす 油 塩 こしょう 水 ベーリーフ トマトケチャップ トマトピューレ トマトペースト とんかつソース 小麦粉 粉チーズ	70.0 2.0 45.0 1.5 35.0 1.5 2.5 1.4 15.0 7.0 15.0 5.0 0.8 少々 30.0 少々 16.0 13.0 8.0 10.0 3.0 1.5	みじん切り ゆでてみじん切り みじん切り みじん切り 小房に分ける 厚いちょう 揚げ油	①鍋に油を入れ材料を順に入れて炒めていき、調味料を加えて煮込む。 ②なすは、素揚げをして最後に加える。 ※スパゲティは、ソースを作っている間にゆでて、油を絡めておく。 ③スパゲティに、ソースをかける。
【牛乳】 牛乳	1本		
【バジルサラダ】 ひよこまめ(乾) じゃがいも きゅうり ダイスチーズ ハム ポンレス たまねぎ りんご酢 しょうゆ さとう こしょう 塩 粒入りマスタード 乾燥バジル	5.0 10.0 20.0 6.0 5.0 4.0 2.7 0.5 0.3 少々 0.5 0.1 少々	1cm角 1cm角 1cm角 1cm角	①ひよこ豆は、水で戻してからゆでて冷ます。 ②きゅうりは、1cm角に切りさっとポイルし冷ます。玉ねぎ、ハム、じゃが芋は、蒸して、冷ます。 ③りんご酢～マスタードまでを合わせて加熱し、最後にバジルを加えドレッシングを作る。(別配) ④①②とチーズ、③を合わせる。
【桃のバナナコッタ】 水 粉寒天 粉ゼラチン グラニュー糖 牛乳 生クリーム バニラオイル 紙カップ 黄桃(缶)	32.0 0.2 0.2 4.8 28.0 9.5 少々 1.0 12.0	ミキサー	①粉ゼラチンをふやかしておく。 ②粉寒天を水で十分に煮溶かし、グラニュー糖～生クリームを入れ加熱しバニラオイル、①を加えて溶かす。 ③②をカップに入れ、固まるまで冷やす。 ④黄桃をペーストにして加熱、冷却し、ソースを作る。 ⑤④を固まった③にかける。



学校給食の概要



1. 学校給食の役割

(1) 栄養バランスのとれた豊かな学校給食

学校給食は、栄養のバランスを考えて作られており、成長期である児童生徒の健康の保持増進と体位の向上に大きな役割を果たしている。

(2) 正しい食習慣を形成する学校給食

食事は健康との関わりが大きく、栄養のバランスのとれた食事、楽しい食事とはどのような食事であるか、などを児童生徒が理解し、日常の生活に活かすことができる能力や態度を育てる。


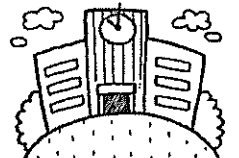

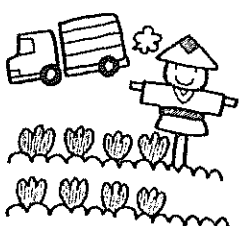
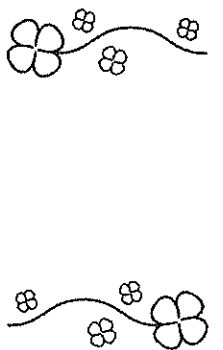
(3) 人間関係を豊かにする学校給食

「みんなで一緒に楽しく食べる」体験を通して、正しい食習慣を身に付けるだけでなく、好ましい人間関係を育てる場である。

(4) 多様な教育効果のある学校給食

学校給食は、準備・会食・片付けまで児童生徒が自分の手で仕事を進める活動であり、勤労に関する貴重な実践の場となっている。このような共同作業を通して、奉仕や協力、強調の精神、社会性を養うことができる場である。

2. 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の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、及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、明るい社交性及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。</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、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

3. 献立作成と実施

- (1) 都、及び世田谷区の栄養所要量の基準に基づき、生徒の嗜好も考慮し、年間行事食も含めて献立を作成し、実施する。
- (2) 成長期に必要な鉄、カルシウム、食物繊維の量を意識して取り入れる。
- (3) 季節の食材、果物を多く取り入れる。
- (4) パンは0-157食中毒対応として、卵サンド、シーチキンサンド、生クリームサンド、ポテトサラダの使用を禁止。
- (5) 0-157・ノロウィルスの食中毒防止、二次汚染防止の対応として、生野菜は禁止。また、調理室内での和え物、サラダを作ることも禁止。
- (6) 衛生を考慮し、安全で品質が良好な食品を購入する。また、なるべく国産品を使用する。
- (7) 焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物の献立については、中心温度が1分間以上、75℃以上を保っているかを確認する。(ノロウィルスの感染疑いのある二貝等は、80℃90秒以上の確認)
- (8) 遺伝子組み換え食品を使用した食材使用しない。
- (9) マグネシウム・亜鉛についても摂取量に配慮する。

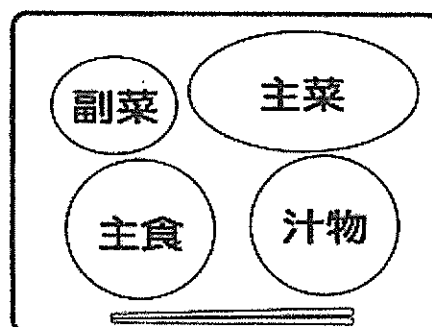
生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(東京都)

平成30年度8月1日より施行

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
830	13~20	20~30	6.5以上	300	0.5	0.6	30	2.5	450	120	4

※食塩を多くとり過ぎることは、生活習慣病を発症に関連性があるため、とる量を控えるということで、給食での基準値も下がりました。

料理を作るうえで、塩分はうま味を引き出したり、味を引き締めたり、色止めをしたりと色々な役割をしてくれる欠かせないものです。しかし、油と合わさると薄く感じることももあり、気付かないところでとり過ぎていることが分かっています。強い味ではなく、出汁や食材の素材のおいしさを活かし、引きだせる、適度な量の使い方をご家庭でも意識して工夫をしていきましょう。



4. 給食指導の内容

(1) 楽しく会食する

- ・食事のマナーを身につけ、気持ちよく会食することができる。
- ・様々な人々との会食を通して人間関係を深める。



(2) 健康によい食事のとり方

- ・食品の種類や働きが分かり、栄養のバランスがとれた食事の仕方が分かる。
- ・日常の食事の大切さが分かり、健康によい食事の仕方を身につける。

(3) 食事の安全・衛生

- ・安全、衛生に留意して食事をとり、食事の準備や後片付けもきちんとしてできる。
- ・協力して運搬や配膳が安全にできる。

(4) 食事環境の整備

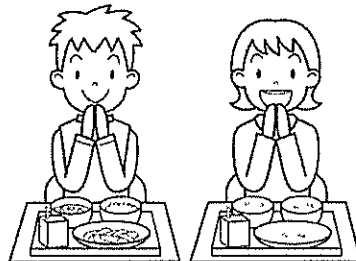
- ・食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気ですべての食事ができる。
- ・適切な食器具を利用して、献立にふさわしい盛りつけができる。

(5) 食事と文化

- ・日本人の伝統的な食生活の根幹である米飯を中心とする和食に関心を持ち、食べ方を身につけることや、地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を深めることができる。
- ・食料の生産、流通、消費について理解する。

(6) 勤労と感謝

- ・自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事ができる。
- ・みんな協力して、自主的に活動することができる。



30年度 学校給食 年間指導計画表

月別指導目標	指導内容	献立の計画			給食日より
		季節の料理	食事と文化	選択給食	
食べ物の働きを知ろう (4月)	*給食の目的を知る *食べ物の働きを知る	筍ごはん 春野菜の旨煮 春の五目汁	入学祝い お花見		*1人当たりの摂取量を数字で知る *学校給食の意義を知る
朝食の大切さを 知ろう (5月)	*朝食の意義、役割を知る *規則正しい生活をする	中華ちまき 山菜おこわ	端午の節句		*朝食の大切さ *端午の節句について、日本の伝統行事の理解
衛生、安全に気をつけよう (6月)	*衛生について理解する *正しい手洗いを知る *骨や歯を丈夫にする食品を知る	かみかみ佃煮 梅じゃこごはん あじさいゼリー	虫歯予防デー 梅雨 食育月間		*梅雨時の衛生 *手洗いの大切さ
暑さに負けないための食品を知ろう (7月)	*夏の栄養のとり方に注意する *飲み物のとり方を理解する	ちらしずし 七夕汁 お星様ポンチ	七夕		*夏バテを防ぐ *成分表示の理解を深める
生活リズムを見直そう (9月)	*生活リズムを整える *栄養の摂り過ぎや不足と、病気の関係を知る	月見団子 新さんま 秋の香りごはん	秋分の日 十五夜		*生活リズムを整える *バランスの良い食事 *実りの秋、旬の食材について知る
スポーツと栄養について考えよう (10月)	*スポーツと栄養について理解する *農作物ができるまでを理解する	新米のおにぎり 栗ごはん きのこごはん	目の愛護デー 文化祭 開校記念日		*スポーツと栄養について *給食に使われている食材について
感謝の気持ちを 持とう (11月)	*食前食後のあいさつは心をこめて *食べ物を大切にしよう *地産地消について知る	大蔵大根 大豆とちりめんじゃこの佃煮	文化の日 いい苗の日 勤労感謝の日	地産地消の野菜を取り入れる	*働く人や自然の恵みに感謝する *あいさつの意義
抵抗力を高める食事の仕方を知ろう (12月)	*風邪の予防に対処する食生活を考える *地産地消について知る	ほうとう かぼちゃ料理 大蔵大根 下山白菜	冬至	セレクト給食(予定)	*風邪の予防 *寒さに負けない体づくり *地産地消について
日本の文化を知ろう (1月)	*行事食、郷土料理等文化について知る *おせち料理の縁起のいわれについて知る	雑煮 紅白なます 白玉しるこ	正月 七草がゆ 鏡開き 学校給食週間	リクエスト給食1年生	*食文化について *おせち料理について *学校給食週間の意義
バランスのよい食事をとろう (2月)	*食品の栄養的な特徴を知る *好き嫌いをせずに食べる	大豆料理 いわしのつみれ汁	節分 立春	リクエスト給食2年生	*脳の働きをよくする食事について *受験生のためのおすすめレシピ
健康の自己管理ができるようになろう (3月)	*食事の喜び、楽しさの理解を 望ましい人間関係を築くことができる	菜の花ずし お赤飯	ひな祭り 卒業祝い	リクエスト給食3年生	*食品を選択する能力をもとう *栄養と健康の関わりを知る

用賀中学校の給食



〈食数〉 465 食(教職員含む)

〈給食実施形態〉 自校方式



〈給食従事者〉 HITOWAフードサービス株式会社
社員 4名
パート職員 5名
(社員4名、パート職員4名の8名体制で作っています)

〈給食費〉 1食単価 337円

※中学校は昨年度(平成29年度)より、給食費は公会計化されました

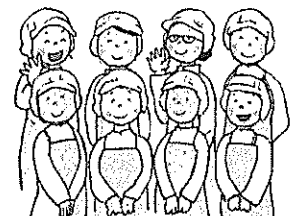
〈年間実施回数〉 平成30年度 179回(各学年行事などで変わります。)

〈食器〉 強化磁器食器
茶碗・大皿・小皿・汁椀
箸・スプーン・フォーク・小スプーン使用

*料理にあわせて使い分けています。

〈給食時間〉 12時35分～13時5分(準備・片付けの時間を含む)

食事をするをする時間は、10分くらい(準備が早くできると15分くらい)



(1)衛生第一

衛生が基本！安全でおいしい給食を提供するため、栄養士をはじめ、調理員は体調管理、衛生管理に日々努めています。また、児童も、当番の子は健康チェックをしています。

(2)うす味に

だしをしっかりとり、味付けはなるべくうす味にし、だしのうま味、食材本来の味やなるべく味わえるようにしています。

(塩分、食品添加物などを極力とらないようにするためにも、加工食品の使用は少なくしています。)
→ドレッシング、たれなども、もちろん手作りです。

(3)だし汁やスープ

豚骨、鶏骨、煮干し、けずり節、昆布、干し椎茸などの自然の食材でだしをとり、素材の味を引き出せるようにしています。

(4)旬のもの・季節の行事食

季節の食材をいかし、美味しさも伝わるように調理をしています。出来るだけ加工食品、冷凍食品は使用しないようにしています。地場産物(野菜など)の取り入れもしています。

(5)給食指導

小食、偏食のある児童に、給食指導をしています。

その他、食物アレルギー食の対応、指導。宗教食の対応もしています。

* 除去食対応のみ

(食物アレルギー等がある場合には、生活管理指導表による医師の指導に基づき面談や打ち合わせをして対応をします。)



(6)カルシウムや鉄分、食物繊維

成長期の児童にもっとも必要な栄養素。カルシウムや鉄分を多く含む献立をとり入れるように工夫しています。また、良質のたんぱく質とれカルシウム、食物繊維も富む豆類も多くとり入れています。

大豆・豆腐・小魚・ヨーグルト・チーズ・切り干し大根・ごま・海藻類など

★給食喫食状況

1 学期終わっての残菜率を見ると、急に暑くなった 6 月後半から残菜率が増している傾向がみられた。
 また、牛乳の残菜が多いのがとても気になった。() 内が牛乳
 <残菜率の月別平均>

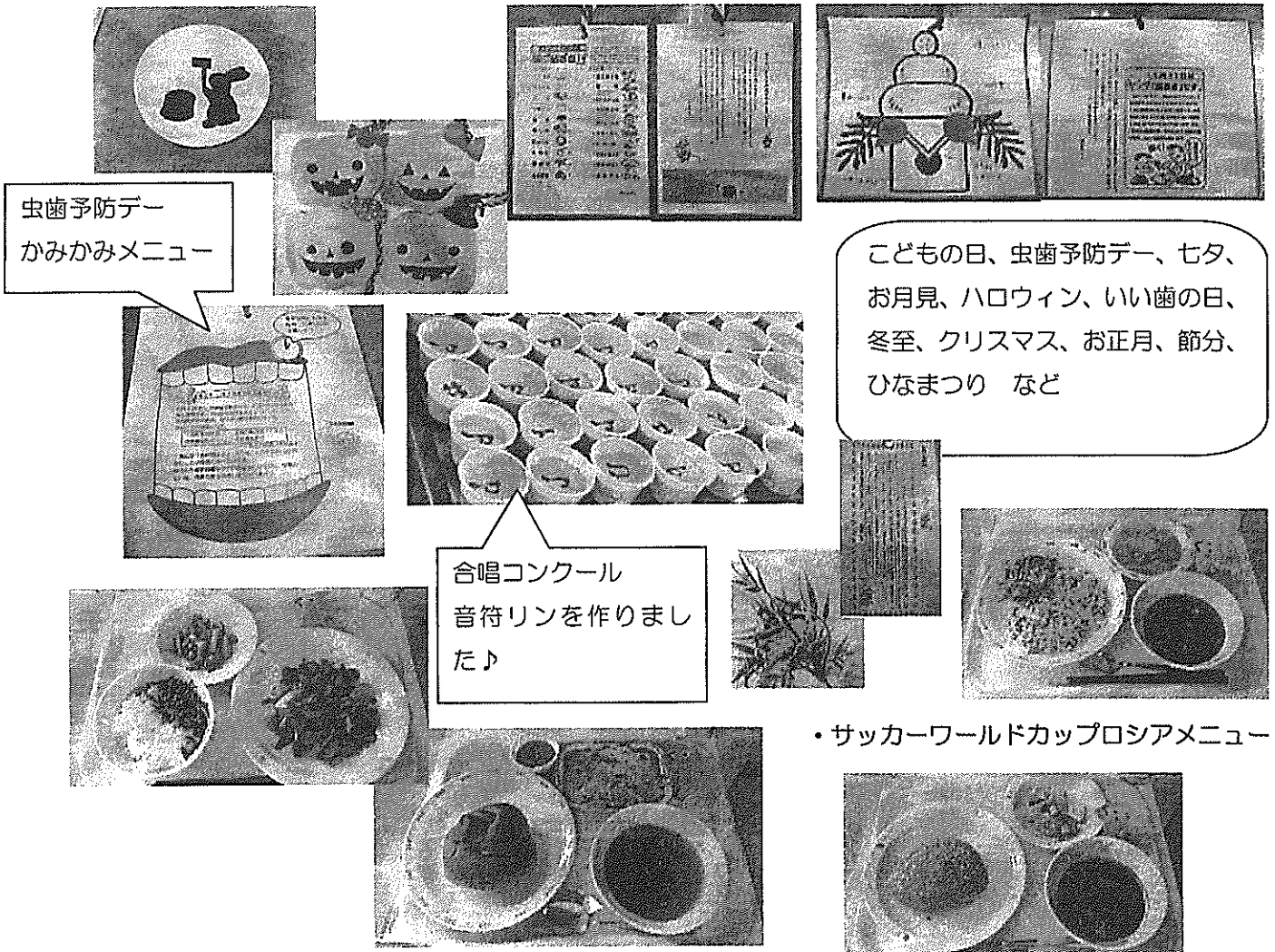
4月：10.5% (12.9%) 5月：10.3% (11.5%)
 6月：13.6% (12.8%) 7月：14.8% (11.5%)

全体平均 12.3%

★食育

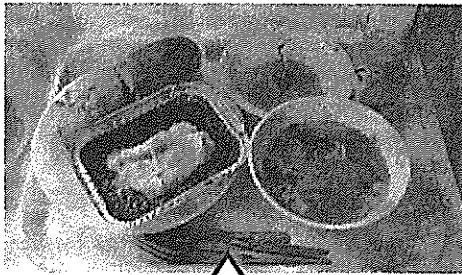
・行事食

行事食の時には、その行事の由来などを紹介した給食メモを作成、各クラスのワゴンにつけている。

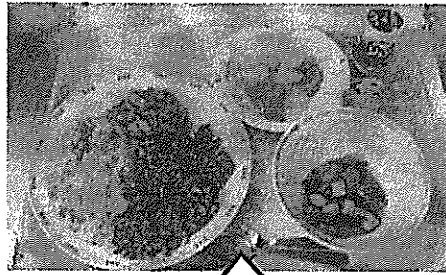


・食育献立(学び舎3校合同メニュー)

毎月19日の食育の日に、用賀小・京西小・用賀中3校の栄養士が連携し合同の食育献立を行っている。
今年度もオリンピックイヤーということで、テーマを「給食で世界を飛び回ろう!~東京オリンピック・パラリンピックに向けて、世界各国の料理に触れよう~」のテーマのもと、世界の料理を出している。



6月 イギリス

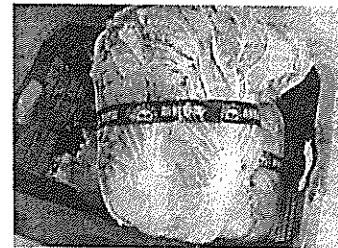
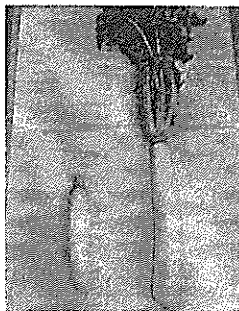


7月 インド

- 4月 アメリカ
- 5月 スペイン
- 9月 イタリア

・地場産物の活用

世田谷の地場産物を献立に取り入れ、紹介 (今年は、世田谷区全体で大根カレーを作ります。)

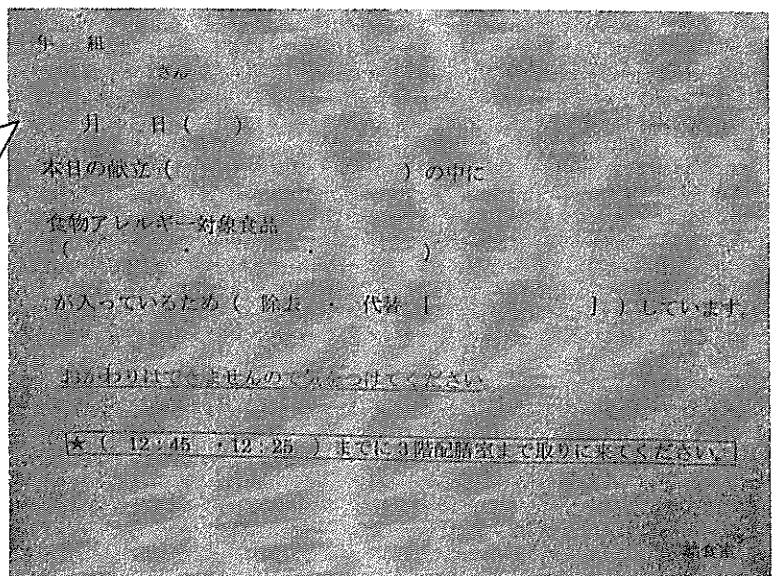


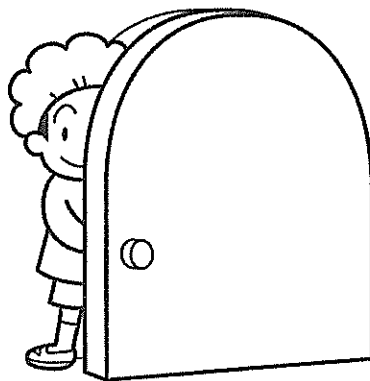
★アレルギー関係

＜本校の取り組み＞

- ・管理職・養護教諭・栄養士・保護者で面談後、対応を検討し決定して、調理員・全教職員と情報を共有できる仕組みをつくっている。(除去食のみの対応)
- ・栄養士が主体となり保護者と連携を取りながら、毎月の詳細な献立内容を公開、対応内容を決定している。
- ・本人の自覚を促して事故を防ぐことを目的とし、対応がある日は、本人が配膳室まで対応食を取りに行っている。

- 対応がある日には、栄養士から担任を通して、対応内容を細かく書いた紙が生徒に渡される。それを持って本人が配膳室まで取りに行き、調理員等から手渡しされる。
- 職員の朝の打ち合わせで、各学年ごとに本日の対応内容を確認するようにしている。
- 各クラスのワゴンにも同じものをつけ、給食当番の理解も促し配膳ミスを防いでいる。





本日はありがとうございました



用賀中学校
保護者の皆さま

平成 30 年 10 月 吉日

用賀中学校 PTA 会長 栗花落 久子
家庭教育学級委員長 藤井 恭子

平成 30 年度 第三回家庭教育学級 報告書

9 月 19 日（水）特活室にて家庭教育学級「栄養士 宮澤幸千先生の講演会及び給食試食会」を開催いたしました。当日は穏やかな晴天に恵まれ 68 名のご来賓及び保護者の方々にご参加いただきました。

講演会では、用賀中学校の給食について東京都及び世田谷区の栄養所要量の基準に基づき生徒の嗜好も考慮し年間行事も含めて献立を作成し実施しているというお話でした。塩分については、生徒一人一回当たりの給食摂取基準が以前の 3 グラムから 2.5 グラムへと下げられたため給食を美味しく作るうえでかなり厳しい基準となり苦労しているとのことでした。

給食室では 8 名の職員の方が勤務されており、朝 7 時から検収という作業に始まり、調理工程ごとにエプロンの色分けをして作業中に菌を持ち込まないようにする努力をされています。魚や卵はノロウイルスの危険を避けるため、一回作るごとに 3 箇所 85℃90 秒と計って、より衛生面に気を配り安全を心がけて食材を提供されています。

また、季節の行事を取り入れた特別献立の時は、こどもの日、虫歯予防デー、七夕、お月見、ハロウィン、クリスマスなどその行事の由来などを紹介した給食メモを各クラスのワゴンに取り付けて楽しく説明して下さっています。

毎年 1 月に 1 年生、2 月に 2 年生、3 月に 3 年生のリクエスト給食を実施し、どの学年でも 1 番人気はジャンボ餃子なので、いつメニューに入れるか悩まれるそうです。

毎月 19 日のようがの学び舎三校合同メニューには 6 月はイギリス、7 月はインド、9 月はイタリアと世界各国の料理を提供し子供たちに食への関心や感謝の心を育む取り組みをされておりスライドを使ってたくさん紹介して下さいました。

その他にも給食の人気や不人気など生徒からの意見に対しても熱心に耳を傾け、その食材の由来や必要性などを丁寧に説明して、苦手なものも少しでも口に運べるように調理法などを工夫して下さいています。

宮澤先生は、「食べることは生きること、食べることは自分の体と心をつくる大切なこと」との考えのもと、ヒーリングフードの理論にも基づき給食を作っています。

給食試食会では、2 つの教室に分かれて、家庭教育学級委員とお手伝い係の方々に配膳して手作りの心のこもった給食を楽しく美味しくいただきました。

講演の冒頭で校長先生が「30 年以上食べた給食で用賀中学校の給食が一番美味しい」と仰っていたのも納得の試食会でした。

アンケートに寄せられたご感想

★栄養、衛生面をととても気遣っていてくれて、とても安心しました。

行事に合わせてメニューを考えてくれたりと楽しみがある給食で羨ましく思いました。

★朝早くから、子ども達の昼食に御尽力くださり、ありがとうございます。

“食べる事は生きる事”本当にそう思います。

一生つき合っていく食生活を大切に、興味を持ち続けていって欲しいです。

★パスタ、サラダ、デザート大変美味しく頂きました。

栄養バランスはもちろん、季節や世界の料理など、手の込んだ給食を食べられる子ども達は幸せですね。

食べる時間がもう少しあれば、残飯も減るのではと思います。

★給食室内での配慮（なまものと仕上げの場所を離しておく、エプロンの色分け等）を知り、安心出来ました。

一つ一つ手作りでとても丁寧だと思いました。

★アレルギー対応の仕方などが気になっていましたが、先生のプリントを見てよくわかり、安心しました。



今後家庭教育学級で取り上げて欲しいテーマ

- ・収納術について
- ・家庭で作れる成長期のメニュー
- ・部活での疲れの時の食事について
- ・子どもの身体の成長に関すること
- ・栄養学
- ・睡眠と運動と健康の関係について
- ・教育、食育系
- ・アンガーマネジメント

