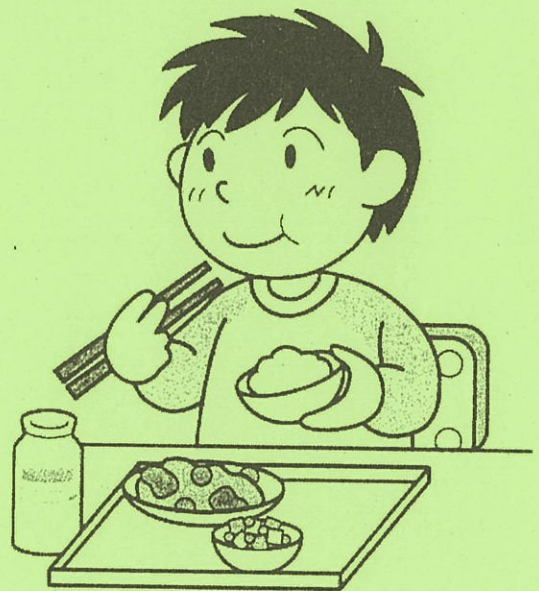
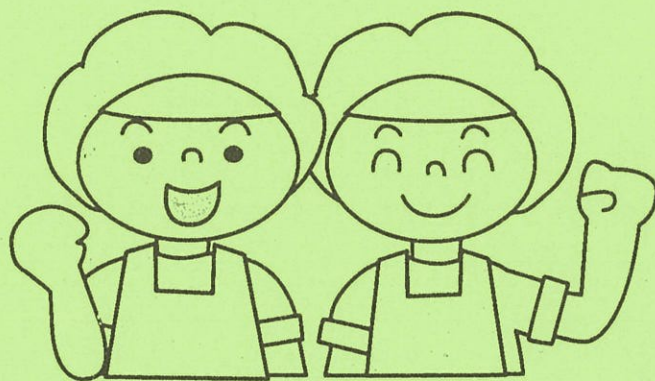


給食試食会



令和元年 10 月 16 日

世田谷区立九品仏小学校


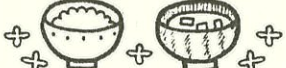
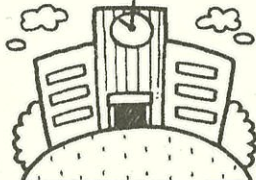



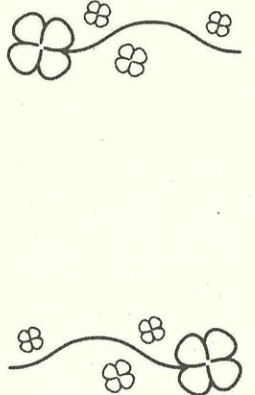
学校給食の始まり

わが国の学校給食は、明治のなかば、貧困な子どもたちを救おうとするところから始まりました。戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。

その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として、学校給食は定着しました。

学校給食のねらい

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> 	

このねらいを達成するために給食をつくる側と適切に指導する側とが協力しあいよりよい給食にするよう努力しています。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	17.2~26.5	21.1~32.5	25.3~39.0
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
亜鉛(mg)	2	2	2
鉄(mg)	2.5	3.0	4.0
ビタミンA(μ gRE)	170	200	240
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	5

一人一回当たり平均食品分類別摂取量

(g)

食品分類別	標準食品構成	食品分類別	標準食品構成
米	43	その他の野菜	80
米・大麦製品	2	果実類	23
パン(小麦)	13	きのこ類(戻し)	4
牛乳(飲料)	206	藻類(戻し)	3
(調理用)	4	魚介類	17
小麦粉製品及び製品	19	小魚類	2
芋及びでんぷん	34	肉類	20
砂糖類	3	卵類	7
豆類(戻し)	5	乳類	3
豆製品	19	油脂類	4
種実類	1		
緑黄色野菜	28		

本校の給食

給食の形態	主食・牛乳・副食による完全給食。週5日
給食回数	185回（今年度）
給食調理	調理業務委託 株式会社 サンユウ 社員3名、パート3名、合計6名で調理作業を行っています。
食数	1日 約310食（教職員を含む）

給食費

年間を通して決定、世田谷区内同一額です。

	低学年	中学年	高学年
月額	単価×日数	単価×日数	単価×日数
一食単価	244円	272円	294円

給食費は、すべて食材料費として使われています

（施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません）

献立作成のポイント

- 1, 学校給食摂取基準、食品構成、施設設備等を考慮にいれ作成しています。
- 2, 出盛りの食品を使い、季節感のあるものを出すように心がけています。
- 3, 手作りを心がけています。
- 4, 塩分はできるだけ控えています。
- 5, 1日の使用食品数は15～20種類です。
- 6, 子どもたちのリクエストも取り入れています。
- 7, できるだけ地域の振興を考慮し、発注先は地元商店街に依頼しています。

給食の安全性

- 1, 化学調味料は使用していません。
スープのだし汁は、鶏ガラ、煮干し、削り節、昆布、香味野菜などを使い、時間をかけてとっています。
- 2, カレーやシチューのルーもバター、サラダ油、小麦粉から作っています。
- 3, コロッケ、ハンバーグなど当日の朝から作り始めます。
- 4, ゼリー、ケーキ類も手作りです。
- 5, 野菜・果物は国産を使用しています。

- 6, 遺伝子組み換え食品は使用していません。
- 7, パンは 給食指定業者に作ってもらい、添加物などは使用していません。
朝焼きでできたてを提供しています。

給食の衛生管理

- 1, 食材料は当日の朝納品で、品質や温度などはチェックします。
- 2, 果物以外の食品はすべて加熱調理します。
(内部まで火が通っているか中心温度計を使って確認します。)
- 3, 食器は洗浄後、熱風消毒保管庫で保管をします。
調理器具も消毒してから使用します。
- 4, 保健所、教育委員会、学校薬剤師による衛生検査を実施しています。

家庭にお願いしたいこと

- 1, 孤食をなくす習慣を
「孤食」とは子どもが一人で食事を取ることです。できるだけ週末は家族みんなで食事をし、ゆったりと楽しい時間を過ごしましょう。
- 2, 給食のことを話題にしてください
教室での食事の様子・食べること・係りのこと・後片付けのことなど家庭と違って子どもたちが自分であることがたくさんあります。学校での様子を聞いてみてください。
家庭内でも子どもになるべく食事に関するお手伝いをしてもらいましょう。
- 3, お箸の持ち方・使い方
正しいお箸の使い方のできない子がかなりいます。姿勢の悪い子・ひじをついている子・お椀やお皿（料理によっては持たないときもある）を持って食べない子・お椀にご飯をたくさん付けたまま返す子も目立ちます。
日本の文化である箸のすばらしさなどを話しながら正しい持ち方を身に付けさせたいものです。あわせて食事のマナーについても教えていただきたいと思います。
- 4, 果物について
給食では、甘夏や八朔などの皮も切り込みは入れますが、そのまま提供しています。この皮がむけない・面倒だといって残す子や皮ごとかぶりつく子が多くいます。家庭でも自分でむいて食べられるよう練習しましょう。

今日のメニュー

キムチ丼 牛乳
わかめスープ
きゅうりと大根のごま風味
みかん

キムチ丼

分量（4人分）

米	320g
酒	4g
水	380g
ごま油	8g
にんにく	4g
豚肩肉（スライス）	120g
酒	4g
たまねぎ	80g
ねぎ	120g
キムチ	180g
さとう	4g
しょうゆ	22g
コチジャン	4g
にら	28g
白ごま	4g
万能ねぎ	16g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、豚肉は3cm幅に切る。玉ねぎはスライス切り、ネギは斜め小口切りに切る。にら、万能ねぎは4cm幅に切る。キムチはざく切りに切っておく。
- ② 米に酒を入れて炊く。
- ③ ごま油で材料を順に炒め、調味する。

*キムチの辛さにより、つけ汁の量を調整する。学校ではつけ汁は使用していない。

令和元年度 給食試食会

令和元年10月16日(水)
さぎそう学舎
世田谷区立九品仏小学校

学校給食のねらい

- 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。

「学校給食法」より



九品仏小学校の食育推進重点目標

- ・望ましい食習慣を身につける。
- ・食事に関心を持ち、バランスのとれた食生活と健康との関わりを理解する。
- ・自然の恵みや、作る人たちへの感謝の気持ちを持つことができる。

★毎日の給食配膳の際に、各クラスへ「食育メモ」を配布しています。栄養バランスや食事のマナー、食材の話などその時の給食献立に見合ったお知らせをしています。



学校給食摂取基準に基づく栄養管理

本校の給食は、文部科学省の学校給食摂取基準を満たす栄養所要量、食品構成になるよう努め、作成しています。学校給食は一日に必要な栄養素の1/3を満たす目標になってはいますが、不足しがちなカルシウム、ビタミン類は一日の1/2を摂取できるようになっています。

★平成30年8月1日より、食事摂取基準の一部が改訂されました。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	17.2~26.5	21.1~32.5	25.3~39.0
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
亜鉛(mg)	2	2	2
鉄(mg)	2.5	3.0	4.0
ビタミンA(μgRE)	170	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	5

本校の給食

給食の形態	主食・牛乳・副食による完全給食。週5日 主食・・・週3回ごはん 週1回パン 週1回麺
給食回数	185回(今年度)
給食調理	調理業務委託 株式会社 サンユー 社員3名、パート3名 計6名で調理作業を行っている。
食数	1日 約320食(教職員、非常勤講師含む)

給食費

年間を通して決定、世田谷区内同一金額です。

	低学年	中学年	高学年
月額	単価×日数	単価×日数	単価×日数
一食単価	244円	272円	294円

献立作成のポイント

- ① 学校給食摂取基準、食品構成、1食単価、施設設備などを考慮に入れ学校の実状に合わせて作成します。
- ② 季節にあった旬の野菜、魚、果物を出すように心がけています。
- ③ 行事食(校内行事・季節の行事)を取り入れています。
- ④ おいしく喜んで食べられるよう、既製品、加工品はできるだけ使用せず、基本手作りを心がけています。
- ⑤ 塩分はできるだけ控え、食材本来の味を味わえるよう工夫しています。
- ⑥ 1日の使用食品数は15～20種類です。
- ⑦ 子どもたちのリクエストも取り入れています。
- ⑧ できるだけ地域の復興を考慮し、発注先は地元商店街に依頼しています。
- ⑨ 食器の数を考え献立を作成しています。

* 使用している食器は強化磁器、はし、スプーン、フォーク、デザートフォーク、デザートスプーン

給食の安全性

- ① 化学調味料は使用していません。スープだし汁は、鶏ガラ、煮干し、削り節、昆布、香味野菜などを使い、時間をかけてとっています。
- ② カレーやシチューのルーもバター、サラダ油、小麦粉から作っています。
- ③ コロッケ、ハンバーグやぎょうざ、ゼリー、ケーキ類など、当日の朝から手作りしています。
- ④ 遺伝子組み換え食品は使用していません。
- ⑤ パンは、給食指定業者に作ってもらい、添加物などは使用していません。朝焼きで出来立てを提供しています。



給食の衛生管理

- ① 食材料は東京都の指定業者、区で契約した業者により、当日の朝納品され、品質や温度をチェックします。
- ② 果物以外の食品は全て加熱調理し、加熱、冷却した食品は中心温度計を使って食材の温度を測定し、その都度、温度管理を徹底しています。
- ③ 保存食は原材料及び調理済み食品を食品ごとに取り、2週間以上冷凍保存し、食中毒などの発生時には原因を明らかにする材料として使用しています。
- ④ 食器は洗浄後、熱風消毒保管庫で保管します。調理器具も消毒してから使用します。
- ⑤ その他、給食実施の記録、調理器具の点検表などを毎日帳票類に記録し、保健所、教育委員会、学校薬剤師による給食室内の衛生検査、調理従事者の健康診断、細菌検査を定期的に行います。



給食ができあがるまで

《調理作業の流れ》

7:00～検収(食材の検収・適温での保存)



下処理・下調理（水洗い・皮むき・食材カット・下茹で）



主調理（煮る・焼く・揚げる・和える・味付け）



温度確認！！（75℃で1分以上、二枚貝85℃～90℃で90秒以上）

11:30～検食及び配食（食缶・バット類に盛り付け）



配膳・給食完成



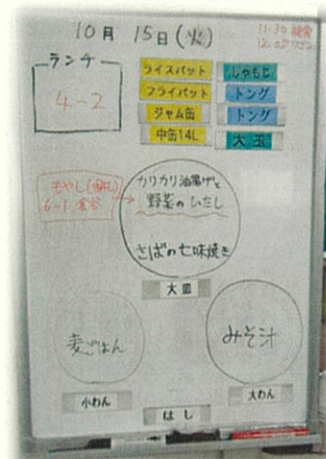
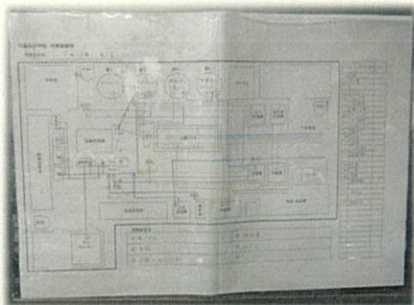
12:15～教室での配膳



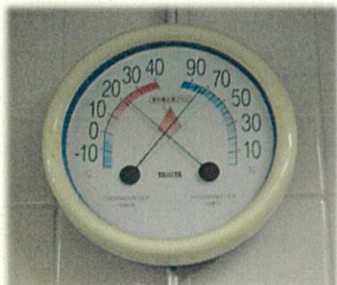
その他

《給食室で行われていること》

作業工程表・作業動線図の事前作成および当日確認



作業ごとの衛生管理



作業ごとの衛生管理



アレルギー対応



九品仏小の給食活動

低学年 素材観察



一年生給食探検



ふれあい給食



お誕生日給食



青空給食



ご家庭にお願いしたいこと

一緒に食事を囲む習慣を！！



ご清聴ありがとうございました。

