

## 第2回 家庭教育学級「食育を考える～給食勉強会 & 試食会」のご報告

盛夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

7月5日(金)に第2回家庭教育学級「食育を考える～給食勉強会 & 試食会」を開催いたしました。1年生26名・2年生5名・3年生12名・4年生4名・5年生3名・6年生1名、合計51名のご参加を頂きました。

まず開会にあたり、世田谷区教育委員会生涯学習・地域学校連携課の藤本先生と遠藤副校長先生よりご挨拶頂きました。その後、栄養士の橋本先生より「経堂小学校の給食について」という演目で、経堂小学校における給食の取り組みについて丁寧なご説明を頂きました。続いて給食を作っている調理師の方々から調理や衛生面の取り組み等のお話を頂き、最後に集まって頂いた保護者の方々と先生方と一緒に「給食試食会」を行いました。



### ◆食育を考える ～給食勉強会～◆

「経堂小学校の給食について」

世田谷区立経堂小学校 栄養士 橋本 公代 先生

### 学校給食の内容

- ・ 徴収した給食費は、食材料費・消費税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。
- ・ 調理業務は自校の給食室で行っています。今年度より株式会社ジーエスエフの4人の調理師と8人のパート従業員で、約810名(児童数751名・教職員約60名)の給食を作っています。
- ・ 1日に必要な栄養量の1/3を満たすように、また不足しがちなカルシウム、ビタミン類は1日分の1/2を摂取できるように配慮しています。
- ・ 強化磁器食器を使用しています。

## 献立作成

- 文部科学省の学校給食摂取基準「児童又は生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」と「世田谷区における標準食品構成」を基に作成しています。
- より多くの食品を取り入れるようにして、平均 15 品目程度使っています。
- 不足しがちな豆類、魚、海藻類の摂取を心がけ、油脂類、肉類などが過剰にならないようにしています。
- ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ、餃子、カレールウ、ホワイトソースなど、すべて給食室で手作りしています。
- 化学調味料などのインスタント調味料は使用せず、スープは鶏がら・豚骨を、だし汁は削り節や昆布、煮干しを煮出して使用しています。
- 旬の食材や行事食で季節感を大切にしています。
- 安全、安心な食材を使用、また地産地消に取り組み、世田谷育ちの野菜を取り入れています。
- 野菜やくだもの、肉類、卵は国産のものを使用しています。生鮮食品の産地については学校のホームページ・校内掲示等で公表しています。
- 献立作成の流れ[①献立を考える(旬や行事食、学校行事を考慮して)→②学校給食摂取基準を考える(エネルギー、タンパク質、カルシウム等を満たしているか)→③食品構成を考える]これら全ての条件を満たすように何度も繰り返して(特に②→③の過程)献立が完成します。(6 月は 20 回程繰り返し考えて下さったそうです。)

## 衛生管理

- 使用する食材は原則的に当日納入され、生鮮食材は当日中に使い切ります。
  - 野菜、果物は 3 回以上洗浄しています。
  - 果物、ミニトマト以外はすべて加熱調理をしています。(中心温度を測定し、75℃で 1 分以上加熱。)
  - 作業ごとにエプロンを使い分けています。
  - 90 項目にわたる作業点検を実施しています。
- これらの徹底した管理によって食中毒の対策にもなっています。

## 給食を楽しんでもらえるような工夫

- 「ランチルーム給食」「行事食」「ふれあい給食」「お別れ給食」「セレクト・リクエスト給食」「わかば交流給食」を実施しています。
- 「きょうのこんだて通信」を各学級に配布し、「栄養士からのメッセージ」や給食クイズなどをのせています。

## 家庭と連携した学校給食 ～ご家庭へのお願い～

- 早すぎたり遅すぎたりしないような「食事のとり方」ができるようにしましょう。
- 夏みかんなどのかたい皮をむけるようにしましょう。
- 食事のマナーが身に付くように、お家でもご指導ください。
- 食わず嫌いも多いので、好き嫌いをせず、なんでも食べてみましょう。嫌いなものは嫌いな理由を考えて、みじん切りにしたり、味付けや見た目を変えてみたり、また、料理のお手伝いを試みたりすると、少しずつ食べられるようになることもあります。
- 「朝ごはん」は必ず食べましょう。

## 家庭でできることから始めてみましょう

- ・ 一緒に食事をしましょう。会話をしながら楽しく食べましょう。
- ・ 一緒に買い物を楽しみましょう。食材の旬や産地を知ることができます。
- ・ 一緒に料理をしてみましょう。自分で作ることによって、苦手な食材も食べられるようになることがあります。
- ・ 一緒に育てましょう。自分で育てた野菜を食べる喜びを感じることができます。
- ・ 1番大切なことは、おいしそうに楽しそうに食べることです。こどもたちの健康は、ご家庭の協力なしには成立しません。ぜひ、家庭での食事を大切にしてください。

## 給食を通して子供達に伝えたいこと

- ・ 感謝の気持ちを持ってほしい(給食作りに関わる全ての人に対して、いのちをくれた他の生き物に対して、食事を作ってくれるお家の人に対して、感謝の気持ちを持ってほしい)。
- ・ もったいないという気持ちを持ってほしい(残したのもったいない、作ってくれた人に申し訳ないという気持ちを持ってほしい)。

## 橋本先生への質問

- ・ 玄米を出す機会があったら、良い食育になると思いますが。  
→玄米は吸水に長い時間かかり、当日納入、当日使い切りの現時点のやり方ではなかなか難しいのが現状です。雑穀米などはすでに使用しています。
- ・ 残った給食はどのようになっていますか？  
→調理過程で出た野菜くずや、児童から出た残菜は、生ゴミ処理方式に替わり、業者が回収しています。区が一括して飼料化リサイクル施設に搬入しリサイクルを行っています。
- ・ キムチなどのピリ辛のものは子供が食べやすい工夫をされていますか？  
→わざわざ甘くしたりはせず、素材そのものをいかすようにしています。

## 本日の給食

- ・ チリビーンズライス
- ・ ジェリエヌスープ
- ・ キャロットゼリー
- ・ 牛乳



## ◆参加者感想・アンケート◆

### \*アンケート結果(提出 44 名)

・味について:おいしい 43 名 / 無回答 1 名

・量について:ちょうどよい 37 名 / 多い 6 名 / 無回答 1 名

意見:ボリュームがあって成長期の子供にいいと思う。 / 子どもによっては多いのかな?と感じました。

### \*講演について

・とても分かりやすく、勉強になりました。

・献立をかながえるところから給食が出来上がるまで、栄養士さんのご苦労、多くの方が携わっている事を知り、感謝の気持ちで一杯になりました。

・色々考えて給食が作られている事がよく分かり、給食を通して「感謝の気持ち」をもって食べる事。「もったいないという気持ち」を考えられる子に育てばと思います。

・食材や調理法も工夫して下さり、とても安心して三食の一食をお任せできると感じました。

・副校長先生がおっしゃっていたように、献立表をみる“目”が変わりそうです。それぞれがそれぞれの仕事に自信をもって取り組んでいるのが伝わりました。また、さりげない工夫がいっぱいあり子供たちにきかせたいです。

### \*給食試食について

・チリビーンズはトマト味もして、カレーの入っているごはんをよく合っていました。にんじんゼリーはまるでオレンジゼリーを食べているよう。スープは野菜をしっかり煮込んだのが分かりました。

・素材の味が生かされていると思いました。

・優しい味付けで食べやすかった。

・子供達と同じ給食が食べられる機会を与えて下さりありがとうございます。とても美味しかったです。

### \*給食についての子供の反応

・毎日おいしいと言っています。

・何を食べても全部おいしい。

・楽しく食べています。

・何回でもおかわりしたい。

・おかわりジャンケンに参加しています。

・毎日心から楽しみにしているので、献立をいつも暗記しています。

・我が子は給食が苦手です。小食と早く食べられないのが改善されるよう家庭でも色々なことに取り組んでいきたいです。

### \*その他

・給食に対する感謝の気持ちがわきました。

・とても楽しく、とてもおいしかった。

・毎月の献立表にレシピを載せていただけたらうれしいです。

・想像以上の衛生管理におどろきと感謝の気持ちでいっぱいです。ぜひ今日見せていただいた写真やビデオを子供達に見せる機会を作っていただけたらと思います。

・給食の量は個人によって食べられる量が違うと思います。最初によそう際に量をへらしたりできるように、全校で統一させて頂けると子供も安心できると思います。給食について不安に思っている子の気持ちが少しでも楽になるようにしていただくと助かります。

## ◆文化厚生委員より◆

第 2 回家庭教育学級「食育を考える～給食勉強会 & 試食会」にご参加いただいた方々、先生方、ありがとうございました。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。