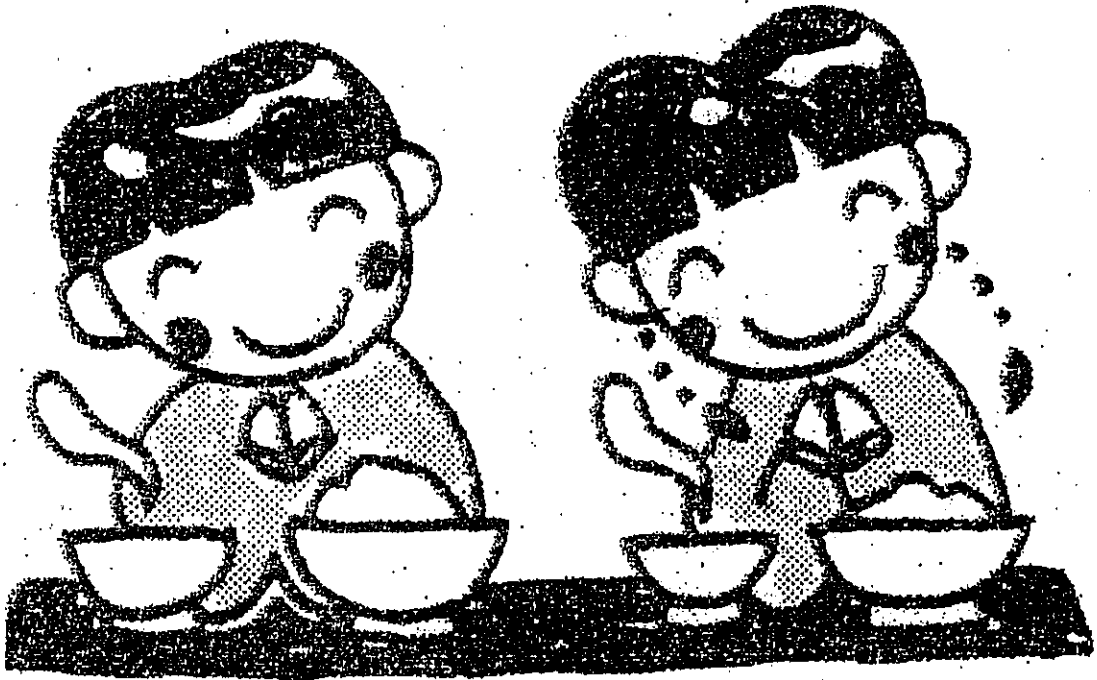


# 学校給食試食会



令和元年 10月24日(木)

世田谷区立中丸小学校

## 《学校給食のねらい》

学校給食は成長期にある児童の心身の健全な発育のために、バランスのとれた栄養豊かな食事を提供します。健康の増進、体力の向上を図ること、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付け、好ましい人間関係を育てるなどの多様で、豊かな教育的ねらいをもっています。

## 学校給食の目標（学校給食法第2条）

- (1) 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。
- (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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- (3) 学校生活を豊かにし、社交性と協同の精神を養う。
- (4) 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- (5) 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- (6) わ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。
- (7) 食料の生産や、流通、消費についての正しい理解に導く。

## 学校給食について

### 〔1〕 給食について

#### ① 学校給食摂取基準

「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）を参考にし、文部科学省が行った「児童生徒の食生活等の実態調査」等の結果を考慮に入れて、児童生徒らの健康増進および食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。

学校給食は中学年（3・4年生）を基準にしています。1年生から6年生では生活活動や体の大きさが違います。必要な栄養量も違ってきます。

#### ② 中丸小学校の給食

給食時間は12:15～12:55(特別時程は12:05～12:45)です。40分間に、準備・喫食・片付けを行います。

栄養士1名、給食調理従事者9名で、児童・教職員合わせて約670食を作っています。

大量調理のため、衛生面に注意しながら中丸小みんなに美味しい給食調理を心がけています。

《児童1人1回当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	640	750
たんぱく質 (g)	20	24	28
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	300	350	400
マグネシウム (mg)	70	80	110
亜鉛 (mg)	2	2	3
鉄 (mg)	2	3	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	25
食物繊維 (g)	4	5	6

## 〔2〕 衛生および安全管理

給食を作るにあたって留意しなければならないことは、児童においしく、安全で衛生的な食事を提供することです。また食品の取り扱い、給食施設・設備の整備と清潔の保持、給食従事者の健康管理にも注意しています。

### \* 栄養士・調理員は月2回の細菌検査

赤痢菌・腸チフス菌・パラチフス菌・サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌 O-157 の検査項目があります。また手指や顔の傷の有無、体調などの健康チェックを毎朝行います。

### \* 薬剤師による施設検査や熱風消毒保管庫の温度検査

### \* おかずの衛生検査や食器の残留物検査

### \* 水質検査

調理作業前と作業後1日2回、水を採取し、色・におい・異物の有無・残留塩素濃度を確認します。

### \* 食品の安全性

給食物資納入の際には調理員が立会い、食品の品質・納品時間・納品時の温度などを確認します。この作業を“検収”といいます。

食材は、その日の使用分を注文し、届けてもらいます。

生鮮食品は使用当日納品を原則とし、使い切ります。

くだもの以外は生食を避け、すべて加熱調理しています。

(ミニトマトについてはくだもの扱いになります。)

### \* 調理工程・作業動線の確認

当日の作業工程表・作業動線図を事前に作成しておきます。

肉類や魚介類など細菌汚染の可能性の高い食品が他の食品と接触しないように動線を確認し、交差しないようにします。二次汚染を避けるために的確な人員配置を行い、エプロンを色分けして(黄・赤・青・白・緑色)作業ごとに付け替えて、ひとつの作業ごとに必ず石けんとアルコール(手指消毒用)で手を洗います。

細菌の繁殖防止のため、料理の出来上がりから喫食までの時間をなるべく短くするように調理時間を調整しています。

世田谷区では、調理作業のドライ運用に取り組んでいます。

### \* 加熱食品の内部温度の確認

焼き物・揚げ物・蒸し物など、O-157が死滅する温度(75℃以上1分以上)まで加熱ができていないか中心温度計を使って確認しています。

### \* 保存・検食

出来上がった給食は保存し(-20℃以上で2週間以上=“保存食”)、また児童が給食を食べる前に校長または副校長が先に食べます(“検食”)。

### 〔3〕 献立について

献立は以下のようなことに留意して作成しています。

- ・ 学校給食摂取基準を考慮する。
- ・ 学校給食費を考慮する。
- ・ 季節、行事を考慮する。
- ・ 献立の組み合わせを考慮する。
- ・ 児童の嗜好、喫食状況を考慮する。
- ・ 使用食器具、調理器具などを考慮する。
- ・ 調理作業工程や衛生管理を考慮する。

### 〔4〕 給食の内容

主食・主菜・副菜・汁物などを組み合わせ、おいしく安全で栄養バランスの良い給食づくりを心がけています。

#### 主 食

10日間を1サイクルとし、米飯6回・パン2回・麺2回を基準としています。

米飯は白飯、混ぜご飯、カレー、丼など組み合わせています。

パンや麺は世田谷区と契約している工場に発注しています。

納品されたパンは揚げパンやトースト類に給食室で調理します。また麺類も給食室でうどん類、焼きそば、スパゲティなど調理します。

#### 主菜・副菜・汁物

いろいろな食品を取り入れて、和食・洋食・中華とさまざまな形態で献立を組み合わせています。

食材は…肉類・野菜類・果物類などの生鮮食品は国内産を使用する。

添加物の少ないものを選ぶ。

遺伝子組み換えは使用しない。

新鮮で品質良く、安価なものを購入する。

洋食・中華に使うスープ類は鶏ガラや豚骨から、和食に使うだしは削り節や昆布から取り、インスタントのものや化学調味料は使いません。

ハンバーグ、コロッケ、春巻き、ゼリーなど、全て給食室で作っています。

カレーやシチューなどはルウを作って仕上げます。ドレッシングやふりかけも給食室で作ります。

食材から手間をかけて作った料理は、薄味でも十分おいしくできます。

#### 牛 乳

基本的に毎日つきます。不足しがちなカルシウムを多く含み、給食で1本(200ml)飲むと、1日に必要なカルシウムを約1/3摂取できます。児童の嗜好や状況に応じて、コーヒー牛乳やジュース、ヨーグルト、発酵乳なども取り入れます。

〔5〕 食器・食具などについて

献立によって、菜皿・小皿・おわん・丼わんの4種類の強化磁器食器と、箸・スプーン・フォークを組み合わせて、一人一枚のトレーにのせて使用します。(アレルギー対応も色違いの強化磁器食器を使用。)

また、各自ランチョンマットを机に敷いてからトレーを置きます。手洗いなどで使用するタオルやハンカチと合わせ、清潔なものを持たせてください。

〔6〕 給食当番について

給食当番になると、週の終わりに白衣、帽子、袋を持ち帰りますので、洗濯して週明けに持たせてください。ボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたら補修していただくと助かります。

また給食当番はマスク着用ですので、その際には持たせてください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

〔7〕 盛り付けについて

給食の盛り付けについては、1階の給食室前にサンプル台に毎食提示しています。

また給食メモを各クラスに配布しています。盛り付け図やその日の献立に関する話を書いています。

〔8〕 給食費について

給食費については平成30年度から世田谷区は公会計になりました。

指定の口座からの引き落としになりますので、確認のうえ、入金をお願いいたします。

1・2年生(低学年)…月額 4,148 円 / 1 食 244 円

3・4年生(中学年)…月額 4,624 円 / 1 食 272 円

5・6年生(高学年)…月額 4,998 円 / 1 食 294 円

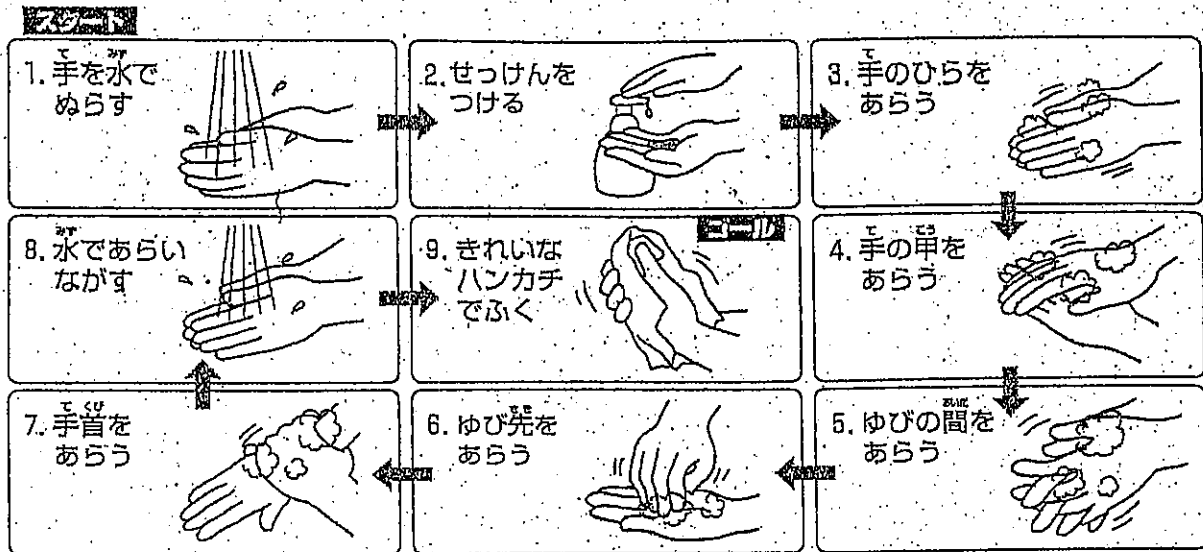
〔9〕 調理業務委託について

中丸小学校では、調理作業、食器・食具などの洗浄・消毒作業、給食室の清掃などの給食調理業務を『株式会社ジーエフエス』(職員9名)が行っています。

(委託業者の選定、契約などは世田谷区が行っています。)

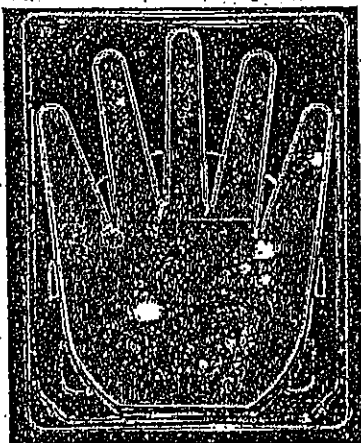
献立作成、食材の発注、味付け、加熱状況の確認、献立表作成などは、栄養士が行っています。

# 手をきちんとあらおう

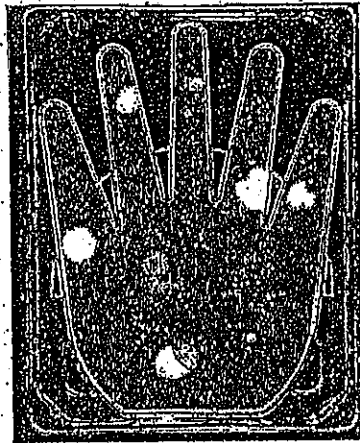


- ・ 洗い流すための水道水は、あまり勢いよく出さないように注意する。  
(自分がぬれるだけでなく、ほかの人にも水をかけてしまう。)
- ・ つめが伸びすぎていないか、注意させる。

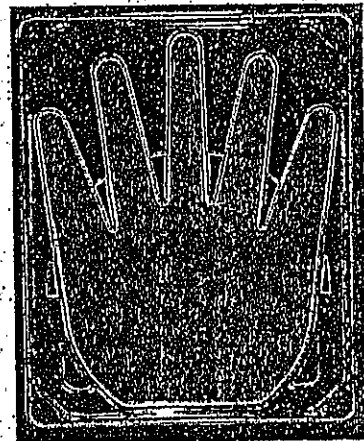
## 【手洗い実験】



洗っていない手  
手にはたくさんの  
細菌がついている。



水だけで洗った手  
まだ細菌が残っている。  
逆に増えてしまった  
ところもある。



せっけんで  
きちんと洗った手  
細菌がしっかり落ちている。

## 【チェックするポイント】

- ◎ 必ずせっけんをつける。
- ◎ 時間をかけて、手のひら、手の甲、指先、指の間、手首をきちんと洗う。
- ◎ 流水でせっけんをしっかりと洗い流す。
- ◎ 清潔なハンカチやタオルで拭く。

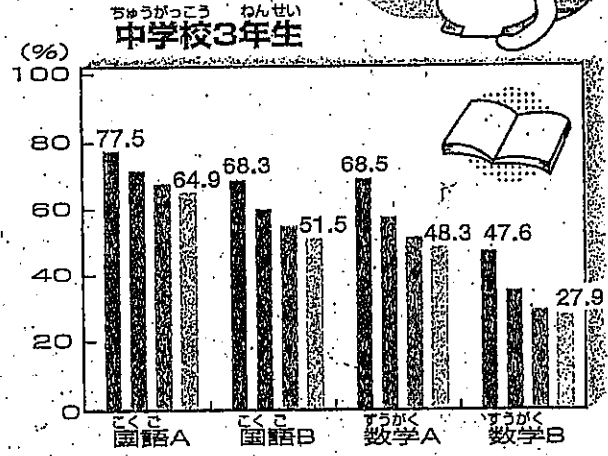
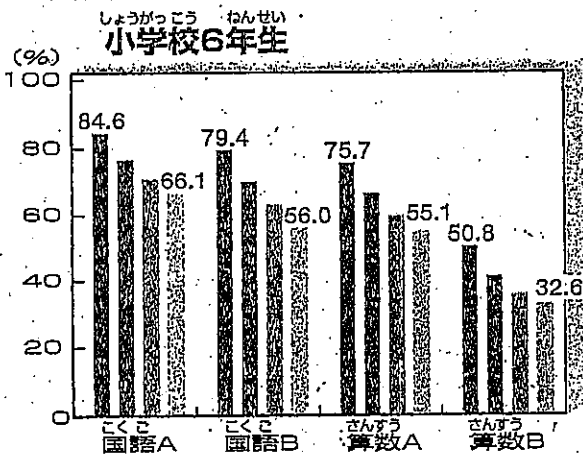
# 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。毎日食べていても、食事の内容は主食（パンやご飯）だけという人も多いようですが、それだけだと、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動けなかったり、便秘になったりします。お父さんはどうですか？生活習慣を見直すチャンス！まずは朝ごはんから見直してみませんか？

## 朝ごはんを食べないと...

【出典：「平成23年版食育白書」内閣府】

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



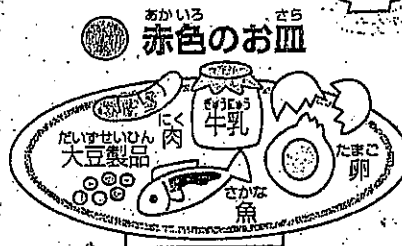
毎日食べている どちらかといえば食べている あまり食べていない 全く食べていない

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）

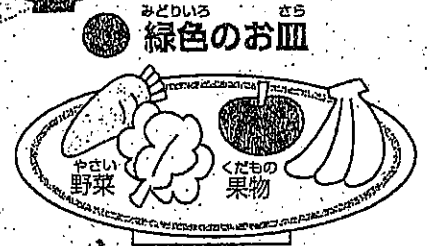
## バランスの良い朝ごはんとは... 3つのお皿をそろえましょう。



脳が目覚める！  
 ・頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。



体が目覚める！  
 ・体温が上がり、活動的に動けるようになります。



腸が目覚める！  
 ・排便があり、おなかがすっきりします。

朝ごはんを全く食べていない人は...  
 まずは早寝早起きの習慣をつけることが大切です。飲み物や果物だけでもいいので、朝ごはんを食べることを始めましょう。

# いいウンチしていますか？

みなさんは、毎日「ウンチ」が出ていますか？  
わたしたちが食べた食べ物は、体の中でこまかく分解され、栄養として吸収されます。そして、体にとって必要なくなったものが「ウンチ」として出されます。ウンチは大腸で作られますが、大腸が健康だと「いいウンチ」に、調子が悪いと便秘になったり下痢になったりします。

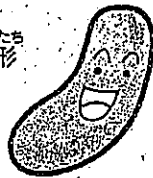


## ◆あなたのウンチをチェックしてみましょう。

### バナナウンチ (いいウンチ)

#### 【特徴】

- バナナのような形
- 黄色っぽい茶色
- 力まなくてスルツと出る
- においが少ない



### カチカチ・ゴロゴロウンチ (便秘)

#### 【特徴】

- かたく、ウサギのふんのように
- ゴロゴロしている
- 黒っぽい茶色
- 力まないと出ない



### ユルユルウンチ (下痢)

#### 【特徴】

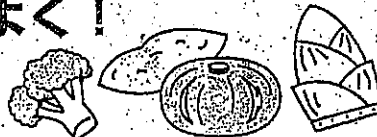
- やわらかく、水っぽい
- 出してもスッキリしない
- とてもくさい



## ◆いいウンチ (バナナウンチ) を作るための3か条

### ①食事はバランスよく！

特に食物繊維の豊富な食べ物を取り入れましょう。



### ②発酵食品で腸にいい菌を増やそう！

腸にはたくさんの細菌がいます。納豆やヨーグルト、漬物などの発酵食品を食べて、腸にいい菌(善玉菌)を増やしましょう。



※下痢が続く場合は、食中毒やカゼなど、病気によることもありますので、お医者さんに相談してください。



### ③適度な運動を！

水分をしっかりとって、体を動かしましょう。



運動！

## ◆食物繊維の豊富な食べ物

(1食当たりの目安)

食物繊維は、そばや精製されていない穀類、豆類、野菜、きのこ、いも類、海そう、果物などに多く含まれています。

ゆでそば (250g)

5.0g



玄米ご飯 (150g)

2.1g



ゆで大豆 (50g)

3.5g



焼きいも (100g)

3.5g



ごぼう (50g)

2.9g



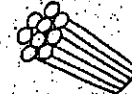
ブロッコリー (50g)

2.2g



えのきたけ (50g)

2.0g



乾燥ひじき (5g)

2.2g



参考資料：上西一弘 著「栄養素の通になる」女子栄養大学出版部 / 長野県学校保健会栄養教諭、学校栄養職員部会 編「食物繊維のとれる献立集」全国学校給食協会



本日の献立(10月24日(木))

料理名/食品名	一人分量(g)
<b>【麦ごはん】</b>	
米	66.0
麦(押し麦)	10.0
水	84.0
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206.0
<b>【かみかみ佃煮】</b>	
じゃこ(乾煎り)	2.0
糸削り節(乾煎り)	0.8
塩昆布(乾煎りし、余分な塩を落とす)	1.2
白ごま(乾煎り)	0.6
酢	2.0
みりん	0.7
しょうゆ	
砂糖	
<b>【豆腐のカレー煮】</b>	
豆腐(一口大)	40.0
油	0.8
にんにく(みじん切り)	0.3
しょうが(みじん切り)	0.3
豚肩肉(小間切り)	15.0
豚レバーペースト	3.0
玉ねぎ(スライス)	20.0
にんじん(いちよう切り)	15.0
エリンギ(いちよう切り)	8.0
大根(いちよう切り)	15.0
たけのこ水煮(いちよう切り)	15.0
生揚げ	20.0
こんにゃく(短冊切り)	15.0
砂糖	0.8
酒	2.2
塩	0.5
しょうゆ	3.0
みりん	2.0
カレー粉	0.2
ターメリック	0.2
水	30.0
うずら卵水煮	1個
冷凍むき枝豆	3.0
<b>【野菜の甘酢あえ】</b>	
キャベツ(せん切り)	4.0
にんじん(せん切り)	15.0
きゅうり(小口切り)	10.0
もやし	15.0
塩	10.0
酢	0.5
砂糖	2.5
みりん	1.5
しょうが	1.0
一味唐辛子	1.2

**【ごはん】**

- ①米・麦を炊く(■)。  
\*麦は押し麦でも米粒麦でも好みのものを。

**【手作り赤かけ】かみかみ佃煮、**

- ①じゃこ・糸削り・塩昆布・ごまを乾煎りする。  
②ごま以外の①と調味料・水を鍋にかける。  
③汁気をとばすように加熱する。  
④汁気がなくなったら、①ごまを加えて混ぜ合わせる。

**【豆腐のカレー煮】**

- ①豆腐は切って下ゆでして水切り、うずら卵も下ゆでしておく。  
③油で順に材料を炒める(こんにゃくまで)  
④調味料と水を加えて煮る。  
⑤最後にうずら卵、むき枝豆を加える。

**【野菜の甘酢あえ】**

- ①野菜はゆでて水冷する。  
②甘酢を作る(●)。材料を合わせて加熱後冷却する。  
④①と②をよく混ぜ合わせる。

\*学校給食での一人分量と作り方を掲載しています。