

# 令和 元年度 家庭教育学級

## 給食試食会

令和元年 9月19日(木)



### タイムスケジュール(予定)

10:45	保護者 受付開始
11:00	開会の言葉
11:02	副校長 あいさつ
11:05	委託給食会社 (株)藤江 あいさつ
11:10	学校栄養士 講話
11:35	本日の献立紹介
11:40	配膳準備(手洗い・身支度)
11:45	配膳開始
12:10	会食開始
12:45	下膳開始
12:50	世田谷区指導員 村田様 あいさつ
13:00	閉会の言葉

世田谷区立中里小学校

# 1 給食室の衛生管理への取り組み

(1) 学校給食衛生管理基準は平成21年より、HACCPの考え方に基づいた施設、設備、食品の取り扱い、調理作業等が行われています。また令和2年より食品等の従事者へのHACCPに沿った衛生管理が制度かされることになり、一般的衛生管理とあわせて、より安全な給食の提供への取り組みが行われています。

- \* HACCP: Hazard Analysis and Critical Control Point (危害要因分析と重要管理点)
- \* 一般的衛生管理
  - ①施設の衛生管理 ②食品の取り扱い ③食品取扱設備等の衛生管理
  - ④使用水等の衛生管理 ⑤そ族および昆虫対策 ⑥廃棄物及び排水の取扱い
  - ⑦回収・廃棄 ⑧食品取扱者等の衛生管理
  - ⑨食品取扱者等に対する教育訓練 ⑩記録の作成・保存

(2) 中里小学校の給食室の様子  
「中里小給食室の1日」(スライド)

中里小学校 給食室  
委託業者 (株)藤江 調理員 7名

# 2 栄養摂取基準

学校給食法に基づき、文科省の学校給食摂取基準の「児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準に基づき、献立作成が行われています。

おいしく仕上げるには、非常に厳しい値

\* 平成30年8月に一部改訂  
改訂点

- ①食塩相当量 低学年2g未満 中学年・高学年2.5g未満に努める
- ②脂質エネルギー比率 25~30% → 20%~30%に改訂

\* 学校給食摂取基準値

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒12歳~14歳
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	21.1~32.5			
脂質(g)	14.4~21.7			
食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μmg)	170	200	240	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	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

\* 給食では中学年(太宰)を目安に献立作成しています。  
配膳時は低学年は×0.8、高学年は×1.2の量で提供しています。

## 中里小での減塩に対する、調理作業・献立の工夫

- ・だし、スープの味をよりいかにしていく。(だしの量・煮出す時間・水分量の調整、野菜のうまみなどの活用)
- ・香味野菜、酸味、香辛料により味のメリハリをつける。

(例) スープの仕上げにこしょうなどの香辛料で味をまとめる  
下味よりも仕上げのたれに塩味をきかせる → 味を感じやすい

(献立例 魚の香味焼き・七味焼きなど)

酸味の効いた副菜をつける → 薄味の印象をカバーする  
(献立例 甘酢あえ・レモンかけ・野菜のピクルスなど)

おいしくない

食べてもらえないので..



1日ごとの栄養摂取基準を重視しながら、1ヶ月で栄養基準をみたせる献立作りに努めています。

### 3 中里の給食

#### (1) 食育活動

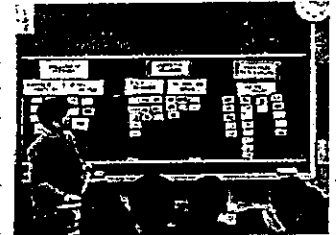
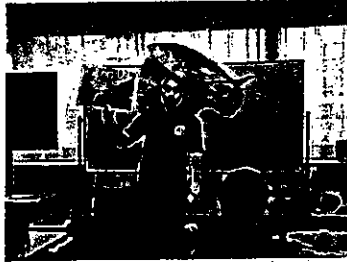
- ・必要な栄養量の摂取→献立表への栄養価の表示、定期的な教育委員会への書類提出と指導評価
- ・世田谷野菜の活用(JA東京中央との協力)→地産地消への取り組み、食品ロス削減への取り組み
- ・喫食率の向上(安全・おいしい給食の提供への取り組み)
- ・バラエティーに富んだ献立作り→毎月の新メニューの実施
- ・オリパラにあわせた、世界の料理の紹介→毎月1~2回の実施
- ・積極的な食育活動(料理・食材の情報発信、野菜の皮むきなどの体験授業  
授業での栄養指導、外部講師による授業 他)

#### <昨年の活動の様子>

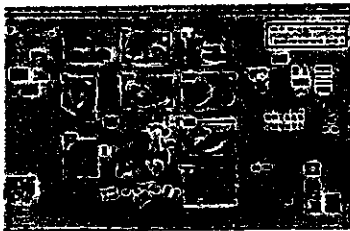


毎日の栄養メモ  
献立紹介、栄養について  
の情報提供

外部インストラクターによる  
かつお漁についての授業



栄養特性による食品の分類  
献立のたてかた



オリパラ教育  
世界の料理を給食で

5年生との味噌造り



だし(うまみ)の味の比較

#### (2) アレルギー対応

本校では文部科学省の「学校アレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」および「世田谷区立小・中学校におけるアレルギー疾患への対応のてびき」に基づき、アレルギー疾患をもつ児童・生徒に対する個別取り組みの検討を行っている。

##### <保護者>

- ①アレルギー対応申出書(保護者作成)
- ②アレルギー対応調査書(保護者作成)
- ③学校生活管理指導表(主治医作成)



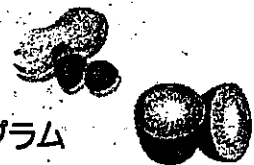
##### <学校>

アレルギー検討委員会  
保護者との面談(症状・対応方法について確認)  
給食でのアレルギー食品の除去対応実施  
教職員への児童のアレルギー情報の共有  
イベントレーナーの実習研修の実施 他

#### (1) 給食現場における対応

文科省および世田谷区の指導に基づいた対応を実施。

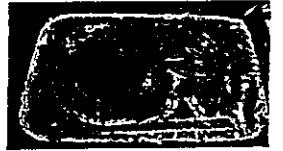
- ① 使用禁止食品: そば・ピーナツ・非加熱食材
- ② 使用頻度に配慮する食材 : キウイ・パイナップル・びわ・プラム  
\* 牛肉については現在も使用を控えることになっている。
- ③ 除去食品の グラム(g)の除去対応はしない
- ④ 1つの献立に複数のアレルギー食材が含まれるときは、すべて除去した料理を提供



他

例

献立	原因食品	対応	専用食器に盛りつけて提供 「オレンジのトレー」に黄色い食器
マカロニグラタン	乳	ホワイトソースの除去	
かきたま汁	卵	卵除去	
えびチャーハン	えび・たまご	えび・卵の除去	
りんごゼリー	りんご	除去できない →代替え品持参	



- \* 現状では「乳アレルギー」でも「飲用牛乳のみ除去＝調理中に使用しているものは摂取可能」に対応しているが、来年度以降は対応は行わない（本校では本年度は移行期間として許容）。加熱によるアレルギー原因タンパク質の変質はほぼ起こらないから
- \* また近年、アレルギー対応数が増加し、対応が複雑化してきていることから、事故防止の観点から、完全除去対応へと移行となる。  
完全除去対応→アレルギー原因食品が使われている献立は提供しない。
- \* 食物アレルギー以外の疾病への給食対応について  
医師の診断のもと、食品除去や食事制限の指示を受け、家庭で除去や食事制限を実施しており、診断書の提出があった場合、学校で対応を検討する。

(例) 乳糖不耐症への対応

- 1 先天性乳糖不耐症の場合（\* 日本での報告例は数例）→牛乳アレルギーと同じ対応
- 2 後天性乳糖不耐症の場合（飲用可能な量で対応を検討；飲み残しを許可・飲用牛乳のみ除去等）

#### 4 子どもの食べ物の好き嫌い

(1) 現在の脳科学的考察・・・「嗜好は五感で感じた情報を脳で評価し結果」

<嫌いの評価要因>

小さい頃は味の記憶・食体験・情報が少ない→知らない・食べ慣れない  
嫌な記憶 → 骨がささる・無理矢理食べさせられる



嫌い



では「好き」になるためには・・・

プラス体験・プラス情報に結びついた楽しい食事の積み重ねが大切！

<「好き」の評価要因>

多様な経験・味覚の発達 → 知ってる・楽しい・おいしい

◎楽しい体験・経験

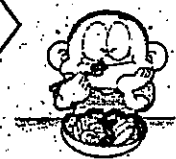
- (例) ・自分で栽培・収穫する・選ぶ
- ・友達と家族でBBQ、鍋を囲んで団らんの楽しい食事
- ・遠足の楽しいお弁当、おいしい食事

◎言葉・視覚の情報

- (例) ・「おいそう！」「おいしいよ！」
- 「いっしょに食べよう！」などの声かけ
- ・おいそうな献立名、美しい盛りつけ、他



好き



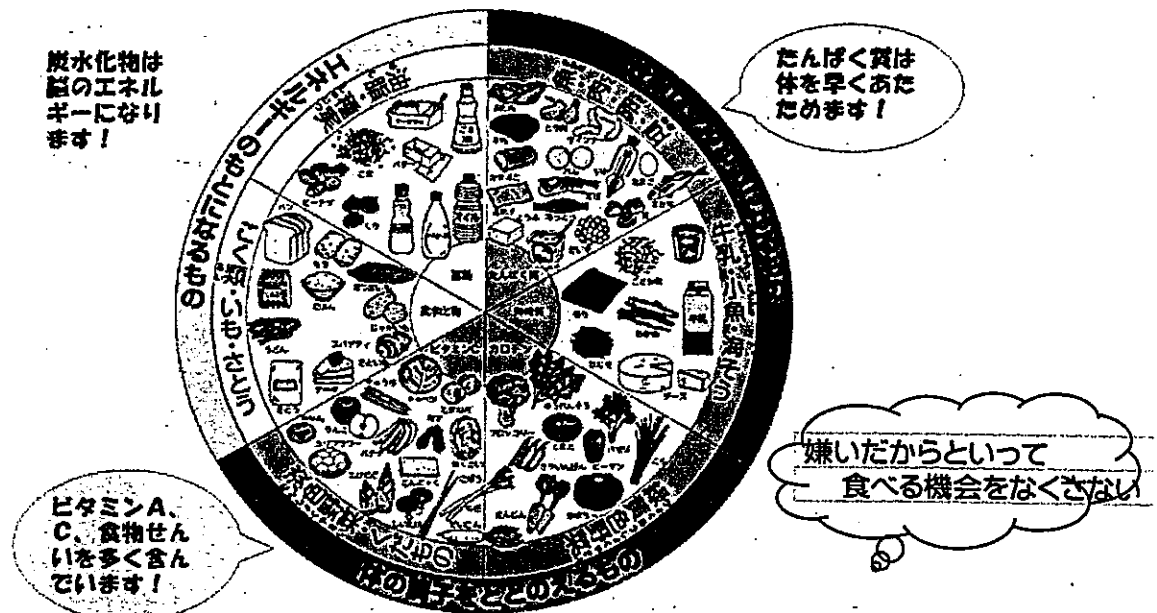
参照 小川雄二「五感いきいき！心と体を育てる食育」  
山本 隆 「おいしさの脳科学」

給食を楽しい時間に！  
みんなで食べる、おいしい楽しい時間になるように努めています！！



(3) 栄養のバランスのとれた

① 6つの食品群



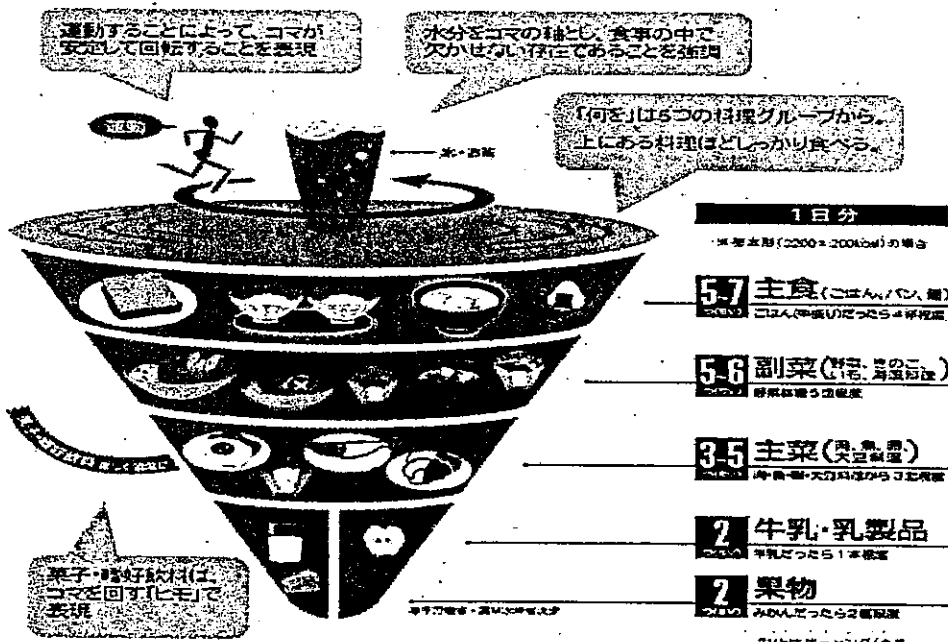
- \* 同じグループのなかで、食べられるものをみつけて、不足分を補う。
- \* 好きな料理の中に混ぜるなどして、食べられる方法をさぐる  
(細かく刻んでチャーハンやハンバーグ、コロッケ、カレーなどに混ぜる・など)

② <参考> 食事バランスガイドの活用 (農林水産省)

「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか?



「食事バランスガイド」は健康な方への健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

