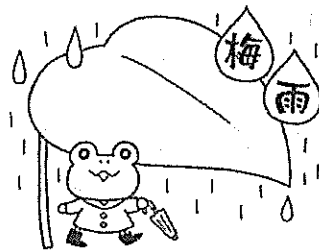


令和元年度第2回家庭教育学級

世田谷区立用賀中学校

給食試食会



日時：令和元年6月13日（木）

11：00～13：00ごろ

場所：講演会 特活室

試食会 3年生教室



～本日の献立～

エネルギー	830kcal
たんぱく質	34.3g
脂質	21.5g
カルシウム	450mg
食塩相当量	3.1g

梅じゃこご飯



「梅はその日難逃れ」

6月11日は「入梅」暦の上では、梅雨入りです。この時期、梅の実が青く実ることから梅雨という言葉が生まれました。梅の実は、昔から梅干しや梅酒として利用されてきました。梅干しの酸っぱい味は、クエン酸の味です。このクエン酸が優れた抗菌性を持っている事が、古くから知られていておにぎりに入れたり、お弁当のご飯に入れたりして食中毒の予防に役立っていました。

梅干しは、伝統的な保存食で万能薬としての役割もあり、「梅はその日難逃れ」といわれて、朝梅干しを食べると腸も調い健康状態を維持して1日を無事に過ごせるとされてきました。

高野豆腐の揚げ煮

豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品。

高野山の宿坊で作られたから、高野豆腐といわれる。(凍み豆腐、凍り豆腐)僧侶たちの食事(精進料理)では、たんぱく質を豆腐や豆などからとっていました。豆腐が冬の寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところ、食感が面白くおいしいということで作られるようになったといわれています。

今日の下味をつけて揚げて調理をしたり、煮物にそのまま入れたり、細かくしてそばろにしたりと、学校ではよく使う食材のひとつです。味をつけてフライにしても、焼いたり、揚げたりしてお菓子やパンの代わりに使ったりと色々用途もあります。

飛び魚のつみれ汁

飛び魚は、地域によってアゴ(長崎・福岡・能登など)、トビ(関西)、ウズ(三重)、ツバクロ(石川)などと呼ばれ、親しまれているおいしい魚です。名前のとおり、大きな胸びれを広げて、海上を100~300m飛びます。

5月~7月は、春とびといわれ、伊豆七島での漁期です。学校の給食でも、八丈島から飛び魚が届けられたりもします。刺身やたたき、だんご汁にしたり、干物やくさやに加工したり、うま味成分が多いので出汁用に焼あごにもされます。今日は、境港より届いた飛び魚のすり身をよく練って、つみれ汁にしました。※つみれとは、ひき肉や魚のすり身よく練った生地を摘み取って、鍋や汁に入れる(つみ入れる)という作り方が名の由来になっています。

紫陽花ゼリー

梅雨に入ったこの季節にぴったりのデザート。

飾る部分は、ゼラチンよりも寒天で作ると固めにきれいに仕上がります。

色を2色にして作っても、

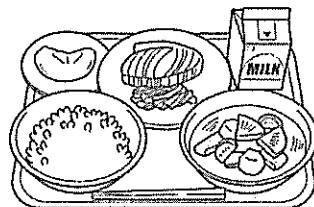
下の乳酸菌飲料も四角に切って混ぜてもきれいですね♪

(給食室で作るときは、上の飾りは少し丁寧に乗せるようにしています)



料理名/材料	1人分 (g)	切り方	作り方
【梅じゃこご飯】 米 米粒麦 水 梅干 じゃこ 白ごま 酒	90.0 5.0 4.0 5.0 1.0 0.5	乾煎り 乾煎り	①米と麦は洗米し、梅干し、酒を入れて炊く。 ②炊き上がった①に乾煎りした、じゃこ白ごまを混ぜる。
【牛乳】 飲用牛乳	1本		
【高野豆腐の揚げ煮】 凍り豆腐 しょうが(汁) 酒 しょうゆ 水 でん粉 じゃがいも 米ぬか油 米ぬか油 鶏もも肉(角切) 酒 たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 本みりん 水 かつお厚削り 三温糖 しょうゆ さやいんげん でん粉	10.0 0.75 0.45 1.8 5.5 7.0 35.0 5.0 1.0 10.0 1.0 28.0 15.0 15.0 2.5 43.0 0.85 2.0 2.5 3.0 0.5	揚げ油 炒め油 くし形切り 乱切り 乱切り だしをとる とろみ調整よう	①高野豆腐は、さっと汚れを落としてしょうが汁、酒、しょうゆで作った調味液で戻す。 ②水気を少し絞って、粉をつけて揚げる。 ③じゃが芋は、素揚げする。 ④酒をふっっておいた鶏肉から順に、たけのこまでを炒める。 ⑤じゅうぶんに煮えたら②③を加えて煮て、最後に青味を加えて仕上げ
【飛び魚のつみれ汁】 水 さば厚けすりぶし こんぶ 酒 しょうゆ 塩 こしょう とびうおすり身 しょうが ねぎ 酒 赤みそ でん粉 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 わけぎ ねぎ こまつな	155.0 2.3 0.3 1.0 3.0 0.3 少々 27.0 1.5 1.7 1.2 1.0 1.5 12.0 10.0 18.0 18.0 10.0 12.0 6.0	おろす みじん切り	①だしをとる。 ②飛び魚のすり身に、カッポ内の材料を入れよく練る。 ③だし汁に野菜を入れて煮ていき、②を摘み入れさらに煮る。 ④豆腐を入れ調味をする。 ⑤長ねぎ、わけぎをいれ、小松菜を入れて味を調べて仕上げる。
【あじさいゼリー(中)】 水 粉寒天 さとう 粉ゼラチン ぶどうジュース 水 粉寒天 さとう 粉ゼラチン 乳酸菌飲料 ゼリーカップ	18.0 0.3 2.9 0.1 18.0 30.0 0.3 1.8 0.1 6.5 1個		①ゼラチンは分量外の水を混ぜ、しとらせる。 ②水に寒天を入れてよく煮溶かし、砂糖を加え煮る。 ③ジュース、乳酸菌飲料をそれぞれ入れて、①を加え溶かす。 ④乳酸菌飲料のゼリー液は、カップに注ぎ冷やして固める。 ⑤④の上に⑤を飾る。 上に飾るゼリーは、アセロラと2種類にするのもおすすめです！

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。


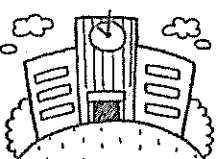
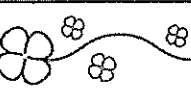
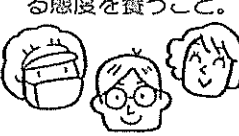
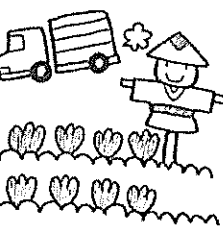
(3) 人間関係を豊かにする学校給食

「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、ポテトサラダサンドなどを作ることは禁止。
- (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制限がある。
- (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。

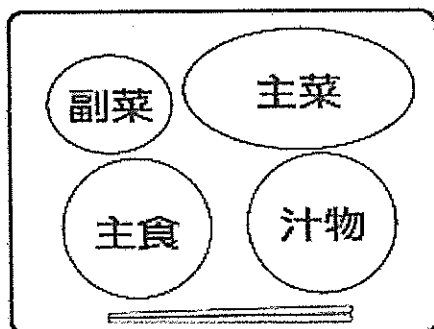
生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(世田谷区)

平成31年度4月1日より

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などもあり、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

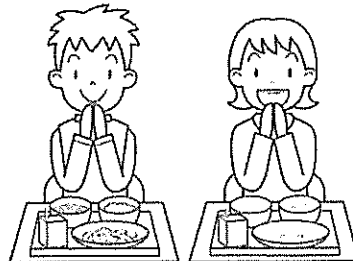
- ・食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事ができる。
- ・適切な食器器具を利用して、献立にふさわしい盛りつけができる。

(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。



令和元年度 学校給食 年間指導計画表

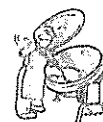
月別指導目標	指導内容	献立の計画			給食だより
		季節の料理	食事と文化	選択給食	
食べ物の働きを知ろう (4月)	*給食の目的を知る *食べ物の働きを知る	筍ごはん 春野菜の旨煮 春の五目汁	入学祝い お花見		*1人当たりの摂取量を数字で知る *学校給食の意義を知る
朝食の大切さを知ろう (5月)	*朝食の意義、役割を知る *規則正しい生活をする	中華ちまき 山菜おこわ	端午の節句		*朝食の大切さ *端午の節句について、日本の伝統行事の理解
衛生、安全に気をつけよう (6月)	*衛生について理解する *正しい手洗いを知る *骨や歯を丈夫にする食品を知る	かみかみ佃煮 梅じゃこごはん 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 いい歯の日 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〉 約 480 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

※平成30年度より、世田谷区の学校給食の給食費は公会計化されました

〈年間実施回数〉 今年度 181 回 (各学年行事などで変わります。)

※今年度は、定期テストの最終日は給食があります。

〈食器〉 強化磁器食器

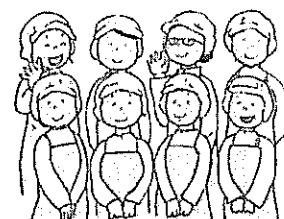
大碗・小碗・大皿・小皿

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)

食べる時間は、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、給食当番の生徒も健康チェックをして身支度を整え配膳をしています。

(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、けずり節(鰹節、鯖節)、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、偏食のある生徒に、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。

* 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

成長期の生徒たちに、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

- ・4月からの残さい率を見ると、昨年と同じ時期に比べると、少し良く食べているようすがみられる。()内は牛乳
 - ・噛む回数が多いもの(和食など)、野菜が多く入っている汁物の残さいが多い傾向がある。
 - ・和えもの、サラダなどは、食べ慣れてくると食べている。
- <残菜率の月別平均>

4月: 8.3% (12.7%) 5月: 10.3% (11.8%) 牛乳は、クラスによっては半分近く返ってくる時も…

★食育

・給食委員会 「塩分について考える」

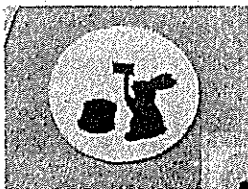
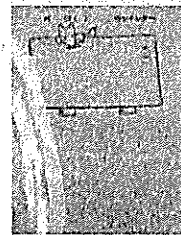
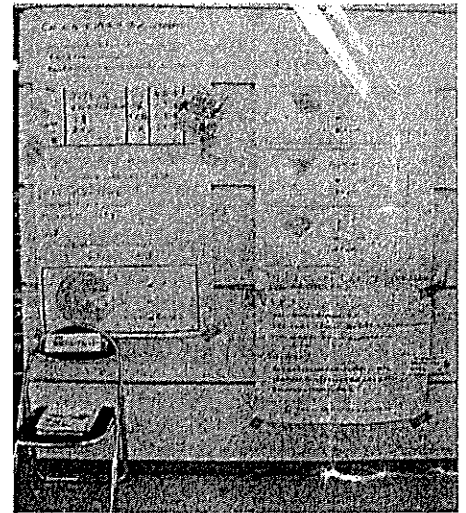
- ・昨年度に、全生徒に塩分についてアンケートを取り、文化祭で結果と考察の発表をした。
- ・今年度は、テーマを引き継いで減塩方法のひとつとして、和食の基本「だし」について学ぶ機会を予定している。
- ・1、2、3月に、給食委員会で、リクエスト給食アンケートをとっている。

・毎日の給食

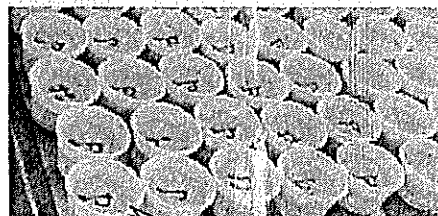
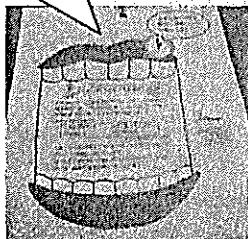
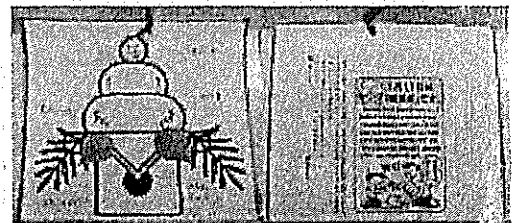
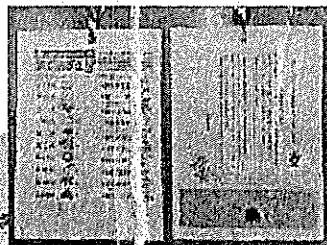
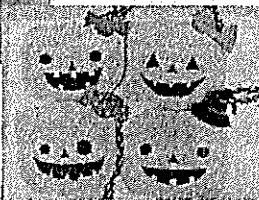
- ・その日の料理について、食材のこと、季節のこと、配膳するときに気を付けてほしいことなどをメモにしたランチレターをつけている。

・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。



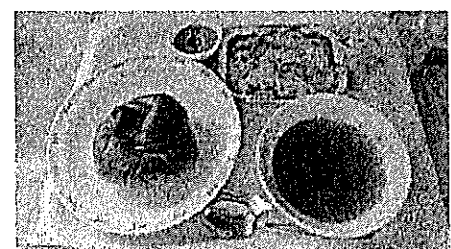
虫歯予防デー
かみかみメニュー



こどもの日、虫歯予防デー、七夕、お月見、ハロウィン、いい歯の日、冬至、クリスマス、お正月、節分、ひなまつり など



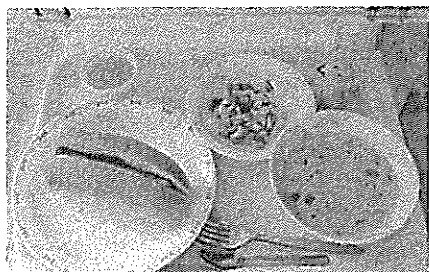
合唱コンクール
おんぶ♪ンを作りま
した♪



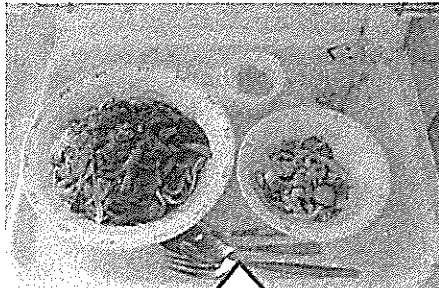
・食育献立(学び舎3校合同メニュー)

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。

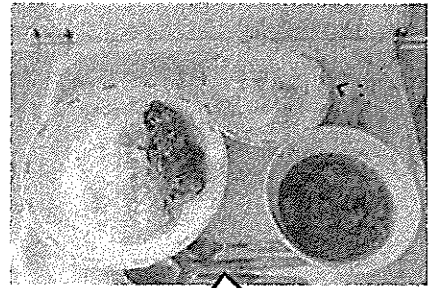
今年度もオリンピックイヤーということで、テーマを「給食で世界を飛び回ろう!~東京オリンピック・パラリンピックに向けて、世界各国の料理に触れよう~」のテーマのもと、世界の料理を出している。



4月 アメリカ



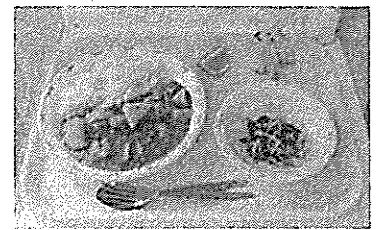
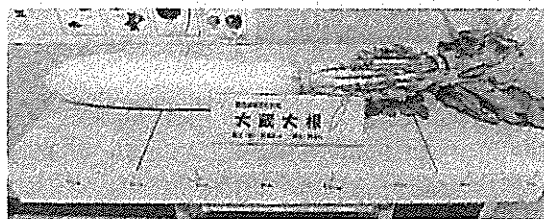
5月 イタリア



6月 フィリピン

・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 (今年も、世田谷区全体で大根カレーを作る予定です。)



★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。(世田谷区のアレルギー対応マニュアルに沿い、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し、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。

●各クラスの前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。

年 月 日 ()

月 日 ()

本日の献立 () の中に

食物アレルギー対象食品 ()

が入っているため(除去・代替 ()) しています。

おわかりはできませんので気づけてください。

★(12:45 ~ 12:25) までに3階配膳室まで取りに来てください。



本日はありがとうございました

令和元年 6 月吉日

用賀中学校保護者の皆さま

用賀中学校 PTA 会長 栗花落 久子
家庭教育学級委員長 野田 正宏

令和元年度 第二回家庭教育学級 報告書

6 月 13 日 (木) 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 51 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地しているというお話でした。食塩を多く摂り過ぎることは、生活習慣病の発症に関連性があるため、摂取量を控えるということで、給食の基準値も下がりました。美味しい給食を作るうえで大変ご苦労されているとのことでした。

給食室では、HITOWA フードサービス株式会社にて 8 名体制で毎日約 480 食を作っています。毎朝、7 時から検収作業に始まり、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。薬物の洗浄は水を流したまま 3 回以上専用シンクにて丁寧に洗い、果物は食べやすいようカットするなど工夫しています。調理員は常に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、冬至、節分、ひなまつり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くださっています。同時に給食室の入り口もアレンジしていますのでご覧ください。

毎月 19 日の食育の日は、ようがの学び舎 3 校合同メニューであり栄養士が連携し合同の食育献立を行っています。今年度のテーマは「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～」4 月アメリカ、5 月イタリア、6 月フィリピンなど世界の料理を提供し生徒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いたくさん紹介してくださいました。

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を工夫してくださっているようです。合唱コンクール前はおんぷリン、受験生応援メニューはかつカレー、伊予柑（イー予感）を提供し大変人気があるそうです。

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心と体を作る大切なこと」との考えのもと、ヒーリングフードの理論に基づき給食を作ってくださいました。

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心のこもった給食を美味しくいただきました。

宮澤先生、ありがとうございました。

アンケートに寄せられたご感想

- 検収の徹底があつての安全なのですね。給食の安全・安心は、皆様の尽力があり有り難く思います。1人分は成人女性には多く感じましたが、目一杯動いている中学生には丁度良いのかも知れません。とても美味しくいただきました。
- 塩分を好むことが多いので塩分量を考えて作っていただけてとても有り難く思います。体にも優しいお味でした。
- 厳しい制限の中で栄養やバランスを考えてくださって感謝でいっぱいです。
- 子ども達のために健康面、衛生面に気を付けていただき感謝します。
- ドレッシングやゼリーやだしなども手作りなのがとても素晴らしいと思いました。食事の時間が短く子ども達が大変そうだと思います。
- たくさんの量を作ってくださいのにも関わらず、丁寧に下処理や調理をしてくださって感謝の気持ちでいっぱいになりました。旬の食材を取り入れるなど工夫もされていて子ども達が喜んで食べる顔が目に見えようでした。
- どのように給食を作り取り組んでいるのかとても良く分かり感謝の気持ちが沸きました。子どもに残さず食べるよう話そうと思います。
- アレルギー対応の仕方が分かり安心しました。



今後家庭教育学級で取り上げて欲しいテーマ

- 思春期との向き合い方
- 中学生の睡眠時間と健康について
- 性教育について
- 反抗期の対応について