

給食試食会



平成28年10月4日

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

校長 後藤 真司

栄養士 石川 美和

子どもの心と身体の健康

講演の内容

- 1 食育について
- 2 食生活の変化と課題
- 3 子どもの健康づくりのための取り組み～食生活指針～

① 食育について

食育とは (食育基本法より)



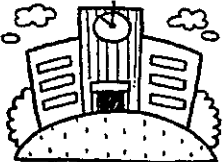
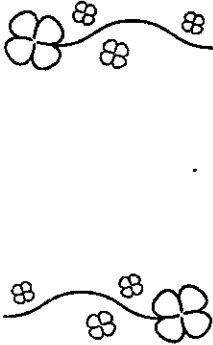

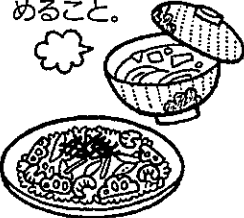
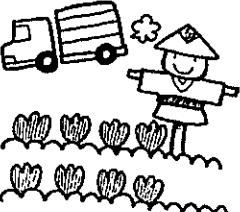
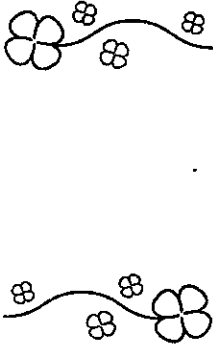
1. 生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基盤となるべきもの。
2. 様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



健全な心身・豊かな人間性の育成を目的

平成17年に食育基本法が成立されたのをうけて、平成21年に学校給食法が改正された。

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> 	

・学校給食法・・・学校給食は、子どもたちの心身のすこやかな育成をはかるための教育の一環として位置づけ。

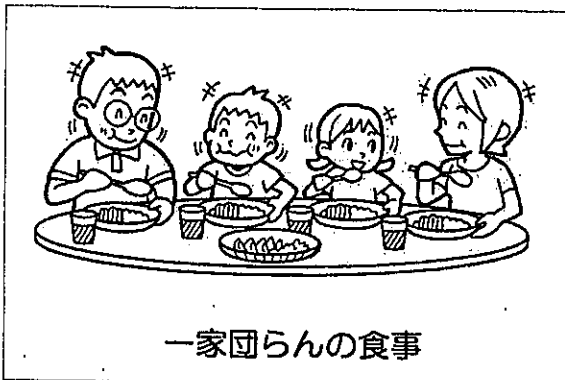


給食の時間＝食育の時間

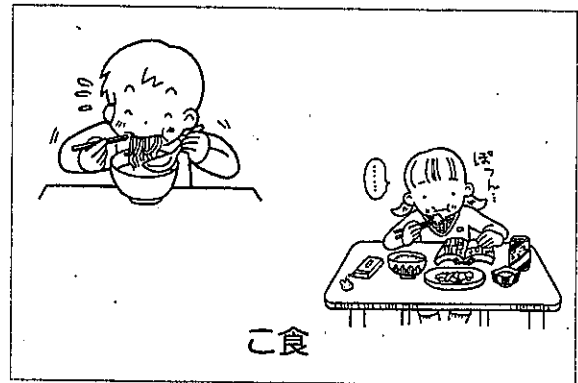
給食＝生きた教材

② 食生活の変化と課題

現在の家族の食事スタイル



一家団らんの食事



こ食

2

:

5

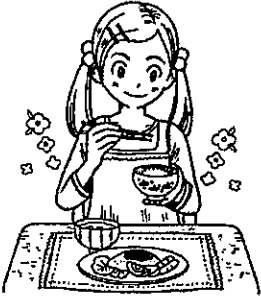
「こ食」と呼ばれる食べ方

- 子食・・・子どもだけで食べる食事
- 固食・・・同じものを多く食べる食事
- 戸食・・・外食中心の食事
- 個食・・・食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う
- 孤食・・・1人で食べる食事
- 濃食・・・濃い味付けのことが多い食事
- 粉食・・・パン・麺類など粉から作られたものを多く食べる食事
- 小食・・・ダイエットなどのために必要以上に食べる量が少ない食事

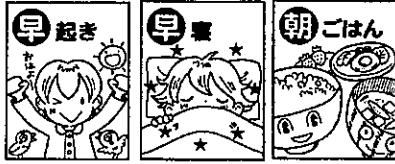
「こ食」による問題点

- ・好きなものしか食べなくなる→栄養バランスが偏る→体内の抵抗力が弱まる。
- ・食事のマナーが伝わりにくい。
- ・米を食べる習慣が減り、和食を食べる機会が減る。
- ・肥満、過度なダイエットの増加。
- ・イライラしがちになる。
など

③子どもの健康づくりのための取り組み～食生活指針～



食事を楽しみましょう。



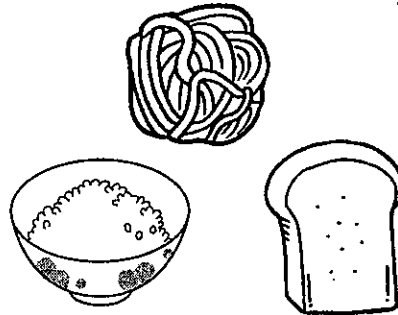
1日の食事のリズムから
健やかな生活リズムを。



適度な運動とバランスの
よい食事で、適正体重の
維持を。



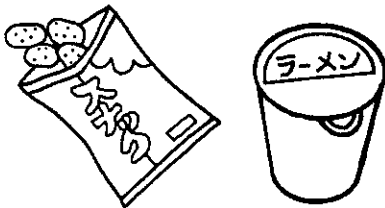
主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。



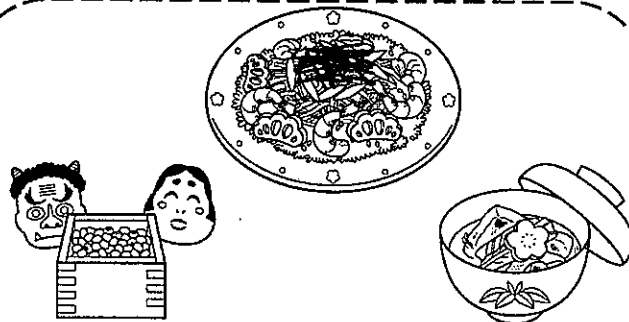
ごはんなどの穀類を
しっかりと。



野菜、果物、牛乳、乳製品、
豆類、魚なども組み合わせて



塩分は控えめに、脂肪は
質と量を考えて。



日本の食文化や地域の産物を
活かし、郷土の味の継承を。

平成25年12月
「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されま
した。

本日の献立

【スタミナ丼】	1人分量g	
米	75.0	
水	90.0	
酒	2.0	
油	2.0	
にんにく	0.5	みじん切り
しょうが	1.0	みじん切り
豚肩肉(せん切)	35.0	
しょうゆ	2.0	下味
酒	0.5	
たまねぎ	40.0	スライス
たけのこ水煮	20.0	せん切り
もやし	20.0	
にんじん	10.0	せん切り
ピーマン	5.0	せん切り
オイスターソース	2.0	
塩	0.4	
しょうゆ	3.0	
トウバンジャン	0.2	
コチュジャン	0.5	
白こしょう	0.02	
水	20.0	
鶏がら	5.0	スープ
ベーリーフ(葉)	0.02	
かたくり粉	2.0	
【牛乳】		
★牛乳	1本	
【かきたまスープ】		
水	130.0	
鶏がら	10.0	スープ
ベーリーフ(葉)	0.02	
たまねぎ	50.0	スライス
塩	1.2	
白こしょう	0.01	
かたくり粉	1.0	
たまご	20.0	
わかめ	0.34	
【きゅうりと大根のごま風味】		
だいこん	5.0	いちょう
きゅうり	15.0	いちょう
塩	5.0	
ごま油	15.0	
白ごま	0.3	
しょうゆ	1.2	
【梨】		
梨(豊水)	1/4個	

- ①米に、水・酒を入れ炊く
- ②鶏ガラでスープをとる
- ③豚肉に下味をつける
- ④油から順に野菜・豚肉を炒める
- ⑤スープを加えて調味する
- ⑥水溶きかたくり粉をゆっくり混ぜてとろみをつける

…本日も } 辛味の調整
…おこし

- ①鶏ガラでスープをとる
- ②たまねぎをスープに入れやわらかくなったら調味する
- ③水溶きかたくり粉をまぜて少しとろみをつける
- ④溶いたたまごをゆっくり流し入れる
- ⑤仕上げにわかめを加える

- ①白ごまはから煎りする
- ②しょうゆとごま油を混ぜる。
- ③ゆでただいこんときゅうりに白ごまと②を加える
- ④塩を調節しながら加える。

人気がある献立

[大豆とじゃこの甘辛]		1人分量 g	
大豆		15.0	ゆで大豆
でんぷん		2.0	使用の場
ちりめんじゃこ		6.0	合は
油(吸油率より)		6.0	40g
しょうゆ	}	3.0	
さとう		3.0	
みりん		3.0	
白ごま		2.0	

- ①ちりめんじゃこを素揚げする。
(から煎りでも可)
- ②大豆は固めにゆでて、でんぷんをつけて揚げる。
- ③調味料を合わせて加熱する。
- ④白ごまをから煎りする。
- ⑤①～③をあわせて、ごまをふる。

お問い合わせが多い献立です！
甘辛い味が後を引く、隠れ人気献立です。

[塩肉じゃが]		1人分量 g	
油		1.5	
豚肩肉(うす切)		25.4	
たまねぎ		25.4	1/2くし切
にんじん		30.4	乱切り
しらたき		15.0	
水	} だし	25.4	
厚けすりぶし		0.5	
さとう		2.0	
塩		1.3	
酒		1.0	
じゃがいも		60.0	乱切り
たまねぎ		25.0	1/2くし切
さやいんげん		10.0	1cm幅

- ①だしをとる。いんげんをゆでる
- ②油で肉から順に炒め、だし汁を加える。
- ⑤調味し、じゃがいも、残りの玉ねぎを加えて煮る
- ⑥さいやいんげんをを加える

さっぱり塩味の肉じゃがです。
先に炒めた玉ねぎの甘味も良く出ています。

[きゅうりの中華味]		1人分量 g	
だいこん		30.0	乱切り
きゅうり		30.0	乱切り
塩		0.3	
しょうゆ	} 調味料	3.0	
さとう		0.8	
ごま油		1.0	
ラー油		0.01	
白ごま		1.50	

- ①大根ときゅうりを硬めにゆでて、水分を切る。
- ②白ごまをから煎りする。
- ③調味料を合わせる。
- ④①～③を和え、塩を調節しながら加える。

野菜献立の中でも「好きな味！」と人気があります。

[手作りだんご]		1人分量 g	
白玉粉		25.0	
木綿豆腐		25.0	
水		12.0	
きなこ		5.0	
さとう		5.0	
塩		0.15	

- ①きなこ・さとう・塩をまぜる。
- ②白玉粉～水をこねて、団子状にする。
- ③②をゆで、水冷し、水分を切る。
- ④③に①をまぶす。

豆腐が入ることで低カロリー・高たんぱく質になっています。豆腐の食感かおいしいお団子です。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

平成25年度4月より一部改正

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(%)	学校給食におけ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(μ gRE)	150	170	200
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	6



×0.83



×1.17

1日の約30%を基本として設定していますが、家庭で不足がちなカルシウム・ビタミンB1などは学校給食で補えるよう1日約50%を基準値にしています。

