

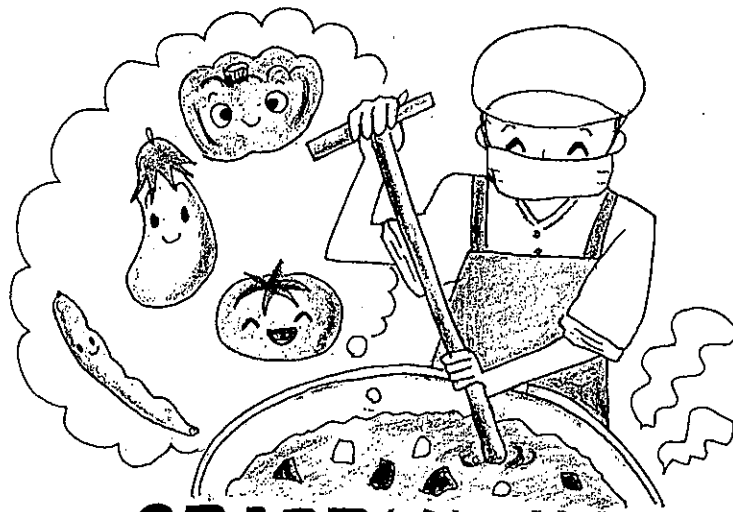
平成28年度 瀬田小学校 給食試食会



～テーマ～

心身スッキリ、毎日イキイキ、ハッピーライフ

《夏バテ回復 栄養満点》



9月13日(火)の献立

- ・夏野菜のカレーライス
- ・牛乳
- ・コーン入りフレンチサラダ
- ・冷凍みかん

本日はお忙しい中、瀬田小学校給食試食会にお越しいただき、ありがとうございます。
『世田谷区の学校給食』と『食育』に関する資料を作りましたので、ぜひご覧ください。
この機会に、学校給食についてご理解を深めていただけたらと思います。

世田谷区立瀬田小学校 校長 坂本 尚子
栄養士 高木 直子

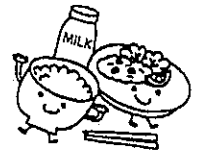
世田谷区の学校給食について

学校給食は、学校教育の一環であり、特別活動として学級活動の領域に位置付けられています。子どもたちの心身の健全な育成を図ることがねらいとされています。

《① 学校給食の目標》

食育基本法が成立したのを受け、平成21年度より、学校給食法が改正されました。それに伴い、今まで4つだった学校給食の目標が、以下の7つの目標になりました。

- 1 適切な栄養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、明るい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 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。
- 7 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。



学校給食法 第2条より

《② 新・学校給食摂取基準について》

平成25年度から、学校給食摂取基準が変わりました。

学校摂取基準とは、文部科学省が、厚生労働省が定める『日本人の食事摂取基準2010年版』と児童の食生活の現状を考えた上で定めた、望ましいとされる栄養量のことです。栄養素ごとに異なりますが、ほとんどの栄養素が1日に必要な量の、3分の1を満たす量に設定されています。

学校給食の献立は、この『新・学校給食摂取基準』を目安にしながら、作成しています。

『新・学校給食摂取基準』

栄養素	単位	基準値と区分		
		6～7歳	8～9歳	10～11歳
エネルギー	kcal	530	640	750
たんぱく質	g	20	24	28
	%	16～26	18～32	22～38
脂質	%	摂取エネルギーに対して25～30%		
食塩量	g	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム	mg	300	350	400
鉄	mg	2	3	4
ビタミンA	μgRE	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

《② 給食回数と給食費について》

今年度の瀬田小学校の給食回数は、187回です。

給食費は食材費のみにあてられ、光熱水費、施設設備費、人件費などその他運営に関する経費は公費で賄っています。また、飲用牛乳は、区から一部補助金が出ています。様々な食材の値上がりを受け、世田谷区では今年度から、給食費が改定されました。毎月の引き落とし額は、単価×行事等で食べない分を引いた喫食回数で算出しています。そのため、学年、月によって、毎月の引き落とし額が異なります。

《④ 献立と使用食材について》

献立は、世田谷区内の栄養士が集まり、新・学校給食摂取基準、食品構成、1食当たりの単価、旬の素材、行事食、調理作業工程(衛生的に時間内に調理できるか)などを考慮して、『基準献立』を作成します。

その『基準献立』をもとに、各学校の栄養士は、その学校の実状に合わせた献立を作成し、バラエティーに富んだ給食を提供するよう心がけています。

主食

主食は、米飯は週3回程度で、白飯を週1回は取り入れています。おかずで上手に白飯を食べられるようになってほしいからです。麺やパンは、各週1回程度です。

使用食材

使用食材は、安全で自然な食材を使用します。遺伝子組み換え食品は使用しません。野菜や果物は、低農薬の国産のものを使用しています。

また、できるだけ全て手作りを心がけています。調理パン(揚げパン・ピザトースト等)、カレーやシチューのルー、ハンバーグ、コロッケ、ジャンボ餃子、ふりかけ、ゼリー、ケーキ等も手作りで。だしやスープも、市販の加工品は使用せず、削り節、昆布、鶏ガラ等からとっています。

《⑤ アレルギー対応について》

アレルギー対応を行うためには、毎年、医師によって書かれた『学校生活管理指導表』の提出があり、アレルゲンの特定と指示が出されていることが必要です。その他必要書類を提出していただき、個別面談を行い、対応開始となります。

世田谷区内の小学校では、除去食のみの対応をしています。除去食で対応できない場合は、ご家庭から代替りのものを持参していただいています。アレルギー対応の除去食は、同一の給食室内で作るため、当日の作業工程が複雑になったり、アレルゲン食材と他の食材が交差したりしないよう、十分配慮しています。

また、特に重篤な症状を起こす可能性がある場合には、エピペンや薬を学校でお預かりしています。児童の情報や緊急時の対応が速やかにできるよう、関係職員にはアレルギー児童の情報等を周知徹底しています。

《⑥ 放射能検査について》

現在、国が放射性物質の暫定基準値を設け、数値を超えている食材は市場に出回っていないことから、世田谷区としては市場に出ている食材は安全であると判断しています。

しかしながら、東日本大震災後の食材への不安を払拭するための取り組みとして、全小中学校を対象に、調理済給食、飲用牛乳、生米の放射能物質検査を定期的に行っています。検査結果は、検査実施日の2～3日後に、世田谷区保健所が区のホームページで公表しています。毎日の給食の食材産地は、本校ホームページで公表しています。

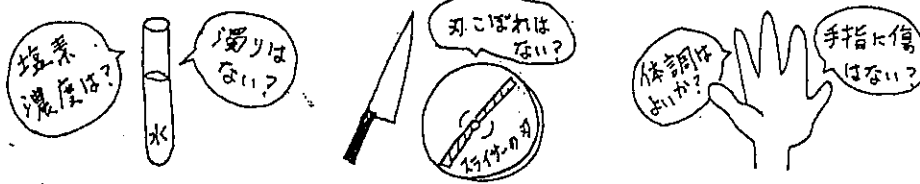
《⑦ 給食室の一日と衛生に関する取り組み》

現在、瀬田小学校の児童・教職員あわせて約700食の給食を、㈱レクトンの調理員9名で作っています。栄養士と協力し、衛生面やアレルギー対応に十分配慮しながら、安全で美味しい給食づくりを心がけています。



作業開始

水質検査(作業前後1日2回)、器具類の点検、調理従事者の健康チェックを行います。



検収

食材が各業者より届きます。材料の温度、産地、品質を確認します。
※保存食をとります。



※保存食とは?

納品された原材料食材と出来上がり品を、各50g採取し、-20℃以下で2週間保存します。万が一、食中毒が起きた際、早急な原因究明をするために不可欠なものです。



野菜や果物の洗浄と下処理、だし取り

野菜は流水で3回以上洗浄します。



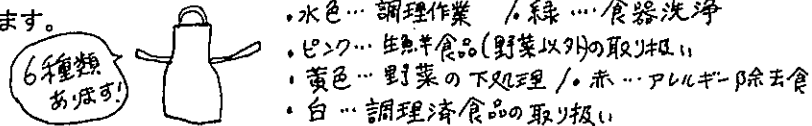
朝礼

アレルギー対応や使用食器等、全員(栄養士1人、レクトン・調理員9人)で今日の作業の確認をします。



調理開始

エプロンを使い分けて、それぞれの作業にあたります。作業が変わる度に手洗いをします。



和え物用野菜のポイル・水冷、個数物の料理の配缶開始

※2時間前調理を行います。

野菜の和えものがある時は、野菜を茹でてから水冷します。野菜の温度は、25度以下まで下げてから冷蔵庫に保管します。

個数物の料理(魚や肉の焼き物、ケーキ類等)がある時は、この時間から次々に完成し、配缶作業が始まります。



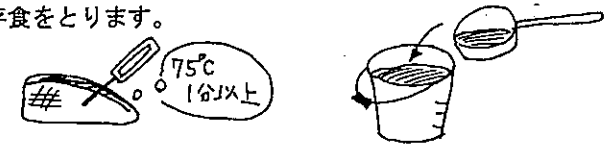
※2時間前調理とは?

最終加熱後、室温に放置する時間が長ければ長いほど、食品中の細菌が増殖し、食中毒は起こりやすくなります。そのため、給食開始時間の2時間前よりも前に、最終加熱が行われないようにしています。



配缶

時間差で次々に料理(ご飯やスープ類、煮物等)が仕上がっていきます。栄養士が味見等の最終確認をした後、中心温度計で温度確認をし、クラスごとに配缶します。でき上がり品の保存食をとります。



※温度

給食では、0-157食中毒を防ぐために、果物やプチトマト以外の食材は、75℃1分以上の加熱調理をします。貝類を使用する場合は、ノロウィルスが死滅する温度(85~90℃で90秒以上)まで加熱します。



検食、リフト上げ

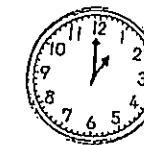
給食開始時間の30分前に、管理職の先生が、給食に異常がないかを確認するために検食をします。

2階、3階に、各クラスのワゴンを、専用のリフトで1台ずつ上げていきます。



給食開始

給食当番さんが、給食の準備を始めます。みんなで揃って『いただきます』をします。



給食終了

給食当番さんが、指定の場所まで給食のワゴンを運んできます。



洗浄、清掃

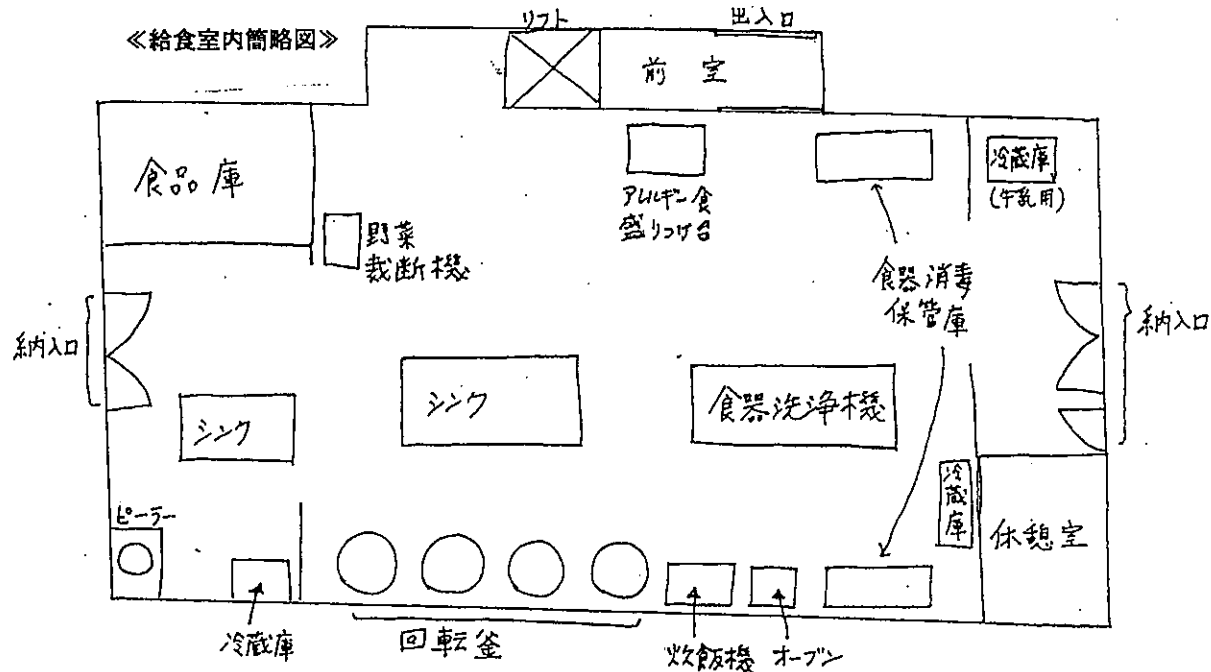
食器や調理器具などは、洗浄し、熱風消毒保管庫で保管します。調理器具類の洗浄には、区で指定された石鹸や洗剤を使用します。牛乳瓶は中身を空にして、牛乳屋さんへ回収してもらいます。



打ち合わせ

栄養士と調理員で、今日の反省と次の日の打ち合わせを行います。

※その他、学校薬剤師による施設検査や熱風消毒保管庫の温度検査、食材の食中毒菌の検査、食器の残留物検査、給食室内の空中落下細菌の検査等、定期的に安全な給食づくりをするための衛生検査を、栄養士が区の指示に基づき、定期的に行っています。



《⑧ 瀬田小学校の喫食状況》

4月は、1年生も含めてよく食べていました。5月は昨年度同様、運動会の練習もあったためか残食が増えました。1学期前半は、箸を落とす子、牛乳瓶を落として割ってしまう子が沢山いました。

春は柑橘類(甘夏等)をよく出しましたが、食べ方が分からない子がたくさんいました。

☆1学期、各月で最も食べ残しが少なかった献立

4月 マーボー豆腐丼 牛乳 塩ナムル なつみ

5月 タコライス 牛乳 ビーンズサラダ サンプルーツ

6月 明日葉セルフサンドパン 牛乳 コロッケ 茹でキャベツ コンソメスープ

7月 夏野菜のカレーライス 牛乳 ひじきサラダ パイナップル

☆1学期、食べ残しが多かった献立

白いんげん豆の田舎風スープ ひじきの煮つけ かみかみ高菜ご飯 春キャベツとしらすのスパゲッティー、夏野菜の豚汁、のり酢和え、子ぎつね寿司

本日の献立紹介

夏野菜のカレーライス 牛乳 コーン入りフレンチサラダ 冷凍みかん

※材料はすべて4人分です。

詳細使用量(g)は可食部のみの量です。大まかな使用量は廃棄部分も含めた量です。使用量は、使いやすい方を参考にしてください。

《夏野菜のカレーライス》

材料	詳細使用量(g)	大まかな使用量	切り方	作り方
米	300	2合弱		①米と押し麦に、水を入れて炊く。 ②鶏がらとローリエ(月桂樹の葉)でスープをとる。 ※だしからとるのが大変な場合は、この工程を省き、コンソメを少々入れてください。 ③油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。 ④鶏肉は、カレー粉、セロリに漬け込む。 ⑤油で順に材料を炒め、柔らかくなるまで煮込み、調味料を加える。 ⑥カレールウ、ソース、しょうゆを入れ、仕上げにとろけるチーズを加える。 (粉チーズでも可)
押し麦	20			
水	360			
油	3.2			
にんにく	1.6	少々	みじん切り	
豚小間肉	100			
セロリ	8	1/25本	小口切り	
カレー粉	1.6	小さじ1弱		
玉ねぎ	240	1個	角切り	
人参	20	1/10本	厚いちょう切り	
鶏がら	40			
水	160			
ローリエ	少々			
茄子	60	小1個	厚めの半月切り	
いんげん	20	2~3本	3cm幅	
白ワイン	8			
しょうが	1.2	少々	すりおろす	
トマト	80	1/2個	湯むきザク切り	
かぼちゃ	60	1/16個		
フルーツチャツネ	4			
塩	3.6	小さじ1/2強		
油	16	大さじ1+小さじ1		
バター	12	大さじ1		
小麦粉	32	大さじ3+小さじ1強		
カレー粉	1.6	小さじ1弱		
中濃ソース	8	大さじ1/2弱		
しょうゆ	4	小さじ1弱		
とろけるチーズ	5.2			

《コーン入りフレンチサラダ》

材料	使用量(g)	大まかな使用量	切り方	作り方
キャベツ	160	1/7玉	小さい角切り	①キャベツは茹でて水冷する。 ②ホールコーンは水気を切る ③調味料をよく混ぜて、野菜と合わせる。
きゅうり	40	1/2本	小口切り	
ホールコーン	40			
油	12	大さじ1		
酢	8	大さじ1/2強	小口切り	
さとう	2	小さじ1弱		
塩	2	小さじ1/3		
こしょう	少々			
粒マスタード	少々			

カレーの健康効果とスパイスについて

カレーライスには、米、肉、野菜等、多くの食材がバランスよく使われている料理です。一皿で、炭水化物、タンパク質、ビタミン類をまんべんなく摂ることができます。

また、カレーには様々なスパイスが使われていることが特徴です。カレーのスパイスには、胃腸の調子を整える、食欲を増進する、汗をかくことで体内の熱をとる、代謝を良くする等の働きがあり、夏バテに効果があります。

以下の表と本日の給食のレシピを参考に、ぜひご家庭でも、『ルウから作るオリジナルカレー』を作ってみてください♪

※ホールスパイスとパウダースパイスの使い方

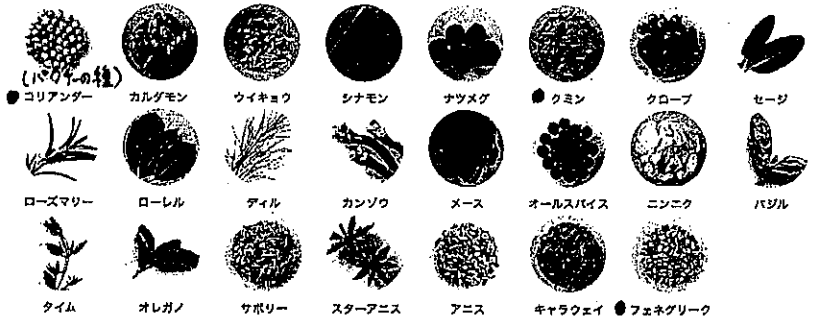
ホールスパイスを細かくひいて粉末状にしたものがパウダースパイス。パウダースパイスの方が香りが強めですが、時間の経過とともに香りが落ちやすいという特徴があります。

ホールスパイス …油で熱して香りを引き出し、最初(具材を炒める前)に入れるか、仕上げに最後に入れる。

パウダースパイス…肉や魚の下ごしらえの時に入れるか、調理途中に入れる(最初に入れると焦げやすいため)。しっかり加熱することで、香りが引き出される。

香りのスパイス・ハーブ

食欲を刺激する香りのヒミツは主に香りをつけるスパイス・ハーブ
どこからかカレーの香りがしてくると「カレーが食べたいなあ」と思ってしまうですね。そのいい香りのもとには、スパイスやハーブ、カレーに使われているのは、少し甘い香りのコリアンダーやシナモン、ナツメグ、アニス等、肉の旨み運搬(れんそう)させるような香りのカルダモンやクローブ、オールスパイス等、それから、個性豊かな香りのクミン、スターアニス、ディル、オレガノ、ローズマリー、セージ、ローレル等のスパイスやハーブもあります。



辛みのスパイス

もっと食べたい辛みのヒミツは辛みをつけるスパイス
食欲がなくなってしまっても、ピリっとしたカレーなら食べられるから、不思議。それは、カレーに使われている、辛いスパイスのおかげなんです。辛さをつけるスパイスは、コショウ、トウガラシ、ショウガ等があります。



色のスパイス

見た目もおいしい色のヒミツは色をつけるスパイス
カレーは、他の料理に比べると、色も独特。そうした色がつくのもスパイスのおかげです。カレー独特の色をつけるのは、主にウコン。その他に赤い色のつくパプリカや、黄金色のサフラン等もあります。



●印は、一般的なカレー粉に入っているスパイスです!



食育コラム 「早寝・早起き・朝ごはんの重要性について」

『早寝・早起き・朝ごはん』の規律ある生活習慣は、子どもの体力、気力、集中力、学習能力に大きく影響します。

私たちの脳は、ご飯やパンなどの炭水化物に含まれる『ブドウ糖』を、主なエネルギー源としています。このブドウ糖は『グリコーゲン』として肝臓に貯蔵され、必要に応じてブドウ糖に分解され、血液中に送られます。しかし、夜寝ている間もブドウ糖は消費され、朝には肝臓のグリコーゲンまでも使い切ってしまう。朝一番、脳や体にエネルギーを補給するためには、朝ごはんが重要なのです。

朝ごはんを食べるためには、まず『早寝・早起き』を習慣づける必要があります。食欲を決める最大の因子は、お腹の中にある食べ物の『量』ではなく、血液中のブドウ糖の量を表す『血糖値』。脳にある『満腹中枢』と『摂食中枢』が常に血糖値を測っていて、血糖値が下がってくると、食欲を沸かせて食事を摂らせようとします。しかし、朝起きてから食事までの時間が短いと、脳がまだ眠っている状態なので摂食中枢が働かず、食欲は沸きません。朝、食欲がないという子は、今より早く起き、簡単なお手伝い等をさせて体を動かすようにすると、食欲が沸きやすくなります。また、テレビを見ながら食べる等、食べることに集中せず、食事に時間をかけすぎると、食事中に血糖値が上がってしまい、食欲がなくなってしまいます。そのため、メリハリのある食べ方も大切です。

朝ごはんは、1日に必要な栄養の3分の1を摂るためのものです。特に成長期の子どもにとっては、成長のための貴重な1食です。勉強や運動で最大限の力を発揮するために、そして一生をかけた体の土台作りのために、『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を今のうちに身に付けてほしいと思います。

