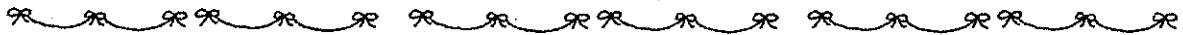
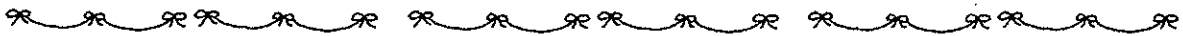


平成28年度 千歳中学校家庭教育学級テーマ『子どもの未来のために私たちができること』

第1回家庭教育学級 開級式 および 給食試食会のご報告

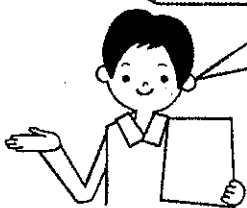


- 日時:平成28年7月7日(木) 11:30~13:30
- 場所:被服室(講話)、3A・3B教室(試食)
- 出席者: 世田谷区教育委員会 社会教育指導員 原田武司先生
学校給食太子堂調理場 場長 小川忠昭様、栄養士 先生
千歳中学校 校長 神保先生、養護教諭 三浦先生、
保護者 47名
- メニュー:そばろ寿司、冬瓜(とうがん)汁、海藻サラダ、くだもの(冷凍みかん)、牛乳



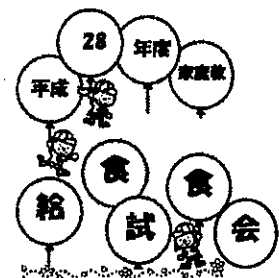
栄養士の先生をお迎えしてご講話いただきましたので、内容をご報告いたします。

成長期の子どもの保護者として、「食」の大切さを見直し、「食を通じて子どもたちのためにできること」について考えるきっかけになればと思います。



平成28年7月20日

世田谷区立千歳中学校
PTA会長 米川 幸美
家庭教育学級委員長 草野 香織



I 開級式

世田谷区教育委員会 社会教育指導員 原田武司先生のお話



教育委員会で、PTA活動を担当しております原田です。各校の家庭教育学級にお邪魔して保護者の皆様と一緒に勉強させていただいています。

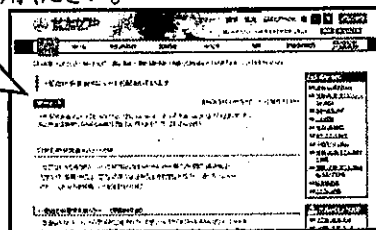
家庭教育学級は、世田谷区教育委員会が世田谷区の公立幼稚園・小学校・中学校に、年間3回保護者の学びや情報交換を目的とした会を開催していただくよう委託をしている事業です。インターネットで情報が入手しやすい時代ですが、保護者の方々がお互い顔を見ながら情報交換することを大切に考え継続的に予算を配当してお願いしています。

今年度の共通テーマは、「子どもの心と身体の健康」「親子で取り組むネットリテラシー」「子どもの気になる行動と親のかかわり」の3つです。給食試食会は「子どもの心と身体の健康」に該当します。是非ご家庭でも給食の調理の様子など話題にいただければと思います。

また世田谷区では「みんなで楽しくおいしく」というフレーズを作っています。レシピ集になっており、「せたがや食育メニュー」で検索していただいてもご覧いただけますのでご活用ください。

せたがや食育メニュー URL

<http://www.city.setagaya.lg.jp/kurashi/105/146/623/d00136494.html>



II 太子堂調理場 場長 小川忠昭様のお話



太子堂調理場は、給食を通じて子どもの健康に貢献することを目的としており、安全で美味しい給食の提供に努めています。平成26年度現在、公立中学校では全国で87%、東京98%、神奈川24%、関西は50%~70%台程度の学校で完全給食が提供されています。

太子堂調理場はセンター方式の給食提供なので、お子様方が給食を食べているところを見られないことを残念に思っています。感想を聞いたり反応を見たりできれば、それによってまた工夫をしていくことができるからです。今日のような機会は、普段給食を食べているお子様を通じて保護者の方からご意見を聞けるいい機会だと思っています。また、美味しかった給食のレシピを尋ねられると、とても嬉しく思います。今後感想などあるときはセンターへご連絡いただければ直接ご説明いたします。先生経由でも構わないので、是非ご意見をいただけるとありがたいです。



III 太子堂調理場栄養士

先生のお話

①太子堂調理場の施設や取り組みの紹介 ②運動をするために必要な栄養バランスと学校給食について講義をいただきました。

①太子堂調理場の施設や取り組みの紹介

調理場の一日の流れをスライドにてご説明いただきました。調理場での衛生面に留意した食材の取り扱いや化学調味料を使わない自然な味付け、たくさんの学校へ安全に効率的に正確に美味しい給食を届けるための工夫がたくさんありました。

太子堂調理場では、事務の方3名、栄養士3名、調理員39名、運転手11名、ボイラーマン1名、清掃1名の計58名体制(平成28年4月時点)で、10校分 最大で約4400食を毎日作っています。

- ・手洗いは爪の中まで洗い消毒、最後ペーパータオルで水分をぬぐいます。(これが大事)
- ・生鮮食材は当日納品で当日処理、肉・魚は菌が繁殖しやすいので温度管理を徹底し、また菌の繁殖防止のため野菜とは別の場所に納品します。
- ・野菜は積極的にせたがやそだちを利用しています。
- ・野菜は3回洗い、葉物は虫や汚れを1枚1枚チェックします。多い時は6回洗うこともあります。
- ・野菜を切ったり皮をむくために機械も使用しますが、ジャガイモなどの芽取りは手作業で行います。
- ・味付けは、化学調味料を使用せずガラスープは鶏ガラから、和風スープはかつおからとります。化学調味料の味に慣れていると薄味に感じますが、自然の味を大切にしています。
- ・ご飯が1日に約2500人分(お米は二百数十キロ分)しか炊けないので、ご飯コースとご飯以外(麺かパン)コースの2種類のメニューを作っています。なので、1か月の半分がご飯メニューになります。
- ・センターから千歳には40分の配送時間がかかるので、数量の過不足等のミスをなくすため3重チェックをしています。

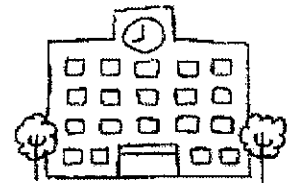
②運動をするために必要な栄養バランスと学校給食

運動をするための筋肉を作る栄養素と食品についてご説明いただき、著名なアスリートたちのお気に入りのメニュー(HP掲載)を紹介いただきました。また、「何を食べるのか」だけでなく「誰と食べるのか」など食事時の環境の重要性についてもお話いただきました。



<筋肉を作る栄養素と食品>

- ・タンパク質 → 卵、乳製品、肉や魚(1食100g目安)、大豆や大豆製品(※脂質の少ないタンパク質なので田中先生一押し)
- ・ビタミンB6(タンパク質 → アミノ酸 → 筋肉) → 牛ヒレ、牛モモ、牛レバー、鶏レバー、まぐろ赤身、カツオ、鮭、秋刀魚、鶏ささみ(特に多い。タンパク質も豊富なので田中先生特におススメ)
- ・野菜・果物 → 野菜1日350g(うち緑黄色野菜120g)
- ・カルシウム(タンパク質の代謝を促す) → 牛乳、乳製品、大豆・大豆製品
- ・ビタミンD(筋肉を維持する) → 魚、きのこ
- ・ビタミンK(骨の形成を促す) → 納豆、緑黄色野菜、海藻、ケール
- ・主食(脳の唯一のエネルギー源) → ごはん、パン、麺
- ・主食・主菜・副菜が揃った食事が筋肉を作る望ましい食事



<その他の食事に関わるお話～文部科学省の調査結果より～>

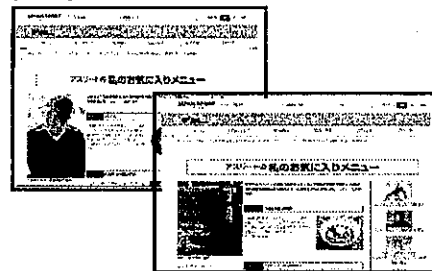
何を食べるかだけでなく誰とどう食べるかも重要である、という以下のような調査結果があります。

- ・朝食を毎日食べる子どものほうが勉強に集中できる。
- ・誰かと食事中に会話をしている子どもの方が身体の疲れやだるさを感じにくい。
- ・食事を誰かと一緒にとる子どもの方が自分のことを好きな場合が多い。

<アスリートたちのお気に入りのメニュー>

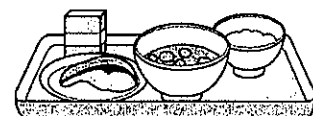
<http://www.jpnstport.go.jp/jiss/Default.aspx> にアクセスし

- 知る・学ぶ
- スポーツ栄養
- アスリートのわいわいレシピ
- アスリートの私のお気に入りメニュー を選択



<質疑応答>

- Q. 疲労回復を助ける栄養素を含んだものはどのようなものでしょうか。
 A. タンパク質やビタミンが大事です。夏は酸味のきいたもの、酢の物やフルーツ、にんにくがきいたものや中華系もさっとつくれてよいのではないのでしょうか
- Q. 眠気やだるさがひどいので回復できるようなメニューを知りたい。
 A. 貧血が原因のこともあるかもしれません。貧血気味だとすると、お豆腐、レバー、緑黄色野菜、貝類、などで鉄分を補うのがよいと思います。また、しっかり三食とりましょう!



IV 参加保護者アンケート(47人参加、45枚回収)

1.味付け		2.量 (子どもにとって)		3.献立の組合せ		4.毎月の献立表を		5. 学校給食に 望むもの ベスト3 (3つ選択)	
ちょうどよい	44	ちょうどよい	26	良い	44	必ず見る	21	栄養価	159
濃い	0	多い	4	悪い	0	時々見る	16	安全性	117
薄い	1	少ない	10	わからない	1	ほとんど見ない	8	味	66
未記入	0	わからない	3	未記入	0	未記入	0	旬の食材	26
		未記入	2						

5はウエイトを付けてポイント計算しました。↑

<感想など>

- ◆ 安全性や衛生面・栄養のバランスに気を配っていただいても丁寧に作っていただいていることを知りありがたく思います。講話もとても勉強になりました。おいしかったです。
- ◆ もっと味が薄いと思っていましたが、食材の味が生きていてとても美味しかったです。
- ◆ 化学調味料を使わない調理方法を続けてほしいです。ダシがきいて美味しかったです。
- ◆ 上の子は横浜の学校で、お弁当でした。夏の暑い時期に朝作ったものでない、作り立ての給食をいただけることに感謝しています。今日調理場の説明を受けて更に感謝の気持ちが強くなりました。
- ◆ とても美味しくいただきました。給食を残すのが信じられないくらい美味しかったです。ダイエットしている子もいるのですが、クラスの中で全部食べ切れるようにして欲しいと思います。
- ◆ 量は少ないと思いますが、食べる時間が少ないのだと思います。そのあたりは学校でどうにかならないかと思います。
- ◆ 限られた条件のもと、かつおから出汁をとったり、衛生面に気を配ったり、自分の料理が恥ずかしくなるほどでした。毎日ありがとうございます。うちの子は鮭のメニュー(ハーブ?)が好きだそうです。
- ◆ これだけの手間と手数をかけて給食が供されていることを子どもたちも知っているのでしょうか? 残り物の多さが気になります。好き嫌いもあるとは思いますが「食べてみよう」と思うと食わず嫌いが改善されるかも…と思います。こんなによく考えられた給食を残すのは本当に勿体ないと思いました。
- ◆ 調理場での衛生管理や家庭よりもバランスよく考えられた献立を低価格で提供していただき感謝しております。多くの手間を経て、子どもたちへの安全面を考えており本当にありがたいと思いました。子どもが給食の話をよくしてくれるので、給食を親が試食することができ、共通の話題が増えるので楽しみです。季節の果物や、行事の(季節の)献立もあり、私も献立表を見るのが楽しみです。(献立以外にも栄養面なども話も書いてあるので)とても参考になるお話をありがとうございました。
- ◆ いつも美味しい給食をありがとうございます。センター給食という事で色々気になることもありましたが今日のお話を聞いて安心することができました。とても美味しかったです。
- ◆ 長男次男が千歳中卒業で、三男が在学中です。上二人とも給食をあまりよく言わなかったのですが、このような試食会の機会に恵まれましたので参加させていただきました。試食してみて…味もちょうどよく、工夫されていると思いました。

VI 家庭教育学級委員会より

分かりやすいスライドで丁寧に説明していただき、給食への理解が深まりました。また調理場での食材の扱い方や、衛生面への配慮、丁寧に汁をとった自然な味付け、地産地消など、家庭の主婦として早速取り入れたいことや、子どもたちの未来のためにできることがたくさん見つかりました。

子どもたちにとって給食は、バランスのとれた食事としてはもちろん、友達と雑談をしながら過ごす貴重な時間だと思います。給食が、今後も子どもたちの学校生活をより豊かにするものであることを願っております。給食試食会の開催にあたりまして、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。以上

世田谷区立学校給食太子堂調理場の案内



現在の調理場（写真手前が玄関、左奥に給食配送車の車庫、右奥に調理場の門があります。）

世田谷区教育委員会

〒154-0004

世田谷区太子堂1丁目3番46号

TEL3410-2753/FAX3424-4007

（平成28年4月）

1. はじめに

当調理場は、学校給食法（昭和29年、法160号）に基づき、義務教育諸学校において、その児童・生徒に対し実施される学校給食の調理等の業務を効率的に処理するために、区の設定条例により昭和49年に開設されました。

区立中学校の給食は、自校調理方式、共同調理方式（センター方式）及び親子調理方式の3方式により運営されています。当調理場は、共同調理方式（センター方式）により、区内8校の中学校（調理室改築中の1校を含む）に給食を調理し、配送しています。

※ 現在は、調理室改築中の小学校2校にも給食を調理し、配送しています。

2. 学校給食の目的

学校給食は、栄養のバランスのとれた多様な食事を提供することにより、生徒の体力向上や健康の維持増進を図るとともに、生徒が生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、食習慣や食生活の知識を身に付けることを目的としています。

その目標は次のとおりです。（学校給食法第2条）

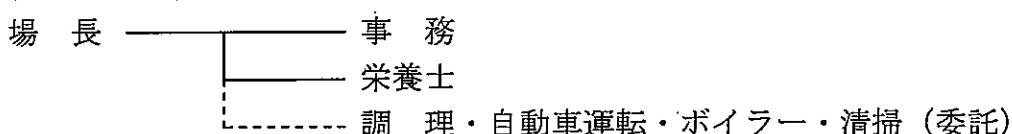
- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (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。

3. 施設の概要

- | | |
|----------|--|
| (1) 敷地 | 2983.50㎡ |
| (2) 建物 | 2208.64㎡（附帯施設を含む 延面積）
鉄筋コンクリート造、地下1階、地上3階 |
| (3) 主な設備 | ボイラー2基（熱源 都市ガス）
汚水処理設備 |
| (4) 調理設備 | 連続炊飯機、連続揚げ物機、焼物機、蒸し物機
真空冷却機、フードスライサー、蒸気釜、ガス釜
熱風消毒保管庫、食器食缶洗浄機 |

4. 組織

世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課の下に、次のような組織となっています



5. 運 営

調理場の給食調理を適正に運営するため、次の審議会・委員会が設置されています。

(1) 運営審議会

調理場の運営を適正かつ円滑に行うための基本事項を審議します。校長代表、PTA代表、給食主任代表、医師会代表、学識経験者などにより構成されています。必要に応じて年に数回開催されます。

(2) 献立作成委員会

献立は栄養職員が献立原案（月単位）を作成し、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する献立作成委員会の審議を経て決定されます。

献立作成にあたっては、東京都教育委員会が策定した「東京都学校給食栄養摂取の標準」に基づき、生徒の嗜好もできる限り取り入れ、手作り給食となるように、配慮しています。

(3) 物資購入委員会

食材料の購入にあたっては、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する物資購入委員会で質・味・価格などを審議し、安価で良質な物資を決定し、予め区に登録されている指定納入業者から物資を購入しています。

6. 栄養指導

栄養職員が学校給食の栄養等に関する専門的事項を司るとともに、「試食会」「調理場見学会」の受入れなどにより、家庭との連携を深めています。

7. 給食数・調理食数

給食費は食材料費を保護者負担とし、一食あたり313円（中学校）です。人件費・光熱水費・厨房機器等にかかる費用は公費負担となっています。

当調理場では、一日あたり最大約4,400食を調理しています。また、給食日数は月曜から金曜までで一週間に5日（年間200日弱）、給食を提供しています。

8. 衛生管理

施設、設備について定期的に清掃するとともに、安全で環境負荷の低い方法での害虫の駆除、発生予防にあたっています。また、調理場に勤務する職員については全員、定期的に健康診断や細菌検査を実施しています。

食材料についても定期あるいは臨時に衛生検査機関による検査、保健所の検査、その他自主検査などを実施しており、衛生には万全を期しています。

9. 職業体験の受け入れ等

中学生を対象として、職業体験の受け入れ等を積極的に行っています。

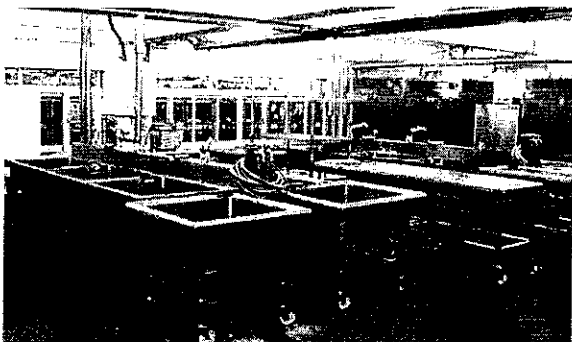
10. 配 送

現在は、11台の配送車により小・中学校10校の受入校に、給食の配送と喫食前後の食器・食缶の配送・回収を行っています。

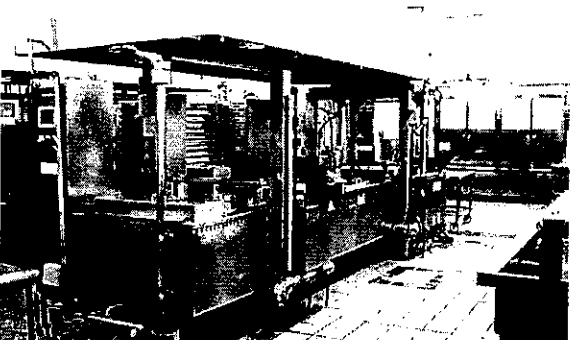
調理場施設紹介



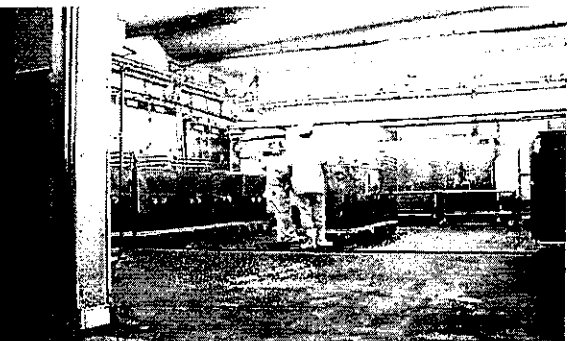
手洗室：作業の前に白衣、帽子、マスク、調理靴を着用し、爪の中まで洗い、消毒します。



下処理室：野菜、肉、魚などの下処理を行います。



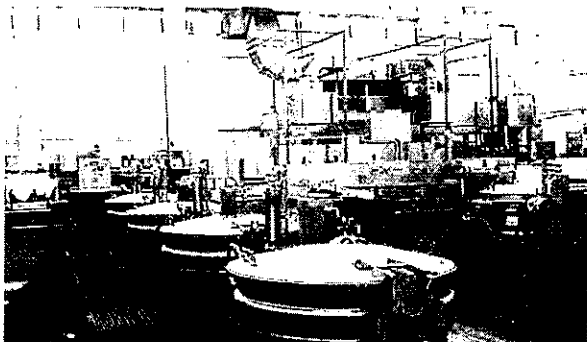
調理室：手前が連続揚げ物機、3段階に温度調節ができます。奥が食缶等の保管庫です。



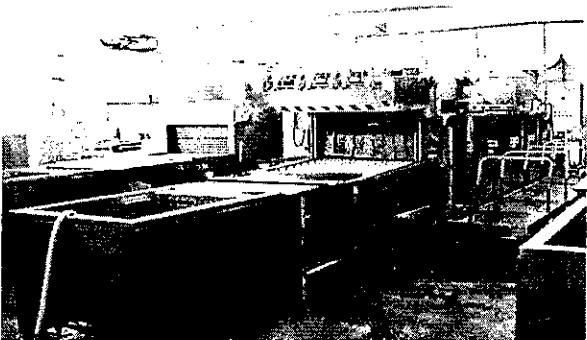
コンテナ室：コンテナを配送車に積み込み中。壁際には熱風消毒保管庫が並んでいます。食器等を蒸気の熱で90度・1時間殺菌します。



食材の検収室：朝の納品時に色、匂い、温度、産地を確認します。奥が野菜、手前が肉・魚です。



調理室：手前が回転釜、奥が連続炊飯機で一日最大約2,500食のお米を炊くことができます。



洗浄室：食器・食缶洗浄機。手前で残菜を分別し、容器を水洗いした後、洗浄します。



配送車：食器の届け、給食の配送、食器の回収と毎日受入校との間を3往復しています。

学校名: 千歳中学校

調理場名: 世田谷区立学校給食太子堂調理場

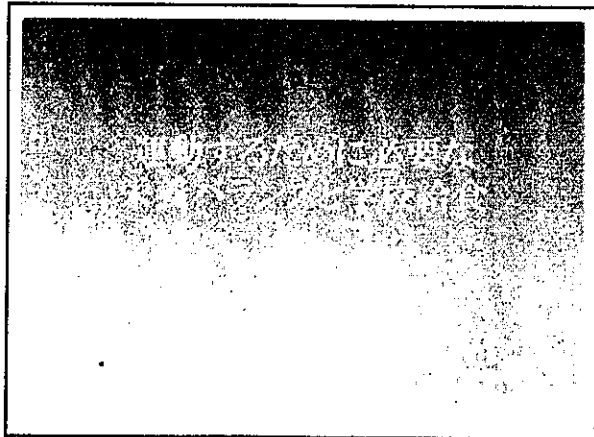
人数: 449人(内、教職員: 28)		1人当りの平均摂取栄養量													
料理名	使用材料名	摂取量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
昼主 そぼろ寿司															
	精白米	95.00	338	5.8	0.9	5	22	0.8	1.3	0	0.05	0.01	0	0.5	0.0
	清酒 本醸造酒	2.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米酢	8.00	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	三温糖	4.00	15	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	1.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏ひき肉	30.00	50	6.3	2.5	3	8	0.4	0.2	10	0.02	0.05	0	0.0	0.1
	清酒 本醸造酒	2.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かんぴょう 乾	3.00	8	0.2	0.0	8	3	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	61	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	干しいたけ	1.00	2	0.2	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	だし汁	10.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	三温糖	2.00	8	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	6.00	4	0.5	0.0	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	えだまめ 冷凍	3.00	5	0.4	0.2	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	ひまわり油	2.00	18	0.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	凍結液卵HV	30.00	49	3.7	3.4	17	3	0.5	0.1	46	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	三温糖	1.00	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	(小計)	212.90	520	17.2	9.5	40	44	2.0	1.8	117	0.10	0.19	0	2.3	2.5
昼飲 飲用牛乳															
	飲用牛乳	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
昼副 冬瓜汁															
	水	160.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	削り節[だし用]	4.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	若鶏もも 皮つき	10.00	20	1.6	1.4	1	2	0.0	0.2	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	清酒 本醸造酒	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	とうがん	35.00	6	0.2	0.0	7	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	7	0.5	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	61	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	油揚げ	5.00	19	0.9	1.7	15	7	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	かまぼこ	10.00	10	1.2	0.1	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	木綿豆腐	35.00	25	2.3	1.5	42	11	0.3	0.2	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0
	食塩	1.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
	濃口しょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	片栗粉	0.50	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	4.00	1	0.1	0.0	4	1	0.0	0.0	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	(小計)	276.60	89	6.5	4.7	75	26	0.6	0.5	70	0.02	0.02	8	1.1	1.6
昼副 海藻サラダ															
	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	6	0.5	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カットわかめ	1.00	1	0.2	0.0	8	4	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	くきわかめ	3.00	0	0.0	0.0	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2
	こまつな	10.00	1	0.2	0.0	17	1	0.3	0.0	21	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0

学校名: 千歳中学校

調理場名: 世田谷区立学校給食太子堂調理場

人数: 449人 (内、教職員: 28)

料理名	使用材料名	摂取量 g	1人当りの平均摂取栄養量												
			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μg	Bi mg	B2 mg	C mg	g	g
	ひまわり油	2.50	23	0.0	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	三温糖	0.70	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	粉辛子	0.15	1	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	たまねぎ	3.00	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	(小計)	62.56	51	1.0	3.6	44	15	0.6	0.1	53	0.02	0.02	8	1.4	1.0
昼副(冷)	みかん	84.00	39	0.6	0.1	18	9	0.2	0.1	71	0.08	0.03	27	0.8	0.0
中学校	合計	842.06	837	32.1	25.7	404	115	3.4	3.3	389	0.30	0.57	45	5.6	5.3



筋肉を作る栄養素と食品

①たんぱく質

卵・乳製品(ヨーグルト・チーズが手軽)

肉・魚(1食100gを目安に)

大豆・大豆製品

筋肉を作る栄養素と食品

②ビタミンB6
(たんぱく質→アミノ酸→筋肉)

牛ヒレ肉・牛もも肉・牛レバー・鶏レバー

鶏ささ身・マグロ赤身・カツオ・鮭・秋刀魚

筋肉を作る栄養素と食品

③野菜・果物

野菜1日350g(内、緑黄色野菜は120g)

ビタミン、ミネラルが豊富(ビタミンB6も！)
→体の様々な機能を調整

筋肉を作る栄養素と食品

④カルシウム(たんぱく質の代謝を促す)
牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

⑤ビタミンD(筋肉を維持する)
魚

⑥ビタミンK(骨の形成を促す)
納豆・緑黄色野菜・海藻

筋肉を作る栄養素と食品

⑦主食

ごはん・パン・麺

脳の唯一のエネルギーとなる
(主食も大切な植物性たんぱく質源！)

★主食・主菜・副菜がそろった食事が
筋肉を作る望ましい食事