

平成 28 年 6 月 27 日
世田谷区立弦巻中学校
弦和会会長 井上 陽子
研修委員長 上野るり子

平成 28 年度 第一回家庭教育学級終了のご報告

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、子どもたちも各学年の行事参加を通して、ひとまわり成長したような気がいたします。

さて、弦和会研修委員会では、今年度テーマ『子どもの心と身体の健康』に基づき、去る 6 月 9 日（木）第一回家庭教育学級「給食試食会」を開催いたしました。

今年度より弦巻中学校に着任されました栄養士の渡部先生からは献立作成のポイントを、調理師の方からは、調理のご苦勞等について、貴重なお話を伺うことができました。ここにその一部をご紹介します。

- 季節、行事を考慮し、できるだけ旬の野菜・果物・魚を取り入れるようにしています。また、季節ごとの行事食を取り入れています。
- 化学調味料は使用せず、スープやだしは、鶏がら、豚骨、削り節、昆布等を使用しています。
- 配膳時に美味しく食べられるよう朝 7:00 に出勤し、昨年度まではエアコンもなく、夏は 50℃、冬は冷蔵庫の中より寒くなる調理室で、子どもたちの給食を調理していました。
- 給食の安心・安全を確保するために、調理師自身としても、カキや生物の摂取に留意し健康管理しています。



当日のメニュー：

梅ごはん、肉じゃがうま煮、
野菜ののりあえ、牛乳



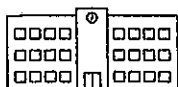
<終了後のアンケートより>

- 栄養士の先生の給食への思いや調理の方々の日々の工夫や苦勞を知ることができ、自校給食のありがたさをひしひしと感じました。
- このお値段で温かいおいしい給食を安心して食べることができて子ども達は幸せだと思います。
- ご苦勞をうかがって残さず食べてくるように子どもに話したいと思います。

弦巻中学校給食試食会

平成28年6月9日

学校給食は、中学生に必要なエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



献立作成で気をつけているポイント

- ① エネルギー820キロカロリー、たんぱく質30グラムに近づけるようにしています。
- ② 季節、行事を考慮し、できるだけ旬の野菜・果物・魚を取り入れるようにしています。また、季節ごとの行事食を取り入れています。
- ③ 給食費を考慮しています。
- ④ 衛生管理面・作業工程に無理がないようにしています。
- ⑤ 塩分の過剰摂取、また肉類・油脂類の過剰摂取にならないよう注意しています。
- ⑥ 化学調味料は使用せず、スープやだしは、鶏がら、豚骨、削り節、昆布等を使用しています。

学校給食は 生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



学校給食の目標



- 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。

資料「学校給食法」

本日のメニュー

- ★梅ごはん
- ★肉じゃがうま煮
- ★野菜ののりあえ
- ★牛乳 808kcal 31.5g



給食の人気メニュー紹介

鶏肉のマーマレードソース

材料(4人分)

鶏モモ肉	70g×4枚
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
※白ワイン	小さじ1
※醤油	大さじ1
※マーメイドソース	大さじ2
※粒マスタード	小さじ1

- ① 鶏肉に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② ①に小麦粉・片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 別鍋に※を全て入れ火にかけて、ソースを作る。
- ④ 揚げた鶏肉にソースをかける。