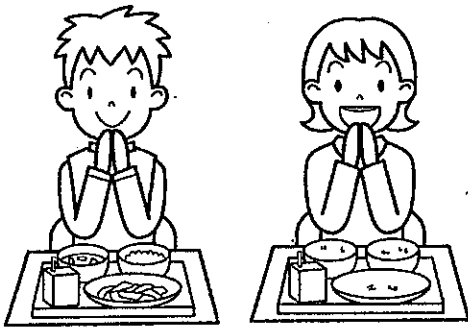


平成29年度



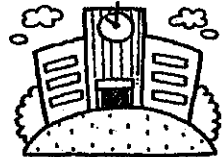


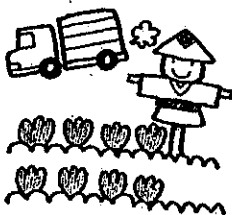
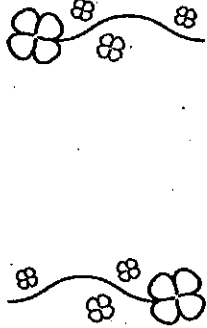
給食試食会

平成29年10月20日(金)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校



- | | |
|-------|-----------|
| 11:30 | 受付 |
| 11:45 | 開会のことば・挨拶 |
| 12:00 | 栄養士の話 |
| 12:20 | 給食配膳 |
| 12:35 | 給食試食 |
| 13:10 | 試食終了・片付け |
| 13:20 | 質疑応答 |
| 13:30 | 閉会のことば |

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> 	

学校給食栄養摂取基準(25年改正)				本日
区分	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	児童(中学年)
エネルギー(kcal)	530	640	750	606
たんぱく質(g)	20	24	28	27.9
範囲*	16~26	18~32	22~38	
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の25~30%			22%
食塩(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	2.5
カルシウム(mg)	300	350	400	354
鉄(mg)	2	3	4	3.2
亜鉛(mg)	2	2	3	3.0
ビタミンA(μg)	150	170	200	300
範囲	130~390	140~420	170~510	
B1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.28
B2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.49
C(mg)	20	20	25	31
食物繊維(g)	4	5	6	5.2

*範囲…示した値の内に納めることが望ましい範囲

成長のさかな子どもたちには、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、1日に必要な栄養素のうち、エネルギー、たんぱく質、脂肪、鉄はおよそ1/3、家庭の食事では不足しやすいカルシウム、ビタミン類はおよそ1/2がとれるようになっています。

玉堤小学校の給食

- ・給食数 約520食（児童478名、教職員分）
- ・調理員 8名体制／1日 （株）協立給食…社員3名、パート6名(シフトで5名出勤)
平成19年度より、自校方式による民間会社の調理委託です。
- ・栄養士 1名—鈴木美也子

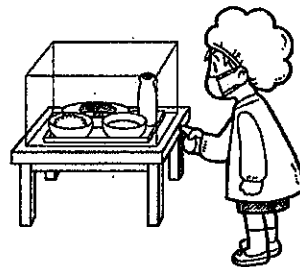
○献立作成

「学校給食栄養摂取基準」（前頁参照）と「標準食品構成」に基づいて作成しています。標準食品構成では、米・肉類・豆類・魚介類・藻類・緑黄色野菜・淡色野菜・果物など、各食品の構成量が示されます。

世田谷区には、正規職員栄養士が2校に1校の配置のため、正規の栄養士が集まり、参考献立も作成しています。食品構成、栄養摂取基準、1食あたりの単価、季節感、衛生などを考慮して、その学校の実情に合わせた献立を考えています。毎月献立表、給食だよりを配布していますので、お読みください。

○給食費

	1食分
低学年	244円
中学年	272円
高学年	294円



・給食費は食材料のみに使用しております。光熱費、備品・消耗品費、人件費等の管理運営に要する経費は、公費で負担されています。

○衛生管理

- ・毎朝の食品の検収・・・納品時温度、消費期限、産地、品質の記録
 - ・日常点検・・・水の残留塩素測定、温度湿度等、毎日100項目以上のチェック
 - ・保存食・・・原材料・調理後の料理を全て50gずつ、2週間冷凍保存
 - ・果物・生野菜は殺菌された専用の包丁・まな板・使い捨て手袋を使用
 - ・加熱調理は全て、中心温度が75℃以上1分間継続しているかを確認
 - ・調理員、給食関係者の細菌検査
 - ・保健所、薬剤師による定期検査
-
- ・菌を発生させない環境にするために、作業中は床に水をこぼさないように努めています。
 - ・調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業が変わることに行っています。また、完成した料理の取り扱い、使い捨て手袋を使用しています。
 - ・すべての食材において、当日調理をしています。

○毎日の給食づくり こんなことに気をつけています

- ・加工食品は使わず、全て素材からの手作りで。
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、肉団子、ゼリー、ケーキなど
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも給食室で作ります。
- ・和風だしは削り節・昆布から、洋風・中華は鶏ガラ・野菜くすから煮出しています。
化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけています。
- ・食品の選定について、細心の注意を払うようにしています。遺伝子組み替え食品添加物の使われていない食品を使用しています。
- ・おいしさと安全・安心のため、できるだけ国産の食材を使用しています。肉、豆、野菜、果物(バナナ、パイン缶詰を除く)はすべて国産です。
- ・ハム、ベーコンは発色剤・保存料等を使用していない、無添加のものです。
- ・いろいろな食品・料理を取り入れるようにしています。(嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれています。それらは、18歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにすることが大切です。)
- ・旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ・日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。

○給食行事

- ・日本の郷土料理
- ・リクエスト給食
- ・セレクト給食
- ・行事食・・・七夕、冬至、節分や卒業祝い、開校記念など
- ・ランチルーム給食・・・学年、学級に応じた食に関する指導を行いながら食べます。
- ・なかよし班での給食・・・縦割り班のメンバーで、学年をまたいで一緒に食べます。
- ・ふれあい給食・・・3年生が祖父母の方々をお招きし、給食を一緒に食べて交流を深めます。
- ・異世代交流による共食・・・2年生が玉堤町会の方々と一緒に給食をいただきます。
- ・給食試食会
- ・授業と給食を関連させて
 - 1年生：グリーンピースのさやむき(生活科)
 - 2年生：とうもろこしの皮むき、給食室探検(生活科)、はし使い
 - 3年生：大根作り(総合)、農家の方を給食に招待
 - 4年生：梨の収穫(総合)
※梨の不作により数年前より中止となっています。
 - 5年生：だしの種類、和食について(家庭科)
 - 6年生：バイキング給食(家庭科)



など

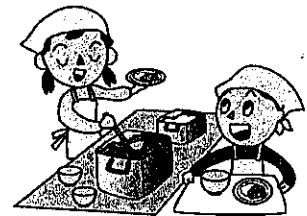
本日の献立

ふきよせごはん 鮭の南部焼き 小松菜の3色おひたし 呉汁 牛乳

試食していただく量は、高学年（5・6年生）のものです。毎日の給食の配缶量は、3、4年生の量を基準（1）とし、1、2年生は0.83倍、5、6年1.17倍したものとしています。

☆子どもが出来るお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量 (g) 4人分	作り方
ふきよせごはん ☆米を研ぐ。 ☆ピーラーで皮をむく。	米	210	① 米、もち米を炊く。 ② さつまいもの皮をむき、切り、ごはんと一緒に炊く。 ③ 鶏肉、にんじん、しめじをだし汁～酒までの調味料で煮る。 ④ ご飯と③の具を混ぜる。 ※給食では調理器具の関係上、具は別に煮ますが、ご家庭では全て炊き込みにしても大丈夫です。
	もち米	50	
	水	300	
	しょうゆ	3.6	
	塩	1.4	
	さつまいも(角切り)	40	
	鶏もも肉	32	
	にんじん(いちょう切り)	32	
	しめじ	40	
	だし汁	20	
	さとう	4	
	塩	1.4	
	しょうゆ	8	
	酒	6	
鮭の南部焼き ☆ごまをふる。	鮭	4切	① 鮭を調味料に浸しておく。 ② 白ごまをふって焼く。
	しょうゆ	20	
	みりん	15	
	酒	15	
	白ごま	6	



献立名	材料(切り方)	分量 (g) 4人分	作り方
小松菜の3色 おひたし ☆野菜を混ぜる。	もやし	120	① 野菜をゆでる。 ② 調味料を加熱し、冷ます。 ③ 野菜と調味料をまぜ、削り節を加えて混ぜる。 ※給食では衛生管理の関係上、調味料を加熱しますが、ご家庭では不要です。 ※削り節が水分を吸ってくれるので味がしっ かりとします。
	こまつな(3cm幅)	80	
	にんじん(せん切)	24	
	さとう	2	
	しょうゆ	12	
	削り節	1.6	
呉汁 ☆大豆をミキサー にかける。 ☆みそをといて入 れる。	水	450	① 削り節でだしをとる。(だしパックでも可) ② 大豆は固めにゆで、ミキサーにかけ粗いみじんにする。 ③ だし汁に野菜を入れていき、みそをといて入れる。 ④ 大豆を入れ、しょうゆで味を整える。
	削り節	12	
	にんじん(いちよう切)	32	
	こんにやく(色紙切)	40	
	大根(いちよう切)	60	
	じゃがいも(いちよう切)	120	
	油揚げ(短冊切)	14	
	ねぎ(小口切)	40	
	大豆	24	
	赤みそ	16	
	白みそ	16	
	しょうゆ	1.6	

はし使いは日本の重要な食事マナーです。子どもうちに正しいはし使いを覚えましょう。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

玉堤小では、
 1・2年生：18cm
 3年生以上：19.5cm
 の箸を使い分けています。

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

親子で

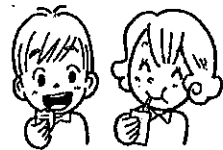
給食のメニューを作ってみませんか

食の細い子や好き嫌いの多い子も、自分が作ったものはよく食べます。最後の混ぜる・盛り付けなど、少しでも食べ物に触れる機会を増やしていきましょう。



☆子どもが出来るお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
高野豆腐の そぼろ丼 ☆高野豆腐を水に漬ける。 ☆具を炒める。 ☆盛りつける。 ♪高野豆腐を食べ慣れていない子にも食べやすいです。乾物の水戻しで増える様子を子供に見せてみましょう。一緒に高野豆腐の煮物も一口作って食の経験を増やしてみませんか。	ごはん	丼 4杯分	①干しいたけ、高野豆腐は水戻し後に荒みじんにする。 ②さやいんげんを下ゆで、水冷する。 ③卵、塩、みりんを溶き、炒り卵を作る。 ④鍋に油を熱し、しょうが～干しいたけを炒める。 ⑤火が通ったら、高野豆腐、調味料を加え炒める。 ⑥⑤に②、③を加え混ぜ合わせる。 ⑦ごはん⑥を盛りつける。
	油	少々	
	しょうが	一かけ	
	鶏ひき肉	60g	
	にんじん(荒みじん)	40g	
	たけのこ水煮(荒みじん)	40g	
	干しいたけ(水戻し)	5g	
	高野豆腐(水戻し)	20g	
	酒	小さじ2	
	さとう	小さじ1	
	塩	1つまみ	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	油		
卵	2こ		
塩	1つまみ		
みりん	小さじ1		
さやいんげん(1cm)	15g		
パリパリサラダ ☆野菜を切る。 ☆盛りつける。 ♪サラダに食感の違うものを入れると目先が変わります。	ワンタンの皮	20g(10枚位)	① 油～こしょうをよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ② ワンタンは、半分に切り、細かい千切りにする。 ③ にんじん、キャベツ、きゅうりはゆで、水冷する。 ④ ③に①をよく和え、②を上に乗せる。 ※学校給食では野菜は加熱していますが、家庭では生でも大丈夫です。
	揚げ油		
	にんじん(千切り)	20g	
	キャベツ(短冊切り)	160g	
	きゅうり(輪切り)	60g	
	油	小さじ1弱	
	ごま油	小さじ1と1/2	
	酢	大さじ1弱	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	さとう	小さじ1	
塩	1つまみ		
こしょう	少々		



献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
塩ナムル ☆野菜を切る。 ☆混ぜる。 ♪塩だけでなく、しょうゆを混ぜることで混ぜやすくなります。	もやし	160g	① ごま油～七味唐辛子を混ぜ合わせる。 ② 野菜はゆで、水冷する。 ③ ②に塩をまぜ、①をまぜ、ごまをふって仕上げる。
	小松菜(短冊切り)	100g	
	にんじん(千切り)	24g	
	ごま油	大さじ2	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	七味唐辛子	少々	
	塩	1つまみ	
白ごま	2.5g		

ちんすこう (沖縄県のお菓子) ☆量を計る。 ☆混ぜる。 ☆形を整える。 ♪袋に材料を入れ混ぜ合わせると、こぼれたりせず、小さい子でも作れます。	小麦粉	40g	① 小麦粉はふるっておく。 ② さとうとラードをまぜ、小麦粉を加え、混ぜる。 ③ 鉄板に棒状にし、並べる。 ※冷める前にさわると崩れやすいので気を付けてください。
	さとう	20g	
	ピュアラード	20g	
	ピュアラードが手に入らない場合はサラダ油でも作れます。		

豚キムチ丼 ☆米を研ぐ。	米	280g	① 米、麦を炊く。 ② 肉には酒を揉み込んでおく。 ③ ごま油をひき、にんにくを炒め野菜を炒めていく。 ④ 調味料を入れ、キムチを入れ、最後ににらを加える ※キムチによって辛さが違うので、お好みの辛さに調節してください。辛いのがお好みであれば、キムチの汁も入れてください。 ※汁気が多い場合は水溶き片栗粉でとじてください。
	麦	16g	
	水	370g	
	ごま油	6g	
	にんにく(みじん切り)	1かけ	
	豚こま肉	140g	
	酒	小さじ1	
	玉ねぎ(せん切)	160g	
	ねぎ(斜め小口切)	40g	
	白菜(短冊切)	少々	
	キムチ(一口大)	20g	
	さとう	3.2g	
	しょうゆ	大さじ1/2強	
	塩	小さじ1/2	
	コチジャン (入れなくてもよい)	少々	
	にら	28g	



給食試食会

世田谷区立玉堤小学校

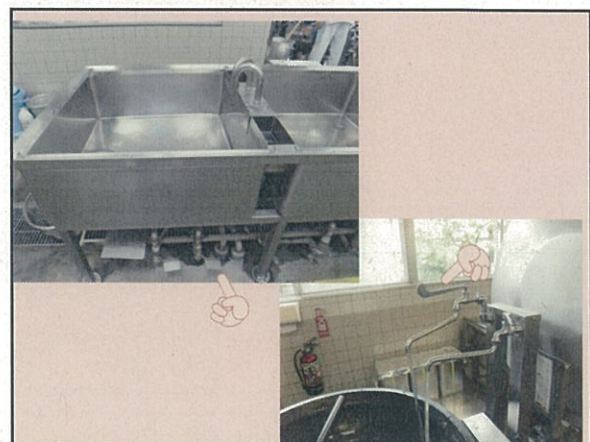


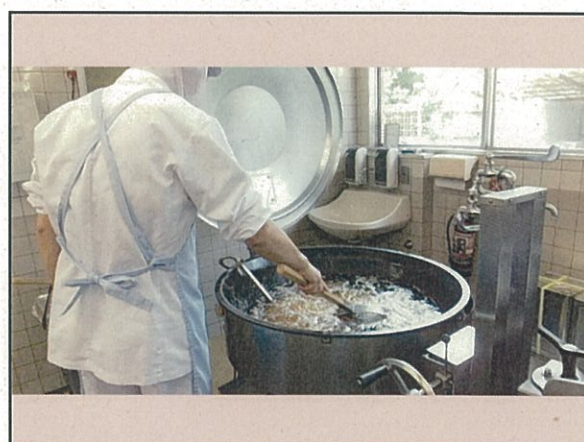
玉堤小の給食

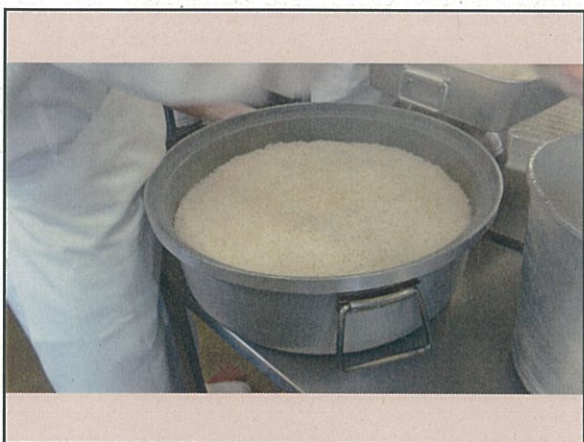


- 給食数 約520食
- 調理師 8人体制
- 栄養士 1名 鈴木

給食室の様子







給食で気をつけていること

- 加工品は使わず素材から手作り
- 和風だしはげずり節と昆布、洋風、中華は鶏ガラ、野菜くずから
- 無添加のハム、ベーコン、添加物や化学調味料を避けた食品の利用
- できるだけ国産の食材
- 旬の食材、和洋中のバランス
- いろいろな食品・料理

給食メニュー



平成 29 年 11 月 9 日

保護者の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 野毛 三幸

平成 29 年度 第 2 回家庭教育学級「給食試食会」報告書

先日 10 月 20 日(金)に第 2 回家庭教育学級として「給食試食会」を開催しました。「おいしい！」と子どもたちからも大人気の玉堤小学校の給食がどのように作られているのか？給食室の様子や普段の給食の様子などについて、ビデオを使いながら、本校栄養士の鈴木美也子先生からお話していただきました。当日は 43 名の保護者の方々が参加してくださいました。

玉堤小学校の給食室では、8 名の調理員によって、毎日児童・教職員分約 520 食の給食が作られています。

調理の際は「食材を洗う作業」「肉・魚・卵といった不衛生なものを扱う作業」「焼きあがったものや直接子どもたちが口にする食べ物を扱う作業」「食器を洗う洗浄作業」と作業工程ごとにエプロンの色を分け、遠くからでも誰がどの作業をしているか目視確認できるようにすることで、不衛生なものを扱っている調理員の近くを通る際に注意を払うなど衛生管理に努めているそうです。他にも、作業を変えるごとの手洗いや、加熱調理の中心温度の確認(75℃)、色付手袋の使用により異物混入を防止したりと、衛生面への様々な配慮が徹底されています。

また、食材に関しても、ハンバーグやカレーのルー、ゼリー、ケーキにいたるまで、加工食品は使わずに全て素材から手作りし、和風だし、洋風・中華だしも食材から煮出すなど、化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけているとのことでした。

その他、行事給食や絵本給食、夏休み前の給食探検など、子どもたちに食べ物への興味をもってもらえるような、玉堤小学校独自の食育も多く行われています。ビデオでは配膳の様子や、おかわりをめぐってじゃんけんで大盛り上がりする子どもたちの姿なども見られ、給食が子どもたちにとっていかに楽しく大切な時間であるかもよく伝わってきました。

鈴木先生のお話につづいて、給食試食が始まりました。普段子どもたちがしているように、一人ずつお盆を持ち給食配膳も経験しました。給食試食中には、今回ご参加くださった元玉堤小校長で現世田谷区教育委員会の藤本先生より、給食にまつわる興味深いクイズもあり、和やかな雰囲気の中、おいしく給食をいただきました。



【給食試食会后アンケート集計】

試食会 献立

- ・ふきよせごはん
- ・鮭の南部焼き
- ・小松菜の3色おひたし
- ・呉汁
- ・牛乳



<献立の組み合わせ>	良い: 37名	ふつう: 5名	悪い: 1名	
<全体の量>	多い: 3名	ふつう: 38名	少ない: 2名	
<味付け>	濃い: 0名	ふつう: 31名	薄い: 11名	無回答: 1名

<給食試食会で食べてみたいメニュー>

- 1位 ジャンボ餃子
- 2位 カレー
- 3位 パリパリサラダ

☆他には、シチュー・揚げパン・子どもたちの人気メニュー・デザートなども挙がりました。

<給食試食会に参加したご感想>

- ・栄養もあり、味も美味しく、子どもたちが給食を楽しみにするよう工夫されていると思います。
 - ・ふきよせご飯も呉汁もたくさんの野菜が入っていて、とても美味しくいただきました。
 - ・栄養はもちろん味もよく考えられていて参考になりました。
 - ・細心の注意を払って、暑さ、寒さをこらえて、一生懸命美味しい給食を作ってくださいに感謝しています。
 - ・献立もイベントや図書と連携していてとても良いものが多いなと思いました。
 - ・詳しく給食のことを知ることができてよかったです！
 - ・とてもわかりやすく、給食を作っているありがたみをひしひしと感じました。
 - ・子どもたちと同じように自分で取りに行く、片付けなど体験できて楽しかったです。
- ☆その他にもたくさんのご感想をいただきました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

今回、給食作りの大変さを知り、より一層、毎日安心安全でおいしい給食をいただける玉堤小の子どもたちは恵まれているなどありがたさを実感しました。ぜひご家庭でもお子さんと給食についてお話ししていただけたらと思います。

次回の家庭教育学級は、

12月11日(月)です。

「いじめ」について講演会を行う予定です。ご参加をお待ちしています。

♪給食試食会献立レシピ♪

☆は子どもができるお手伝いです。ぜひ親子で一緒に作ってみてください。

献立名	材料(切り方)	分量(g) /4人分	作り方
◎ ふきよせごはん ☆米を研ぐ ☆ピーラーで皮をむく	米	210	①米、もち米を炊く。 ②さつまいもの皮をむき、切り、ごはんと一緒に炊く。 ③鶏肉、にんじん、しめじをだし汁～酒までの調味料で煮る。 ④ご飯と③の具を混ぜる。 ※給食では調理器具の関係上、具は別に煮ますが、ご家庭では全て炊き込みにしても大丈夫です。
	もち米	50	
	水	300	
	しょうゆ	3.6	
	塩	1.4	
	さつまいも(角切り)	40	
	鶏もも肉	32	
	にんじん(いちょう切り)	32	
	しめじ	40	
	だし汁	20	
	さとう	4	
	塩	1.4	
	しょうゆ	8	
酒	6		
◎ 鮭の南部焼き ☆ごまをふる	鮭	4切	①鮭を調味料に浸しておく。 ②白ごまをふって焼く。
	しょうゆ	20	
	みりん	15	
	酒	15	
	白ごま	6	
◎ 小松菜の3色おひたし ☆野菜を混ぜる	もやし	120	①野菜をゆでる。 ②調味料を加熱し、冷ます。 ③野菜と調味料をまぜ、削り節を加えて混ぜる。 ※給食では衛生管理の関係上、調味料を加熱しますが、ご家庭では不要です。 ※削り節が水分を吸ってくれるので味がしつかりします
	こまつな(3cm幅)	80	
	にんじん(せん切)	24	
	さとう	2	
	しょうゆ	12	
	削り節	1.6	
◎ 呉汁 ☆大豆をミキサーにかける ☆みそをといて入れる	水	450	①削り節でだしをとる。(だしパックでも可) ②大豆は固めにゆで、ミキサーにかけ粗いみじんにする。 ③だし汁に野菜を入れていき、みそをといて入れる。 ④大豆を入れ、しょうゆで味を整える。
	削り節	12	
	にんじん(いちょう切)	32	
	こんにゃく(色紙切)	40	
	大根(いちょう切)	60	
	じゃがいも(いちょう切)	120	
	油揚げ(短冊切)	14	
	ねぎ(小口切)	40	
	大豆	24	
	赤みそ	16	
	白みそ	16	
	しょうゆ	1.6	

試食の後は、鈴木先生が、事前にいただいていた質問などに一つ一つ丁寧に回答してくださいました。試食会後のアンケート結果と合わせてご覧ください。

【Q&A】

献立作成をする上で気を付けていることは何ですか？またメニューはどのように決めていますか？

⇒ 国で定められている栄養基準を満たすように献立を考えています。週にごはん3回、パン・麺1回ずつというサイクルを目安に、揚げ物や焼き物など似たようなものが続かないように、また季節感があるようにといったことを考えて献立を決めています。

給食の魚メニューを楽しみにしているようです。作り方のコツを教えてください。

⇒ 魚は骨があったり、食べ慣れていなかったりと苦手な子どもも多いため、学校では下味を付けて焼いています。また、ゴマをふったり、甘辛いたれをかけたりするなど、少ししっかりめに味をつけるようにしています。

給食の味付けのコツを教えてください。

⇒ 味が濃いおかずの時は汁は控えめにするなど、全体のバランスを考えています。

無理強いせずに、野菜を楽しくおいしく食べてもらうにはどうしたらよいでしょうか？

⇒ 「本人が関わる」ということがおいしく食べることに繋がります。たとえば野菜を育てたり、皮むきなどをちょっとでも手伝ってもらったりすることによって、苦手だった子どももおいしく食べられるようになることがあります。

玉堤小学校に代々伝わるメニューはありますか？

⇒ 設立当初の献立はわかりませんが、ジャンボ揚げ餃子やカレーは昔から人気メニューとして引き継がれています。

試食会の献立「鮭の南部やき」で鮭を調味料に浸す時間はどの位ですか？

⇒ 給食では半冷凍の状態なので、解凍も含め1～2時間程度浸けています。(ご家庭でも冷蔵庫で1～2時間程度)

牛乳が苦手な子どもの克服方法やよいアイデアはありますか？

⇒ 学校給食では、大切な成長期にカルシウムを補充することを最大の目的として牛乳を出していますが、アレルギーもあるため、強制して飲ませることはしていません。そのまま飲むことが苦手な場合は温めたり、ココアやシチューなどに入れたりすると牛乳の生臭さも残らないので摂りやすくなるかもしれません。どうしても牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトなどの乳製品や野菜などからカルシウムを多く摂っていただくのがよいと思います。

手軽で簡単な朝食はありますか？

⇒ バランスよく食べる事が大切ですが、朝食の場合は脳を働かせるための炭水化物が一番大切となります。忙しい朝は何品も作るのは大変なので、パンにチーズやハムをのせたり、ごはんの場合は、野菜や卵を入れた味噌汁と一緒に食べたりと、1つのものに多くのものを入れるのがよいと思います。