

「試食会資料」

平成29年9月14日(木)
 世田谷区立上祖師谷中学校
 栄養士 隈田 朝江

1. 学校給食の目的(学校給食法より)

<p>○ 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、望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>○ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養うこと。</p> 	
<p>○ 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>○ 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> 	
<p>○ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを理解し、生命と自然を尊重する精神と、環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 	<p>○ 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を理解し、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>○ わ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> 

2. 上祖師谷中学校の給食作りで心がけていること

《栄養》

生徒の成長と活動に見合った栄養量が確保されるように、「学校給食栄養摂取量の基準」と「食品構成表」に基づいて献立を立てています。



《安全》

食材業者・調理員・栄養士・先生・給食当番の全員が関わっています。また、食材もなるべく国産のもの・添加物の少ないものを使い、安全性の確かでないものは使いません。

《おいしい・楽しい》

その日の食材で一番おいしくなるように工夫して調理しています。また、リクエスト給食やセレクト給食も実施します。

《旬の食材》

八百屋や魚屋と相談しながら、おいしくて栄養価の高い、価格も適正な旬の食材を使用しています。

《学校で手作り》

カレーやシチューのルーは朝から炒め、ゼリーやハンバーグ、ぎょうざなどもひとつひとつ作ります。だしは鶏ガラ・削り節・昆布から取っています。



《地産地消》

学校の近所の農家の、無農薬栽培の野菜を取り入れています。春は新じゃがと玉ねぎ。秋から冬にかけては、白菜、大根、ねぎなどを使用できる予定です。

そのほか、東京都・伊豆諸島の魚（トビウオ、ムロアジ）や明日葉の加工品を取り入れています。

3. 献立作りで考慮していること

- ・教育目標
- ・栄養基準量
- ・料理の組み合わせ
 - ・給食費
- ・行事・季節
- ・生徒の嗜好
- ・調理作業
- ・厨房施設設備など

4. 食品衛生管理について

「学校給食の安全基準（文部科学省）」に基づいて管理しています。

- ・施設・設備
- ・使用水
- ・献立
- ・検食・保存食
- ・食材
- ・人（健康・服装など）
- ・調理過程
- ・日常点検表と定期検査
- ・配食、配膳
- など細かく決められています。

☆本日の献立

牛乳・麦ごはん・かみかみ佃煮・厚揚げの肉詰め煮・みそ汁・豆腐白玉小豆

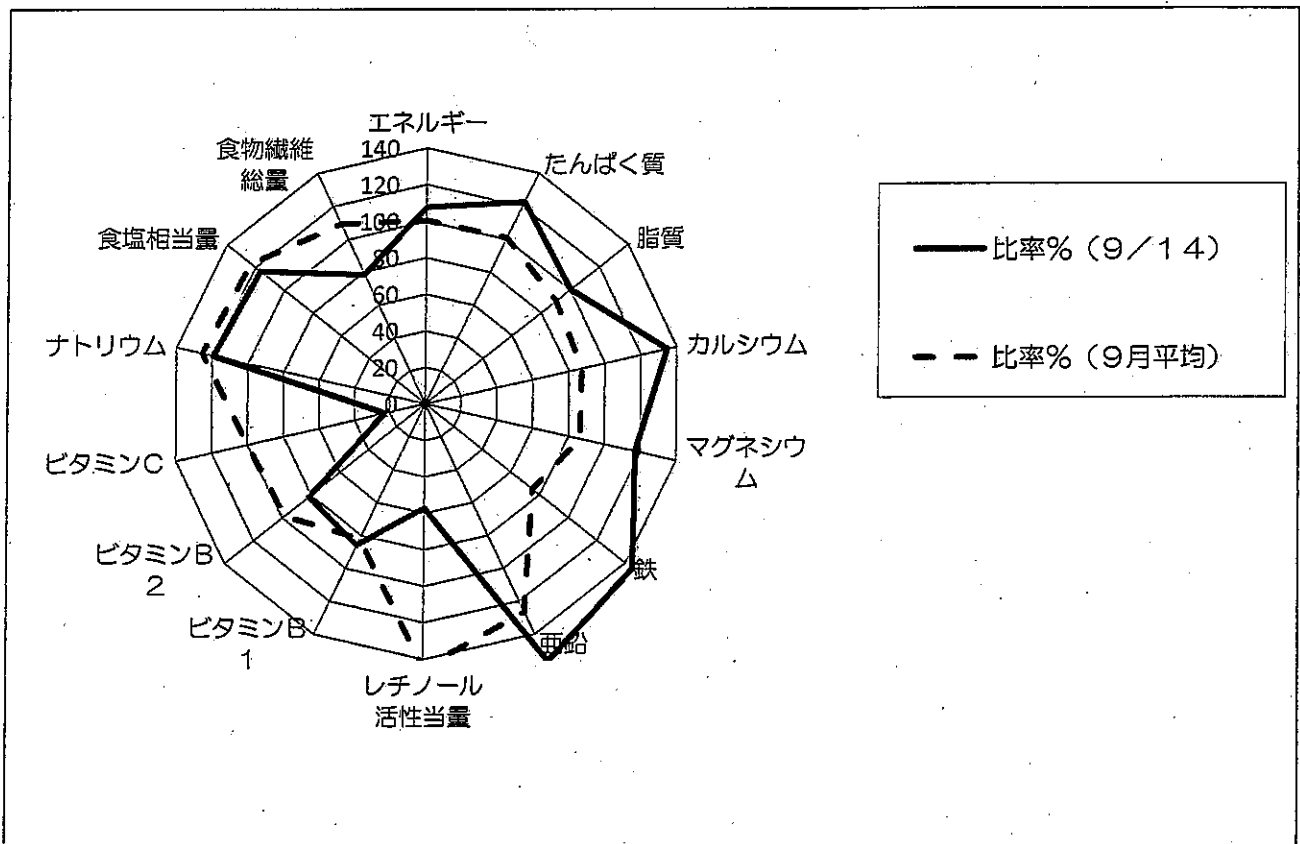
献立名/食品名	一人分量 単位	切り方・ 下処理	調理方法等
【牛乳】			
牛乳(200cc)	1.00 本		
【麦ごはん】			
米	90.00 g		米・麦を合わせて炊く。
おおむぎ(米粒麦)	7.50 g		
水	115.00 g		
酒	2.00 g		
【かみかみ佃煮】			
じゃこ	5.00 g	炒る	じゃこ～塩昆布を調味料で煮て ごまをふる。
糸けすり	1.50 g		
塩昆布	2.50 g		
白ごま	2.50 g	炒る	
酢	2.00 g		
本みりん	2.00 g		
しょうゆ	0.70 g		
三温糖	2.00 g		
【厚揚げの肉詰め煮】			
厚揚げ	0.50 枚	4等分	①油抜きした厚揚げを切り、ポケットを作る。
豚ひき肉	16.00 g		②豚肉～塩を混ぜて、①に詰める。
ねぎ	5.00 g	みじん切り	③だしと調味料を煮立てたところに
しょうが	0.20 g	みじん切り	②を入れて煮含める。
鶏卵	1.50 g		※一人 2切れ
でん粉	0.60 g		
しょうゆ	0.84 g		
酒	0.48 g		
塩	0.12 g		
水	60.00 g		
かつお厚削り	1.20 g		
しょうゆ	3.50 g		
三温糖	1.50 g		
本みりん	1.80 g		
酒	1.20 g		
【みそ汁】			
切干しだいこん	2.00 g	戻して2cm長さ	①水に厚削りを入れて30分くらい煮て
油揚げ	3.00 g	短冊切り	出汁をとる。
こまつな	10.00 g	茹でて3cm長さ	②切り干し大根、油揚げを入れ
白みそ	7.00 g		ひと煮したらみそを溶き入れ、
赤みそ	6.00 g		小松菜を入れて仕上げる。
かつお厚削り	2.00 g		
水	160.00 g		
【豆腐白玉あずき】			
白玉粉	12.00 g		①白玉粉と豆腐を混ぜ、団子を作り、 茹でて水冷する。
絹ごし豆腐	12.00 g		②小豆は一度煮こぼす。新しい水で 柔らかくゆで、砂糖を加えて煮詰め、 塩を入れて仕上げる。
あずき(乾)	7.50 g		③①を盛りつけ②をのせる。
三温糖	5.00 g		
並塩	0.01 g		

☆栄養価について

①学校給食摂取基準

成分項目	中学生の基準値	本日の摂取量	9月平均摂取量
エネルギー kcal	820	882	823
たんぱく質 g	22.8~27.3	36.8	30.3
脂質 g	22.8	27.1	24.4
カルシウム mg	450	607	392
マグネシウム mg	140	164	121
鉄 mg	4.0	5.8	3.0
亜鉛 mg	3.0	4.7	3.8
レチノール活性当量 μg	300	120	304
ビタミンB1 mg	0.50	0.43	0.41
ビタミンB2 mg	0.60	0.49	0.59
ビタミンC mg	35	8	35
ナトリウム mg	1180	1409	1481
食塩相当量 g	3.0未満	3.5	3.7
食物繊維 総量 g	6.5	5.1	7.1

《各栄養素の基準に対する比率》



②標準食品構成 (食品群別の生徒1人1回当たり使用量)

食品群名	米	パン(粉)	牛乳	小麦粉及びその製品	芋及びでんぷん	砂糖類	豆類	豆製品類	種実類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果物類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
g	60	20	206	14	44	4	7	18	3	40	85	40	6	7	21	4	20	14	6	5

第2回 家庭教育学級 報告書

9月14日(木)、世田谷区社会教育指導員 原田様、柳田副校長先生、保護者49名、総勢51名の方々のご参加をいただき、第2回家庭教育学級【給食試食会】を開催いたしました。

当日は、小豆から炊き上げた手作りあんこを使った和風デザート(豆腐白玉小豆)も試食しました。

試食後には、本校栄養士の隈田先生に、無形文化財「和食」～中学生の栄養バランスをテーマに、和食の安全・安心・健康の良さを知り、積極的に和食文化を伝えていって欲しいとのお話を、スライドを使ってわかりやすくご説明いただきました。改めて和食のことを考える良いきっかけとなりました。

和食について

「和食」とは

- ・明治時代に西洋文化が入ってきてから生まれた文化
- ・ご飯を主食として「一汁三菜」を基本とする食事の形
- ・「日本料理」と区別し、カレー、ハンバーグ、ぎょうざ等、なじみのあるおかずも立派な和食である

試食会献立

- ・麦ごはん ・かみかみ佃煮 ・牛乳
- ・厚揚げの肉詰め ・切り干し大根の味噌汁
- ・豆腐白玉小豆

無形文化遺産に登録された和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材の持ち味を生かす
- ②栄養バランスがよく、健康的
- ③自然の美しさや季節感を表現
- ④年中行事と密接に関わっている



まごはやさしい

☞隈田先生も和食メニューに迷ったときに参考にするそうです。和食作りの素材選びに活用してみてください。

- | | | |
|-------|--|-------------------------------|
| ま⇒ | | まめ類 大豆 あずき えんどう豆 豆腐などの大豆製品 など |
| ご⇒ | | 種実類 ごま アーモンド ナッツ など |
| は(わ)⇒ | | 海藻類 わかめ 海苔 昆布 など |
| や⇒ | | 果葉類 葉菜類 花菜類 |
| さ⇒ | | 魚介類 魚 えび 貝 など |
| し⇒ | | 菌 類 しいたけ しめじ 舞茸 など |
| い⇒ | | いも類 じゃがいも 長芋 さつまいも など |

◇本校調理師チーフの大瀧さんよりお話を伺いました。

安全・安心・衛生面を守るために、〈食材は当日の朝仕入れる〉〈野菜は3回洗う〉〈調理工程でエプロンの色をかえる〉〈お皿は一枚一枚手洗いしてから熱風消毒保存庫へ〉などのお話を伺い参加者の皆さんも驚き感心している様子でした。

講演後、ご協力いただいたアンケートに、たくさんのご意見とご感想をいただいたので、ご紹介いたします。

〈 アンケートより、ご意見・ご感想 〉

◇ 本日の試食会はいかがでしたか

- ・ 献立表だけではわからない、子供たちがいつも食べている雰囲気や味を知ることができてよかった。
- ・ 親同士の交流の場にもなり、よかった。
- ・ また来年も参加したい。

◇ 本日のメニューについて

《味》

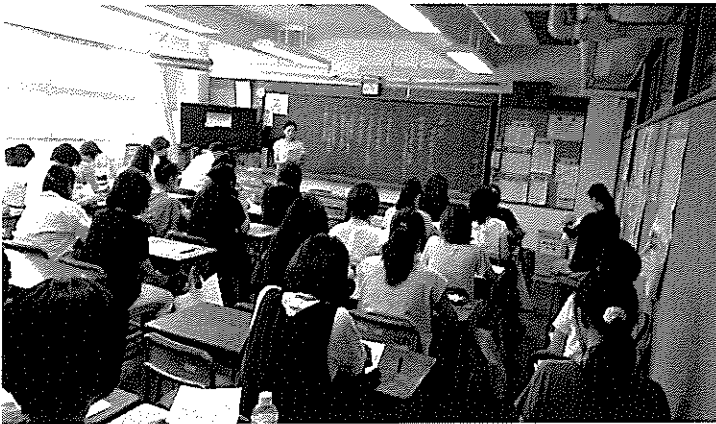
- ・ 食事の中で、薄味と濃い味がはっきりしていると感じた、全体のバランスはいいと思った。
- ・ 薄味で素材の味がし、美味しかった。
- ・ 家庭より薄味に感じた。
- ・ 白玉など手が込んでいると感じた。

《量》

- ・ 丁度良かったが、男子生徒には少ないように感じた。
- ・ 成人女性には多く感じた。

◇ 「こんなメニューがあったらなあ」等のご意見

- ・ 魚を美味しく食べられるメニュー。
- ・ 旬のもの、季節の食材を取り入れたメニュー。
- ・ 生徒が考案したメニュー。



※モニターを用いた講演の様子

◇ 本校栄養士隈田先生の講演のご感想

- ・ 和食の素晴らしさを知ることができた。
- ・ 出汁はもちろん、鶏がらスープ等、全て朝から手作りしていることがわかり感動した。
- ・ 給食室の様子が興味深かった。
- ・ 食の安心・安全を考えて日々給食を作ってくださっていることがわかり、さらに感謝の気持ちを持った。
- ・ 食べ残しの多さに驚いた。
- ・ 食べ残しを減らすため、家庭でも給食の有難さを伝えていこうと思う。

◇ 質疑応答

Q. 成長期の子供に必要な、毎日摂取させたい栄養はどのようなものですか？

→ 特にどれがとも言えない。

3大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)以外の、代謝を助けるビタミン、ミネラルもバランスよくとって欲しい。

Q. 残った給食はどうなるのですか？

→ 全て廃棄となります。

Q. 食べ残しの多いメニューはありますか？

→ 過去多かったものは、大根サラダ、切干大根の煮付け、ずんだ餅等々。

野菜の和え物は30%~40%残り、みかんや巨峰など皮付きの果物も多く残ります。

上祖師谷中学校の給食づくりで
心がけていること

◎栄養

成長と活動に見合った栄養量を考えた献立

◎安全

安全性の確かでないものは使わない

◎おいしい・楽しい

リクエスト・セレクト給食の実施

◎旬の食材

おいしくて栄養価の高い旬の食材を使用

◎地産地消

近所の農家の野菜を使用

◎学校で手作り

カレーのルーやゼリーなども手作り