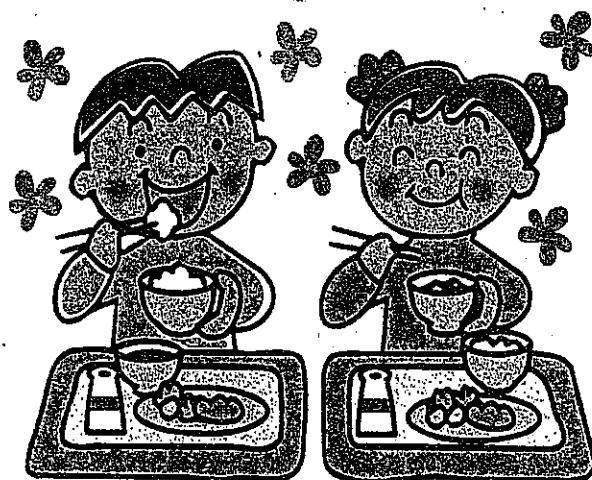


第2回家庭教育学級「給食室のご紹介と給食試食会」資料

## 給食試食会のしおり



日時：平成30年9月13日(木) 12:00～

会場：小・中学校職員室前会議室

世田谷区立芦花小学校

# 《芦花小学校の給食と食育》



## 1. 学校給食のねらい

学校給食は、学校教育の一環として位置付けられています。「食事をする」だけでなく、指導の一環として、次のような「目的」のもとに行われています。

- ①食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身に付ける。
- ②マナーを守り、みんなと仲良く食事をするにより、好ましい人間関係を育てる。
- ③自分から栄養に気を付け、好き嫌いをなく食べ、健康な体をつくる。

## 2. 学校給食の栄養管理

エネルギー、食塩相当量、鉄、ビタミンAについては、1日の摂取量の33%、不足しがちなカルシウムは50%、成長期に多く必要なビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub>は40%となるよう、献立を考えて作っています。詳しくは、裏面の表1と表2をご参照ください。



## 3. 本校の給食の概要

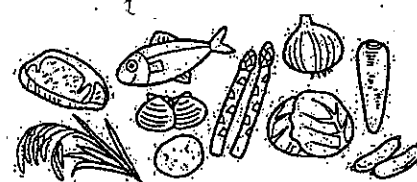
- ☆食数 1050食(教職員を含む)
- ☆給食回数 194回
- ☆給食時間 12:15~13:00(45分間)
- ☆給食費

	低学年	中学年	高学年	中学校
1食単価	244円	272円	294円	337円

※徴収した給食費は、すべて食材料費として使用します。

### ☆給食従事者

- 株式会社レパスト 社員6名・パート16名
- 学校栄養職員 2名



### ☆給食内容

- 低学年・中学年・高学年で、大きさや1人分量が変わります。
- 中学校との違いは、量や味・品数・食材など、また小学校とは献立が異なる日もあります。
- 週3~4回は、主食をごはんとします。
- 魚を使用したメニューも取り入れています。
- 基本的に、栄養価の高い牛乳が毎回出ます。
- 強化磁器食器を使用することで、温かみのある食事の提供、物を大切に扱う心の育成につなげています。

## 4. 本校の給食の取り組みと工夫

### ①物資の購入

- パン、麺、牛乳は、東京都で指定された業者より購入しています。その他の食品は年度初めに契約した業者から購入しています。
- 野菜や果物などの生鮮農産物は、国産品を使用しています。都内や区内の地場産物も取り入れています。
- 使用する食材は、品質、賞味・消費期限および製造年月日、製造販売元、産地を確認します。
- 世田谷区教育委員会の指示により、当日の給食に使用した主な食材の産地を、学校のホームページに写真とともに掲載しています。

## ②衛生管理

- 野菜・果物は必ず3回以上流水で洗い、果物以外はすべて加熱します。
- 調理作業ごとに手洗いを励行しています。
- 作業中は常に白衣・マスク・帽子を着用し、作業内容によりエプロンおよび靴を交換します。
- 出来上がり品は、中心温度を測定します。(85℃1分以上の加熱)
- 保存食として、原材料・調理済み食品それぞれ50g以上を採取し、2週間以上保管します。
- 食器や調理器具類は、洗浄後に熱風消毒保管庫で消毒・保管します。
- 調理従事者は毎日健康状態をチェックし、月2回の検便による細菌検査を行います。



## ③本校の給食のこだわり

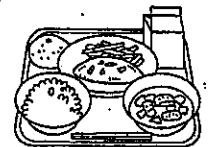
- ◎安全で、おいしく、衛生的であることを基本とし、手作り給食を心掛けています。
- カレーライスやシチュー類の「ルウ」は学校で作ります。
- 「だし」は鶏ガラ・けずり節・昆布でとり、料理ごとに使い分けています。インスタントの調味料は使用しません。
- サラダの「ドレッシング」やデザート「ゼリー」も学校で作ります。
- ぎょうざやハンバーグ、コロッケなども、1個ずつ手作りしています。

### 【工夫】

- ・栄養バランスに配慮し、旬の食材やメニューを取り入れて季節感を大切にしています。
- ・子どもに意見や感想を聞いたり、残菜量を確認したりして、子どもが食べたいと思う給食となるように努めています。
- ・ひとつでも多くの食べず嫌いや好き嫌いが克服できるように、食材の調理方法を工夫しています。

例) 野菜 →ごぼうチップサラダ、切干大根サラダ など

大豆加工食品 →キーマカレー、ふわふわそぼろ丼、ハンバーグ など



## ④食物アレルギーの対応

- 食物アレルギーをもつ児童には、原因となる食物を除いた料理(除去食)を個別に出しています。
- 申し出があった場合、保護者との個人面談後、毎月献立表のやりとりを行います。
- 除去食は、アレルギー専用の調理スペースで調理しています。
- 除去食対応のある日は、調理員・栄養士・学級担任による三重チェックを行います。
- ◎対象児童のもとに確実に「除去食」を提供できるように、細心の注意を払っています。ご不明の点がありましたら、養護教諭または栄養士までご相談ください。

## 5. 食育の目標【「食育基本法」(平成17年7月施行)より】

- ①食事の重要性、喜びや楽しさを理解する。
- ②心身の成長や健康の保持・増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自己管理していく能力を身に付ける。
- ③正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を育む。
- ⑤食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成力を身に付ける。
- ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊敬する心をもつ。

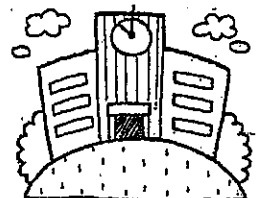


表1. 児童1人1回当たりの学校給食摂取基準 (小学校中学年)

栄養素/区分	小学校中学年(8~9歳)
エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	25
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%
カルシウム(mg)	350
マグネシウム(mg)	80
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	2
ビタミンA(μgRE)	140
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.4
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.5
ビタミンC(mg)	23
食物繊維(g)	6.0
食塩相当量(g)	2.5未満

表2. 児童1人1回当たりの学校給食の標準食品構成表 (小学校中学年)【単位:g】

食品分類/区分	小学校中学年	食品分類/区分	小学校中学年	
米	44	種実類	1.2	
パン	小麦	15	緑黄色野菜類	25
	イースト	0.45	その他の野菜類	75
	食塩	0.3	果物類	32
	ショートニング	0.9	きのこ類	3
	砂糖類	0.75	藻類	2
	脱脂粉乳	0.6	魚介類	16
	牛乳	206	小魚類	1.5
小麦粉及びその製品	14	肉類	16	
芋及び澱粉	38	卵類	6	
砂糖類	3	乳類	4	
豆類	3.5	油脂類	4	
豆製品類	16			

「食育」の実践 ~家庭での会話が大切です~

子どもたちが給食を楽しみにしてくれるように、そして子どもたちの健やかな成長を手助けできるおいしい給食を作ることができるように、これからも努めてまいります。

ぜひ、ご家庭でも「今日の給食はどうだった?」「明日の給食はなんだろう」などと、給食の話題を出していただけたらと思います。食に関する興味・関心を高めることが、「食育」の第一歩となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

# 9月 食育だより



平成30年 9月 3日  
世田谷区立芦花小学校  
校長 中里 慎太郎

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。残暑が厳しく、夏の疲れも出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。生活リズムを整えて、2学期も気持ちよくスタートを迎えましょう。

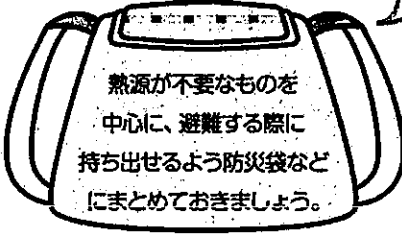


## 食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の「防災の日」に合わせ、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

### 1人1日分の食品例

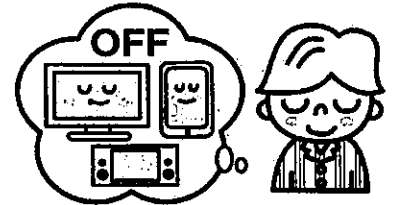
※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて食品を備えておきましょう。

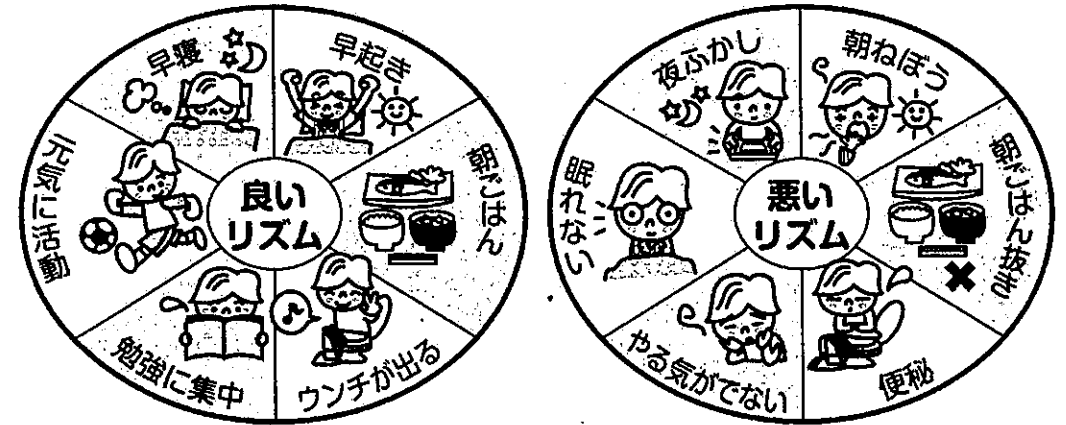


## 生活リズムを整えましょう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜更かししないで、早めに寝るように心がけましょう。

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



## 旬の食材紹介コーナー

芦花小学校の給食では、季節の食材を積極的に取り入れています。給食にも登場する旬の食材を紹介します。

### 「ぶどう」



「ぶどう」は、5000年以上も昔から世界で栽培され、品種は1万種以上。ワインの原料としても有名ですが、日本では生産されるぶどうのほとんどが生食用です。夏から秋にかけてが旬。ぶどうの皮に含まれるポリフェノールに、さまざまな健康効果が確認されています。

担当 栄養士 仙田 有里奈・富川 紗知

PTA 会員の皆様



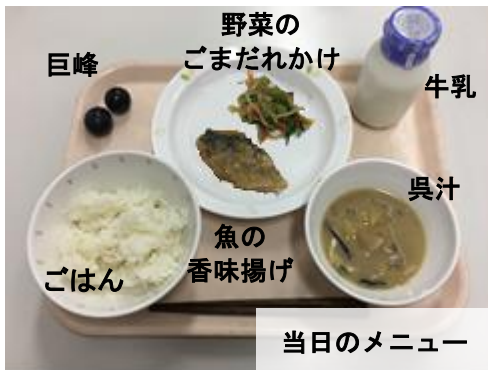
世田谷区立芦花小学校  
PTA 会長 戸田 悠介  
文化厚生委員長 新井 絵美

平成 30 年度テーマ「学び合い、喜び合おう、子の成長」

## 第2回 家庭教育学級 報告書 給食室のご紹介と給食試食会

保護者の皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。子どもたちの健やかな成長のため、本校PTA活動に際しまして、皆様のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、9月13日（木）に第2回家庭教育学級を開催しました。今回は講師として芦花小学校の栄養士 富川 紗知先生と仙田 有里奈先生のお二人をお迎えし、実際に給食を試食しながら、貴重な講演をお聞きしました。そのお話から、子どもたちのために安心・安全で美味しく、栄養バランスの良い献立を考え、毎日心を込めて作ってくださっている様子がよく伝わってきました。



当日のメニュー



配膳の様子



試食と調理室スライド上映

### ◆給食の感想◆ （参加された皆様の感想より抜粋）

魚の香味揚げ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかく味がしみこんでいて、ごはんが進む味付けでした。</li> <li>・骨まで食べられるよう処理されており、ありがとうございます。</li> </ul>
野菜のごまだれかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の素材の旨味を感じられる味付けで、とても美味しかったです。</li> </ul>
呉汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくさんの野菜が入っていてとても美味しかったです。</li> <li>・出汁を取って調理されているとの事で、とてもこくがあって美味しかったです。</li> <li>・野菜が具沢山で、薄味でもボリュームたっぷり！朝食でまねしたいレシピでした。</li> </ul>
巨峰	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一粒一粒、房からハサミできちんと切られていました。</li> </ul>
全体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日温かい出来たてをいただけて、子どもも喜び、パワーになると感じます。</li> </ul>

### ◆栄養士 仙田 有里奈先生と富川 紗知先生のお話◆

仙田先生からは、芦花小学校における給食室の取り組みについて、配付資料を基に様々なお話を伺いました。また、富川先生からは、普段、児童対象に行われている「食育指導」の実演をしていただきました。参加された保護者の皆様にも、調理室における取り組みや創意工夫、細心の注意を払って作られている給食の品々、そして子どもたちの健やかな成長を願う熱い想いが伝わったことと思います。

家庭教育学級のための資料作成や講演準備にご尽力いただいた仙田先生、富川先生はじめ、株式会社レパストの皆様、どうもありがとうございました。





### ☆仙田先生のお話より抜粋

- ・野菜や果物などの生鮮農産物は国産を使用しています。
- ・カレールー、ドレッシングなどは素材から手作りで。
- ・餃子やハンバーグ、コロックなども手作りで。
- ・だしも素材からとっています。化学調味料は使いません。
- ・野菜、果物は必ず3回以上流水で洗い、果物以外はすべて加熱します。
- ・アレルギーのお子さんには除去食を個別に出しています。



### ☆富川先生のお話より抜粋

- ・3年生向けの「食育指導」についての授業を再現します。
- ・「食事のマナー」は何のためにあるか？について児童と一緒に話し合っています。
  - ①いっしょに食べている人のため、
  - ②自分のけんこうのため、
  - ③動物や植物のいのちのため、
  - ④作ってくれた人のため、と話しています。
- ・2020年のオリンピック・パラリンピック開催国として、和食のマナーをしっかり披露できるよう準備しましょう。



参加された皆様は、頷きながらとても熱心に先生のお話に耳を傾けていました。  
また、今回も世田谷区教育委員会の土橋 悟先生がご出席くださり、最後にご挨拶をいただきました。

### ◆世田谷区教育委員会 社会教育指導員 土橋 悟先生と株式会社レパストの皆様◆



### ☆土橋 悟先生のお話より抜粋

- ・献立や給食室での作業の説明の他に、児童への食事マナーの指導がありましたが、イラスト資料などの工夫があり大変わかりやすく思いました。
- ・日本の学校給食は素晴らしい！ 安全性、アレルギー対応、豊富な献立、行事食、地産地消の食材等、たくさんの良い点があります。
- ・残念なのは残食量の多さです。是非、啓発をお願いしたいと思います。



### ☆株式会社レパストの皆様のご紹介

試食後、株式会社レパストの皆様が、片付けの合間に挨拶に来てくださいました。毎日約 1,380 食の給食を 17 名のスタッフの皆様によって作られています。(小学校 1,050 食、中学校 330 食)

### ◆講演を聞いて◆ (参加された皆様の感想より抜粋)

- ・1,380 食を 17 人で午前中に仕上げていることに驚きました。そのうえ、アレルギー対応等もあり本当に頑張ってくださいているのだと実感し、感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・美味しい給食をいただくことができ、子どもと味を共有できてよかったです。
- ・子どもが大好きな給食メニューのレシピが頂けて、家で作ってみたいと思います。
- ・給食の試食だけでなく、食育講座の受講や、給食についていろいろと知ることが出来て勉強になりました。
- ・子どもたちの食育・給食のために栄養士さんはじめ多くの方々様が様々な取り組みをしてくださっていることに改めて感謝いたします。

お忙しい中参加してくださった皆様、お手伝いをしてくださった皆様、本当にありがとうございました。  
(参加者 88 名)

～\*～\*～\*～\*～\*～\*～ 第3回 家庭教育学級 (予定) ～\*～\*～\*～\*～\*～\*～

11月8日 (木) 10時00分～12時00分 (予定)

Sweet Jewel 天沼 知子 先生

☆「コサーージュづくり ミニワークショップ」☆

今年度最後の家庭教育学級です。皆様のご参加をお待ちしております。