

# 平成30年度 食育研修会



平成30年9月27日(木)  
世田谷区立多聞小学校  
校長 生田 将  
栄養士 長谷川 典子

# ～ 本 日 の 献 立 ～

料理名	材料名	一人分量(g)	一人分量(g)	作り方
		(中学年)	(高学年) 本日の分量	
わかめごはん	米	70	82	①米を研ぐ。 ②米の1.2倍の水に浸して、炊く。 ③炊けたごはんにたきこみわかめをまぜる。
	水	84	98	
	酒	2	2.3	
	たきこみわかめ	1.5	1.8	
牛乳	牛乳	206	206	
ジャンボぎょうざ	ぎょうざの皮	15	15	①豚ひき肉、しょうが、酒、しょうゆ、キャベツ、にら、にんにく、塩、こしょう、ごま油、かたくり粉を合わせ、よく練る。 ②①を、ぎょうざの皮で包み、水溶き片栗粉でとめ、油で揚げる。 ※ぎょうざの皮は直径15cmのものを使用  子どもたちに人気のジャンボぎょうざです。油でカリッと揚げています。ジャンボぎょうざの皮は製麺所でお願いしてつくってもらっています。
	豚ひき肉	25	30	
	しょうが(みじん切り)	0.5	0.6	
	酒	0.5	0.6	
	しょうゆ	0.5	0.6	
	キャベツ(粗みじん)	20	24	
	ねぎ(粗みじん)	5	6	
	にら(粗みじん)	5	6	
	にんにく(みじん)	0.3	0.4	
	塩	0.3	0.4	
	こしょう	0.02	0.02	
	ごま油	2	2.4	
	かたくり粉	2	2.4	
	ひまわり油	4	4.8	
春雨スープ	水	135	160	①鶏ガラでスープをとる。 ②干しいたけはもどす。 ③春雨はゆでて切る。 ④こまつなはゆでて水冷する。 ⑤スープで豚肉、にんじん、たけのこ、しいたけを煮て塩、こしょう、酒、しょうゆで調味する。 ⑥③を加え、しょうが、ねぎ、④を入れる。  春雨スープも子どもたちに人気のメニューです。給食室で、朝から鶏ガラをじっくり煮だしておいしいスープをつくることから給食作りがはじまります。
	鶏ガラ	11	13	
	豚もも肉(せん切り)	13.5	16	
	にんじん(せん切り)	9	11	
	水煮たけのこ(せん切り)	9	11	
	干しいたけ(1/2せん)	0.45	0.5	
	塩	0.8	1	
	こしょう	0.03	0.03	
	酒	0.9	1.1	
	しょうゆ	4.5	5	
	春雨	7	8	
	しょうが(汁)	0.9	1.1	
	ねぎ(斜め小口)	9	11	
	こまつな(2cm)	9	11	
つぶつぶみかんゼリー	水	40	48	①粉ゼラチンは温らせておく。 ②みかん(缶)はミキサーなどで細かくする。 ③粉寒天は煮溶かし沸騰させ、さとうを加える。 ④粉ゼラチン、みかん缶、みかんジュースを加える。 ⑤ゼリーカップに分注し、さます。  みかん缶のつぶつぶした食感がおもしろいです。
	粉寒天	0.4	0.5	
	さとう	8	10	
	粉ゼラチン	0.4	0.5	
	みかんジュース	40	48	
	みかん(缶)	10	12	
	ゼリーカップ	1コ	1コ	

栄養価(中学年の)	
エネルギー	687Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	20.4g
カルシウム	289mg
鉄	2g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	2.5g

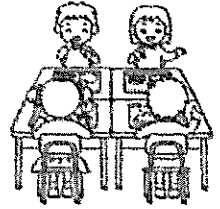
# 学校給食の始まり

学校給食は、1888年（明治22年）に山形県の小学校で貧困な子どもたちを救おうとするところから始まりました。第二次世界大戦で一時中断しましたが、戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。

昭和29年、子どもたちの心身の健全な発達のために、学校給食の教育上の役割が認められ、「学校給食法」が制定されました。そして学校給食法は何回かの改善を経て、給食は教育の一環として全国のほとんどの小学校で実施されています。（多聞小は昭和22年より）また、最近では「食の大切さ」を子どもたちに伝える“生きた教材”としての役割も果たしています。

# 学校給食の目標

- \* **食事の重要性**・・・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- \* **心身の健康**・・・心身の成長や健康を考え、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- \* **食品を選択する能力**・・・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性などについて自ら判断できる能力を身につける。
- \* **感謝の心**・・・食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝の心をもつ。
- \* **社会性**・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- \* **食文化**・・・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。



# 学校給食の内容

## ① 栄養量について

毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と、食品構成（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）をもとに作られています。



〈児童1人1回あたりの学校給食摂取基準〉

区分（単位）	基準値		
	低学年 （6～7歳）	中学年 （8～9歳）	高学年 （10～11歳）
エネルギー（Kcal）	530	640	750
たんぱく質（g）	20	24	28
脂質（%）	学校給食における摂取エネルギー全体の25～30%		
ナトリウム（食塩相当量）（g）	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム（mg）	300	350	400
マグネシウム（mg）	70	80	110
鉄（mg）	2	3	4
亜鉛（mg）	2	2	3
ビタミンA（ $\mu$ gRE）	150	170	200
ビタミンB1（mg）	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2（mg）	0.4	0.4	0.5
ビタミンC（mg）	20	20	25
食物繊維（g）	4	5	6

## ② 献立について


多聞小ではこのようなことを心がけて給食作りをしています。

- \* 栄養的にバランスがとれ、安全でおいしい給食を作ります。
- \* 手作りの温かさが伝わるような給食作りを心がけています。
- \* 季節の食材や行事食にちなんだ献立を取り入れています。
- \* 遺伝子組み換え食材などは使用せず、野菜・くだもの・肉は国産のものを使用しています。
- \* 地産地消として、世田谷区産の農産物、東京都産の海産物などを積極的に取り入れていきます。
- \* 児童の好みを配慮しています。
- \* 冷凍食品や化学調味料はなるべく使わず、うす味を心がけ、素材の味を生かしています。
- \* スープのだしは鶏がらや昆布、削り節などからとり、カレーなどのルーも小麦粉・油・バターを使って作っています。
- \* 子どもたちが楽しみながら食べることができるような工夫をします。  
(セレクト給食、リクエスト給食 など)



## 給食の形態

主食 + 牛乳 + おかず (たまに +デザート) の形をとっています。



### \* 主食

- 【ごはん】週2～3回、学校で炊いています。混ぜごはんやピラフや丼などにもあります。
- 【パン】週1～2回、トーストや揚げパン、ジャムサンド等はパンを仕入れ、学校で調理しています。
- 【麺】月2～3回、うどん、スパゲッティー、焼きそばなど様々な麺を使用しています。

### \* 牛乳

ほとんど毎日牛乳ですが、ヨーグルトやお茶、果汁100%のジュースなどにもなります。

### \* おかず

肉団子やぎょうさなど、市販品は使わず、1つ1つ手作りをしています。  
1日30種類以上の食品を摂れるように、15～18種類の材料を使用しています。

### \* デザートなど

季節のくだもの、行事にまつわる菓子類、ゼリーやケーキ類などを予算の範囲内でつけています。  
ゼリーや蒸しパンなども手作りをしています。

### ③ 調理について

学校栄養職員 1名（栄養士）

調理職員 社員3名（調理師・栄養士）＋ パートスタッフ9名（株式会社 藤江）

### ④ 食器について

- \* 強化磁器食器を使用しています。（大碗・小碗・大皿・小皿の4種類）
- \* 割れた食器は回収し、リサイクルをしています。粉々になったものは処分しています。
- \* プリンカップや紙カップを使用することもあります。
- \* 献立に応じて、木製箸・スプーン・フォーク・デザートスプーンを使用します。

### ⑤ 衛生について

学校給食では、衛生管理に十分に注意しています。

#### 【毎日行っていること】

- \* 1作業、1手洗いをしています。  
（石けん・爪ブラシを使用した手洗い、アルコール消毒）
- \* 下処理室、調理室などの作業区域ごとに部屋が分かれ、履き物の履き替えや、調理器具やエプロンの使い分けの徹底をしています。
- \* 材料の納品時の温度測定をしています。
- \* 出来上がり温度の確認（75℃1分以上、貝類は85℃1分以上）をしています。
- \* 保存食として、納品された食材・調理済みの料理を各50g採取し、-20℃で2週間保存しています。
- \* 水質検査を実施しています。（作業前後に塩素濃度の確認、にごりやにおいの有無などの確認）
- \* 調理従事者の体調チェックをしています。

など

#### 【定期的に行っていること】

- \* 調理従事者の細菌検査（月2回）
- \* 食材の定期検査（野菜・おかずの衛生検査、パン・牛乳の品質検査など）
- \* 食器の残留物検査（たんぱく質、脂肪、でんぷん、石けんなど）
- \* 業者による害虫検査

など



～ おすすめレシピ ～

料理名	材料名	一人分量(g) 中学年	4～5人分	作り方
ガパオライス A	米	75	375	①Aのごはんを炊く。 ②しょうが、にんにくはみじん切り。 ③干しいたけ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たまねぎは1cm角。 ④バジルはみじん切り。 ※バジルはスイートバジルを使用。 ⑤ピーマン、赤ピーマンはさっとゆでておく。 ⑥材料を順に炒める。 ⑦調味し⑤を加え、水溶きかたくり粉を加える。(水溶きかたくり粉の水は分量外) 水溶きかたくり粉の様子をみて加減する。 ⑧仕上げに、④とごま油を加える。 ⑨①のごはんの上に⑧をのせる。
	水	90	450	
	酒	2	10	
	油	1	5	
	たかづめ(精切り)	0.02	0.1	
	しょうが	0.5	2.5	
	にんにく	0.5	2.5	
	豚ひき肉	13	6.5	
	鶏ひき肉	18	9	
	酒	1	5	
	干しいたけ	0.5	2.5	
	たけのこ(水煮)	9	45	
	ピーマン	7	35	
	赤ピーマン	3	15	
	にんじん	4.5	23	
	たまねぎ	15	70	
	さとう	1.5	7	
	オイスターソース	1.2	6	
	しょうゆ	1.9	9.5	
	みりん	0.1	0.5	
	塩	0.4	2	
こしょう	0.01	0.05		
ナンプラー	0.4	2		
ごま油	0.5	2.5		
バジル	0.2	1		
かたくり粉	1.4	7		
パリパリサラダ A	キャベツ	30	150	①キャベツはザク切り、だいこん、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。 ②たまねぎはすりおろす。 ③ワントンの皮は短冊切りする。 ④①の野菜をゆでて水冷し、冷蔵庫で冷やす。 ⑤Aを加熱しさます(ドレッシング)。 ⑥③を油で揚げる。 ⑦④と⑤を和える。 ⑧⑦に⑥をトッピングして出来上がり。
	だいこん	10	50	
	にんじん	5	25	
	きゅうり	10	50	
	たまねぎ	5	25	
	油	3	15	
	酢	2	10	
	さとう	0.4	2	
	塩	0.4	2	
	こしょう	0.2	1	
	マスタード	0.1	0.5	
	油	1	5	
	ワントンの皮	3	15	

今年の7月に提供した献立です。オリパラメニューのひとつとしてタイ料理を提供しました。低学年の子どもでもおいしく食べられたレシピです。目玉焼きを添えるとさらにおいしく見た目もきれいになります。

多聞小のサラダの中で一、二を競う人気のサラダです。どの学年もよるこんで食べています給食ではサラダも基本的にすべて加熱しています。ドレッシングも加熱しているので味がマイルドになり食べやすくなっています。



多聞小学校 PTA 会長 川田 英明  
成人教育委員会委員長 大森 宏美

平成 30 年度年間テーマ  
はぐくもう親子でつながる輪

## ふれあい No. 5

### ～食育研修会のご報告～

暦の上では霜降となり、肌寒さも感じる季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

さて、平成 30 年 9 月 27 日（木）11:30～13:30 に第 1 回家庭教育学級として世田谷区社会教育指導員の土橋様、青少年地区委員会より徳永様にご参加いただき、「食育研修会」を丘の子ルームにて開催いたしました。土橋様からは海外の給食事情などについて写真でご紹介していただくなど、日本の給食の素晴らしさを再確認させていただきました。また、徳永様からは食卓を家庭で囲む大切さをお聞きすることができました。

今回の研修会では、多聞小学校の栄養士である長谷川先生に当学校における給食にまつわる様々なことをご講演いただいた後、子ども達と同じ献立の給食を出席された保護者の皆様に試食していただきました。

以下、当日の概要と参加していただいた皆様からのご感想等をご紹介します。

#### 【講演概要】

講師：多聞小学校栄養士・長谷川 典子先生

演題：「多聞小学校の給食と食育について」

概要：子ども達への食育の大切さや給食についての栄養と献立について、さらには衛生面を含めた作業工程などを写真でわかりやすくご説明していただきました。

◎ 6 月 19 日は「食育の日」

◎ 食べることは生きること。一生を心身ともに健康で楽しく生きるために食育は大切

◎ 1 日 3 度の食事で規則正しい生活を送ることが基本。小学生は食への関心が高まり、自分が理解したことを自ら判断できる能力をつけられる時期。食事のマナーや食事を通じた人間関係も身に付けることができる。

◎ 楽しく食べて楽しく学ぶことが大事→1 年生～6 年生の各学年でそれぞれに見合った食育をしている。

#### 【試食会】

献立：わかめごはん、ジャンボぎょうざ、春雨スープ、つぶつぶみかんゼリー、牛乳

※裏面に長谷川先生のレシピを掲載しています。また、多聞小学校の HP で給食の献立や産地について紹介されているので、ぜひご覧になってください。

#### 皆様からのご意見及びご感想の抜粋

- ・念願のジャンボ餃子！子供たちに人気の意味がわかった。
- ・バランスが良く薄味なのに美味しかった。
- ・子供たちの好みを取り入れたメニュー作り、学校で取れたきゅうりを使用するなど、ありとあらゆる工夫を凝らして作られていることがわかり、とても有意義な時間を過ごせた。
- ・だしやカレー粉まで手作り聞いて驚いた。手間暇かけて作って頂いた食事、美味しい理由が分かった。家では手を抜くことばかり考えてしまうので、見直さなければと思った。

☆お忙しい中ご参加くださった皆様、アンケートの記入や配膳・片付け等のご協力をありがとうございました。

～ 本日の献立 ～

料理名	材料名	一人分量(g) (中学年)	一人分量(g) (高学年) 本日の分量	作り方
わかめごはん	米	70	82	①米を研ぐ。 ②米の1.2倍の水に浸して、炊く。 ③炊けたごはんにたきこみわかめをませる。
	水	84	98	
	酒	2	2.3	
	たきこみわかめ	1.5	1.8	
牛乳	牛乳	206	206	
ジャンボぎょうざ	ぎょうざの皮	15	15	①豚ひき肉、しょうが、酒、しょうゆ、キャベツ、にら、にんにく、塩、こしょう、ごま油、かたくり粉を合わせ、よく練る。 ②①を、ぎょうざの皮で包み、水溶性片栗粉でとめ、油で揚げる。 ※ぎょうざの皮は直径15cmのものを使用  子どもたちに人気のジャンボぎょうざです。油でカリッと揚げています。ジャンボぎょうざの皮は製麺所でお願ひしてつくってもらっています。
	豚ひき肉	25	30	
	しょうが(みじん切り)	0.5	0.6	
	酒	0.5	0.6	
	しょうゆ	0.5	0.6	
	キャベツ(粗みじん)	20	24	
	ねぎ(粗みじん)	5	6	
	にら(粗みじん)	5	6	
	にんにく(みじん)	0.3	0.4	
	塩	0.3	0.4	
	こしょう	0.02	0.02	
	ごま油	2	2.4	
	かたくり粉	2	2.4	
	ひまわり油	4	4.8	
春雨スープ	水	135	160	①鶏ガラでスープをとる。 ②干しいたけはもどす。 ③春雨はゆでて切る。 ④こまつなはゆでて水冷する。 ⑤スープで豚肉、にんじん、たけのこ、しいたけを煮て塩、こしょう、酒、しょうゆで調味する。 ⑥③を加え、しょうが、ねぎ、④を入れる。  春雨スープも子どもたちに人気のメニューです。給食室で、朝から鶏ガラをじっくり煮だしておいしいスープをつくらるところから給食作りがはじまります。
	鶏ガラ	11	13	
	豚もも肉(せん切り)	13.5	16	
	にんじん(せん切り)	9	11	
	水煮たけのこ(せん切り)	9	11	
	干しいたけ(1/2せん)	0.45	0.5	
	塩	0.8	1	
	こしょう	0.03	0.03	
	酒	0.9	1.1	
	しょうゆ	4.5	5	
	春雨	7	8	
	しょうが(汁)	0.9	1.1	
	ねぎ(斜め小口)	9	11	
	こまつな(2cm)	9	11	
つぶつぶみかんゼリー	水	40	48	①粉ゼラチンは温らせておく。 ②みかん(缶)はミキサーなどで細かくする。 ③粉寒天は煮溶かし沸騰させ、さとうを加える。 ④粉ゼラチン、みかん缶、みかんジュースを加える。 ⑤ゼリーカップに分注し、さます。  みかん缶のつぶつぶした食感がおもしろいです。
	粉寒天	0.4	0.5	
	さとう	8	10	
	粉ゼラチン	0.4	0.5	
	みかんジュース	40	48	
	みかん(缶)	10	12	
	ゼリーカップ	1コ	1コ	

栄養価(中学年の量)	
エネルギー	687Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	20.4g
カルシウム	289mg
鉄	2g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	2.5g