

PTA会員の皆様

尾山台中学校PTA会長 三木 育美
家庭教育学級委員会 給食試食会担当

第1回家庭教育学級「給食試食会」のご報告

修学旅行も無事に終わり、風薫る爽やかな季節となりました。

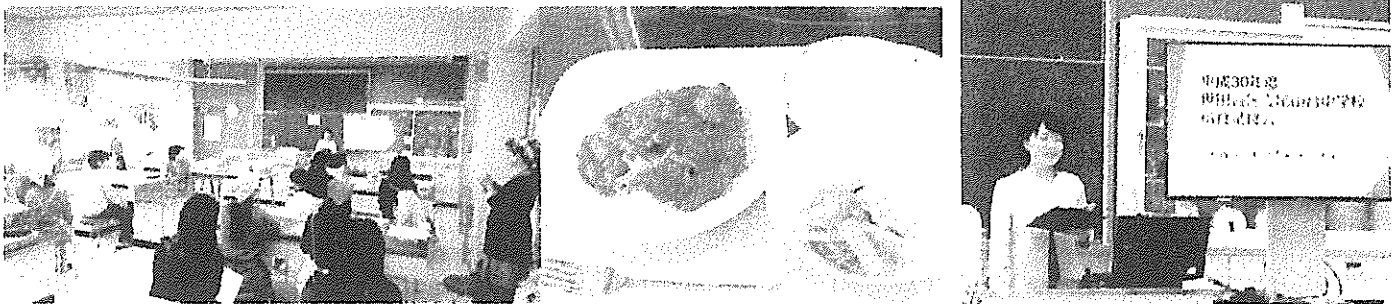
さて、第一回家庭教育学級として、5月10日に給食試食会を開催しました。今年の試食会は講師含め34名の参加となりました。世田谷区社会教育指導員の飯塚和彦先生、奥沢中学校栄養士の渡邊明美先生、そして尾山台中学校からは、片山副校長先生、栄養士の山本先生、2年主任教諭の丸山先生がご出席くださいました。

尾山台中学校は奥沢中学校との親子給食の位置付けで、奥沢中学校で作られた給食が届けられています。

そこで、奥沢中学校にて栄養士をされている渡邊先生より「思春期における栄養の摂取について」の講演を約20分していただき、さらに食事には奥沢中学校での給食の調理の様子をVTRで紹介して頂きました。

配膳、和やかな試食の後、飯塚先生からは、思春期という子どもたちの多感な時期にご家庭で栄養を考えた食事を作って頂き、家族で楽しむことはとても大事なことで有意義なお話をしていただきました。

今回のメニューは給食献立で定期的に行っている、子どもたちが食事に興味を持って楽しく食べられるようにという目的のもと、絵本や映画の中で出てきた食事を、実際に食べてみようという献立企画に添った内容となっていました。



献立内容：「ルパン三世カリオストロの城」のミートボールトマトスパゲッティ
大根とじゃこのカリカリサラダ パイナップル 牛乳

・「思春期における効果的な栄養の摂取について」

～栄養士 渡邊先生の講演より～

- ・ 今回のメニューにはミートボールに工夫があり、お子さんでも食べやすく栄養を取れるようにと中に細かく刻んだ「高野豆腐」が混ぜ込まれている。
- ・ カルシウムは体内に吸収しやすくするために肉と一緒に食べると良い。
- ・ 人参は生で摂取するとビタミンCを壊してしまう酵素があるため、その酵素の力を弱めるためには加熱した方が良い。
- ・ 貧血は女子に多いと思われがちだが運動部の男子も実は貧血になりやすい。激しい運動で足の裏が衝撃を受けて、その度に赤血球が壊れるから。なので鉄分を多く含む食品を食べさせてほしい。レバーがオススメだがクセがあるのでその他にも鉄分を含んでいる食品で赤みのお肉やマグロ、あさり、小松菜などを食べて欲しい。赤身が良い。マグロもトロより赤身。
ビタミンCを一緒に取るのが良い。ビタミンCは熱に弱いがイモ類に含まれるビタミンCは熱に強いのでじゃがいもなどはおすすめ。デンプン質が高いから火に強くビタミンが損なわれにくい。
- ・ 成長期に必要なカルシウム、鉄、を多く含む小松菜はビタミンを含め水に溶け出してしまうので調理の際は茹でるよりも炒めた方が栄養摂取には効率が良い。

裏面に続く

- ・ 大人も子どもも毎日骨が作られているが子どもは骨を作っていくスピードが早いので、思春期に骨を育てる食事を摂取することはとても大事。骨を育てるには小魚、緑黄色野菜、海藻類がおすすめ。
- ・ できるだけ就寝3時間前までに夕食を終わらせてほしいが、最近は塾などでおなかを空かせてしまうことも多いと思う。その場合は塾前にエネルギーとなる炭水化物を中心に食事をし、帰ってからは炭水化物を控えて消化のよい具だくさんのスープ等にして2回にわけると良い。
- ・ 食後すぐに運動はしないほうが良い。食後2時間たってから運動する方がよい。2時間空けられない場合は消化のよいゼリーなどがよいでしょう。
- ・ こどもの成長は人それぞれですがこの時期にしっかり栄養をとって、たくさん運動することが大事。

「奥沢中学校での給食調理について」

VTR で実際の調理の様子などをご紹介します。栄養面はもちろんですが、衛生面やおいしく食べられるようにとても工夫されている様子を見ることができました。

参加されたみなさまの感想より

- ・ とても美味しかった
- ・ 高野豆腐入のミートボールを作ってみようと思った
- ・ 思春期の栄養がよくわかった
- ・ わかりやすかった
- ・ 奥沢中学校での給食づくりの様子を知ることができてよかった。尾山台中学校に届けられる調理、配達に至るまで細かい気配りがとても嬉しいと感じた