

令和元年度 第2回 家庭教育学級

給食試食会

「残暑に負けない、元気な体を
食事で作ろう！」



残暑に負けない元気なからだを
食事で作ろう！！

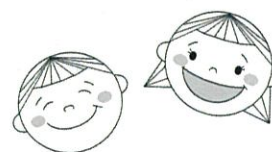
☆1日3食食べること。

*主食(ごはん パン めん類 等)

*主菜(肉 魚 卵 大豆 等)

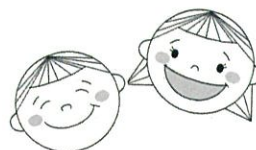
*副菜(野菜 海藻類 きのこと 等)

◇バランスよく食べることをおすすめします。



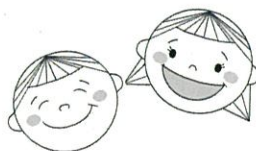
残暑で疲労回復に必要な栄養素とは??

?? ??



残暑で疲労回復に必要な栄養素とは??

答え ビタミンB1

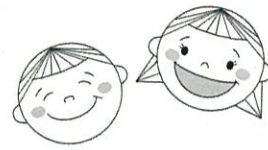


ビタミンB1が豊富な食材

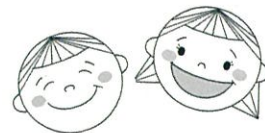
* ぶたにく（ハム・ウィンナー） * 豆製品

* うなぎ * 玄米

* 積極的にとりましょう。



『マゴワヤサシイ』の食のすすめ！



子どもの健康のための取り組み

- ①早寝・早起き・朝ご飯を食べて規則正しい生活を送ろう。
- ②家族や友だちと楽しく会話をして食べよう。
- ③毎食「主食・主菜・副菜」をとることをこころがけ 栄養バランスの改善をしよう。
- ④間食は量と時間を決めよう。



麦ごはんは、からだにいい



麦は、日本人の食事に不足がちな栄養がたくさん含まれています。

☆カルシウム

☆食物繊維

☆ビタミンB

・ご自宅での摂取はなかなか難しいので、給食で積極的に取り入れて、子ども達の健康を考えています。

給食でのご飯の分量

低学年1～2年生

中学年3～4年生

高学年5～6年生



ごはん130g



ごはん160g



ごはん190g

入り口



納品口



下処理



普段見れない給食室の中



玉葱のみじん



人参カット



かつおだし



かつおだし その2



みそ汁の完成！



ひじきふりかけ材料



ひじきふりかけ炒めている所



ひじきは栄養豊富

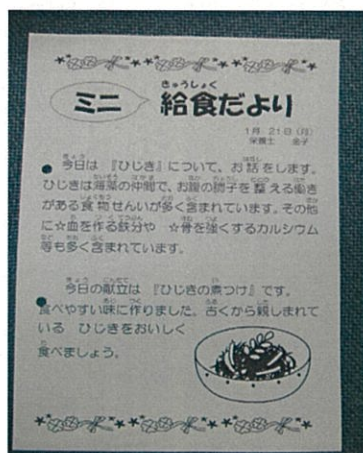


- 日本人の食事に不足がちな、栄養がたくさんが入っています。

- 鉄分
- 食物繊維
- カルシウム



ミニ給食だより



- 給食がある日には、ミニ給食だよりを毎回発行しています。
- 子ども達に栄養素の話や、旬の果物についての紹介等行っています

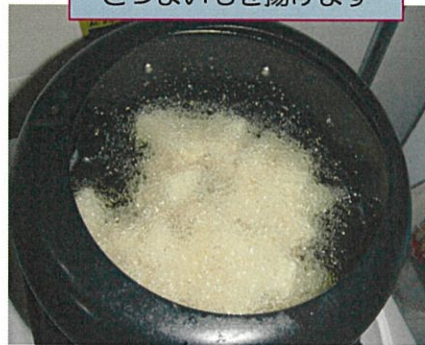


お豆かりんとう

さつまいも



さつまいもを揚げます



お豆かりんとう

大豆の水煮



大豆に片栗粉をまぶす



お豆かりんとう

煮詰めるのがポイント



からめて完成!



ご参加
ありがとうございました。



文化厚生だより NO.4

鳥山小学校 P T A
会 長 小林 拓未
文化厚生委員長 市原 佐紀

(第2回 家庭教育学級活動報告)

文化厚生委員会では、9月12日に「第2回家庭教育学級」として給食試食会を開催いたしました。お忙しい中ご出席いただきました皆様ありがとうございました。

日 時 : 9月12日(木) 11:15~13:00
場 所 : 本校(講義)ランチルーム(試食会)5年1組・2組教室
講 師 : 金子 美香 先生(本校栄養士)
テ ー マ : 「残暑に負けない元気なからだを食事で作ろう!!」



献立 麦ごはん、ひじきのふりかけ、かつおの竜田揚げ、カリカリ油揚げと野菜のお浸し、さつま汁
参 加 者 : 社会教育指導員 藤本様、橋口副校長先生、保護者 35名



「残暑に負けない元気なからだを食事で作ろう!!」

夏の暑さの影響により食欲がない、体が疲れやすい、だるさを感じる季節です。
夏バテ予防のための対策としては、きちんとした食事で必要な影響を摂ることが大切です。

➢ 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる

- 食事の基本として1日3食食べること、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを薦めている。
- 忙しい朝の時間帯は、バランスよく食べるまではいかなくても、子どもたちには必ず何かしら食べさせて登校させてほしい。(例えば、バナナ1本、出来合いのパンや牛乳でも構わない)
- 一汁三菜を意識すると、主食(ご飯、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆など)、副菜(野菜、海藻類、きのこ類など)の揃った食事になり、自然と無理なく栄養素のバランスが整う。

➢ ビタミンB1が多く含まれる食材を積極的に摂る

- ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養素が不足するとだるさの原因にもなる。
- ビタミンB1が豊富な食材として豚肉、ハム、ウィンナー、豆製品、うなぎ、玄米等。ご家庭でも食卓に出る頻度は高いと思われる豚肉やハム、ウィンナー、豆製品は、積極的に摂ることをお薦め。

「マゴハヤサシイ」の食のすすめ

ま 豆、ご ごま(種実)、わ わかめ(海藻)、や 野菜、さ 魚、し 椎茸(きのこ)、い いも
のことで、これらの食品を取り入れると自然とバランスの良い食事ができるようになります。
これらのことを意識しながら日々の食事作りに役立てていただければと思っています。

本校の給食にまつわるあれこれ!

本校の給食の概要

食数:約590食、給食回数:2019年度189回、給食時間:12:15~12:55(40分間)
給食費は食材費のみに使用。施設・設備費、光熱費、調理業務委託費はすべて世田谷区が負担。

ごはん: 麦を積極的に取り入れ

麦は体に良いことをご存知ですか?本校でも今年度の4月から麦を積極的に取り入れています。
栄養がとても多く含まれていて、カルシウム・食物繊維・ビタミンDなどがたくさん入っています。
子どもの健康を考えてご飯の時には押し麦を入れて提供しています。

ごはんの量： 給食でのご飯の分量
低学年：130 グラム、中学年：160 グラム・高学年：190 グラム。成長期の子どもたちにはぜひ食べてもらいたい量です。 試食会では、190g 頂きましたが十分な量でした。
給食室： どんな空間?!
ランチルームの前に給食室の入り口があります。 大きなお釜が5つあり、そこで炒めたり揚げたり茹でたりしています。約600食を作っています。 あらゆる面で、安全・衛生第一の取り組み・工夫をされています。
調理： みじん切りも人の手で
例えば、玉ねぎ。機械もあるが機械を使ってしまうと細かく切りすぎて玉ねぎの水分が出てしまうので、手切りによって玉ねぎの歯ごたえを残しています。玉ねぎの存在感を出したいという調理師のこだわり。
調理： 出汁は・・・
かつお節をふんだんに使って出汁をとっています。ご家庭ではつい顆粒出汁を使ってしまいますので、学校給食ならではの。



お薦めレシピ

ひじきのふりかけ

	1人分量g
油	適量
ひじき(戻し)	20
さとう	1.5
しょうゆ	1.5
みりん	1
白ごま	1

【作り方】

小鍋又はフライパンに油を入れ、水戻しひじきを入れて炒める
を弱火にかけて混ぜ、さとう・しょうゆ・みりんを入れ
水気をとばす
最後に白ごまを入れてまぜて完成

<エピソード>

ひじきはとても栄養が豊富で鉄分、食物繊維、カルシウムがとても多く含まれています。
学校給食でひじきの煮物を出したことがあったが、とても残食が多かったのがっかりしました。
子どもたちに聞いてみたところ、見た目が黒い、食べ慣れないという意見が出ました。頑張って色々な仕方を取り入れていますが、サラダ・混ぜご飯・ハンバーグの生地に入れてたりと毎回悩まされています。
ひじきのふりかけも子どもたちに慣れてもらう為に毎月一回入れています。

豆かりんとう

	1人分量g
さつまいも	70
大豆(水煮)	20
片栗粉	適量
揚げ油	適量
タレ(A)	
水	5
さとう	10
片栗粉	0.5
黒ゴマ	適量

【作り方】

さつまいもの皮を剥き1.5cm角にカットし水にさらす
大豆水煮は汁気を切る
汁気を切った大豆に片栗粉をまぶす
さつまいもと片栗粉をまぶした大豆をカラッとするまで揚げる
大きめの鍋にAの調味料を入れて強めに火をかけて煮詰める
を にいれて全体を手早く絡める
最後に黒ゴマを入れて完成

アンケートに記載のあった質問等に金子先生が答えてくださいました。裏面をご覧ください。

～ 当日のアンケートより ～

いつも息子が給食おいしいと言っています。手間のかかった調理方法や安全性などを知り美味しさには理由があると思った
フルーツが苦手バナナしか食べられなかったが、色々なものが食べられるようになって感謝している
「さつまいもとお豆のかりんとう」と「ひじきのふりかけ」をぜひ作ってみたい
出汁も初めから作っているので感謝している
給食の作り方や栄養についてとても参考になった
疲れやすい体にはビタミン B1 というのを聞いたので、自宅でも積極的に取り入れたい
栄養バランス、歯ごたえ等までも考えられている給食でありがたい
低学年では野菜嫌いだったが、給食のおかげで苦手意識も薄れ給食を完食できるようになった
以前は押し麦を入れてご飯を炊いていたがなかなか継続できない。本日お話を聞いてまた始めてみようと思った
食べ物がどんなふう体に作っているのか、なぜ大切なのか話し合ってみてみたいと思った
実際に押し麦や鰹節を見られて良かった
色々工夫してくださるこの烏山小学校の給食をずっと続けてほしい
給食の食材を機械ではなく包丁で大量に切っていて、子どもたちの為に最善のやり方でありがたい
金子先生になってからメニューがとても美味しそう。単価の高い果物の率が少し下がり、その分家庭的な副菜が増えてうれしい

～ 事前アンケートの質問・相談 ～

* 質問

<p>Q1：オリパラ給食について詳しく知りたいです。</p> <p>給食を通じてオリンピック パラリンピック出場国に親んでもらおうと、その国の代表的な食事をモチーフにした、オリパラ給食を実施しています。</p> <p>本校でも世界各国の料理が給食に登場し食文化を学びます。</p> <p>6月 カナダ料理 サーモンクリームシチュー</p> <p>7月 オーストリア料理 グヤーシュ</p> <p>9月 フィンランド料理 シエニケイット</p> <p>等 これからも各国の料理が出ますのでお楽しみ下さい</p>
<p>Q2：給食の人気レシピを教えて頂けると嬉しいです。</p> <p>同様 昨年の給食だよりも人気メニューをいくつか載せていただきました。</p> <p>「きな粉バタートースト」「シナモンポテト」「白いんげん豆の田舎風スープ」「大根カレー」「ヨーグルトポムポム」「のり塩大豆」</p> <p>その他には、「ジャンボぎょうざ」「きな粉揚げパン」「カレーライス」が人気メニューとなっています。お手元にレシピが無く欲しい方がいらっしゃる場合は、烏山手帳にレシピが欲しいと記載するか、直接 栄養士の金子までお知らせ頂けたらと思います。</p>
<p>Q3：世界的に問題になっている放射能のことで産地にとっても気を付けている、学校では産地のことを考えて食材を選んでいるか知りたいです。</p> <p>食材を発注する上で、産地などは各業者におまかせして安全で美味しいものを納品していただいています。本校のホームページにて給食食材に使用する産地の記載をしていますので、確認することもできますし、世田谷区では給食について更なる安心を提供する為に、調理済み給食、米、牛乳は定期的に放射性物質検査を行い、放射能の測定を行なっています。</p> <p>世田谷区のホームページに掲載していますので是非ご覧ください。</p>

*相談

1)子どもが4年生ですが野菜をあまり食べてくれません。6年生になればほとんどの子は野菜を食べているのでしょうか？

高学年になれば野菜を食べてもらえるかと言うと、そうではありません。しかも苦手な野菜を無理矢理食べさせようとするのはNGです。もっと野菜嫌いを悪化させてしまいます。ご家庭で既実践されているかもしれませんが、ポタージュスープを作る際にみじん切りにした野菜を入れると野菜の甘さも出て美味しく食べられます。カレーにしても、お肉をひき肉にし、野菜もみじん切りにしてドライカレー風にするとたくさんの野菜を食べられます。

2)料理の味が濃い目になってしまいます。

みそ汁や汁物は、だしの味を効かせることにより、濃い味になりにくくなります。料理レシピ等調味料の記載がある場合、その通りのものを全部入れるのではなく、書いてある調味料の8割くらい入れて味を見ながら残りの調味料を入れるのもおすすめです。薄味は調味料を足せば何とかできますが、濃い味は薄味に元に戻せないので注意したい所です。

当日参加されたみなさんから、「栄養のバランスの取れたこんな美味しい給食が毎日食べられるのは幸せだね」という声が聞こえました。給食のありがたみを実感しながら試食させて頂きました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。