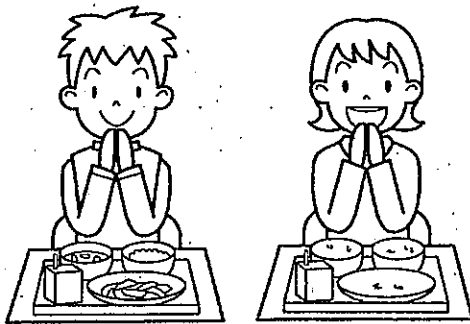


令和元年度



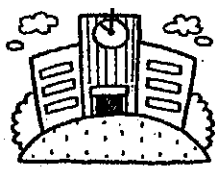
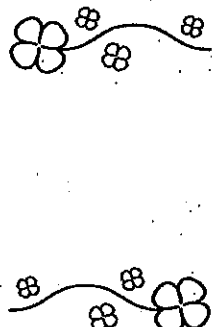


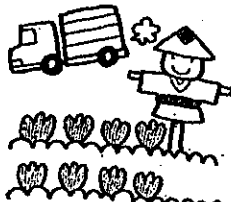
給食試食会

令和元年7月4日(木)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校



- | | |
|-------|-----------|
| 11:30 | 受付 |
| 11:45 | 開会のことば・挨拶 |
| 12:00 | 栄養士の話 |
| 12:20 | 給食配膳 |
| 12:35 | 給食試食 |
| 13:10 | 試食終了・片付け |
| 13:20 | 質疑応答 |
| 13:30 | 閉会のことば |

学校給食の7つの目標

<p>①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>②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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤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についての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我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> 	<p>⑦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> 	

学校給食栄養摂取基準(平成30年改正)				本日
区分	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	児童(中学年)
エネルギー(kcal)	530	650	780	616
たんぱく質(g)	給食による摂取エネルギー全体の13~20%			30
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の20~30%			29%
食塩(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.2
カルシウム(mg)	290	350	360	317
鉄(mg)	2.5	3	4	2.7
亜鉛(mg)	2	2	2	3.5
ビタミンA(μg)	170	200	240	188
B1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.38
B2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.68
C(mg)	20	20	25	31
食物繊維(g)	4以上	5以上	6以上	4

成長のさかんな子どもたちには、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、1日に必要な栄養素のうち、エネルギー、たんぱく質、脂肪、鉄はおよそ1/3、家庭の食事では不足しやすいカルシウム、ビタミン類はおよそ1/2がとれるようになっています。

玉堤小学校の給食

- ・給食数 約570食(児童513名、教職員分)
- ・調理員 8名体制/1日 (株協立給食…社員4名、パート5名(シフトで4名出勤)
平成19年度より、自校方式による民間会社の調理委託です。
- ・栄養士 1名—鈴木美也子

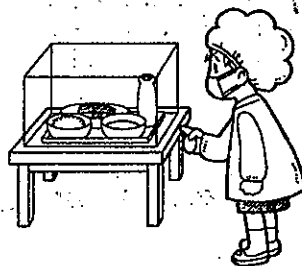
○献立作成

「学校給食栄養摂取基準」(前頁参照)と「標準食品構成」に基づいて作成しています。標準食品構成では、米・肉類・豆類・魚介類・藻類・緑黄色野菜・淡色野菜・果物など、各食品の構成量が示されます。

世田谷区には、正規職員栄養士が2校に1校の配置のため、正規の栄養士が集まり、参考献立も作成しています。食品構成、栄養摂取基準、1食あたりの単価、季節感、衛生などを考慮して、その学校の実情に合わせた献立を考えています。毎月献立表、給食だよりを配布していますので、お読みください。

○給食費

	1食分
低学年	244円
中学年	272円
高学年	294円



・給食費は食材料のみに使用しております。光熱費、備品・消耗品費、人件費等の管理運営に要する経費は、公費で負担されています。

○衛生管理

- ・毎朝の食品の検収・・・納品時温度、消費期限、産地、品質の記録
 - ・日常点検・・・水の残留塩素測定、温度湿度等、毎日100項目以上のチェック
 - ・保存食・・・原材料・調理後の料理を全て50gずつ、2週間冷凍保存
 - ・果物・生野菜は殺菌された専用の包丁・まな板・使い捨て手袋を使用
 - ・加熱調理は全て、中心温度が75℃以上1分間継続しているかを確認
 - ・調理員、給食関係者の細菌検査
 - ・保健所、薬剤師による定期検査
-
- ・菌を発生させない環境にするために、作業中は床に水をこぼさないように努めています。
 - ・調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業が変わることに行っています。また、完成した料理の取り扱いは、使い捨て手袋を使用しています。
 - ・すべての食材において、当日調理をしています。

○毎日の給食づくり こんなことに気を付けています

- ・加工食品は使わず、全て素材からの手作りです。
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、肉団子、ゼリー、ケーキなど
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも給食室で作ります。
- ・和風だしは削り節・昆布から、洋風・中華は鶏ガラ・野菜くすから煮出しています。
化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけています。
- ・食品の選定について、細心の注意を払うようにしています。遺伝子組み替え食品添加物の使われていない食品を使用しています。
- ・おいしさと安全・安心のため、できるだけ国産の食材を使用しています。
- ・ハム、ベーコンは発色剤・保存料等を使用していない、無添加のものです。
- ・いろいろな食品・料理を取り入れるようにしています。
(嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれています。それらは、18歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにすることが大切です。)
- ・旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ・日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。

○給食行事

- ・日本の郷土料理 沖縄県・東京都・北海道など
- ・リクエスト給食 3学期6年生対象
- ・セレクト給食 毎学期に一度実施
- ・行事食 ……七夕、冬至、節分や卒業祝い、開校記念など
- ・ランチルーム給食 ……学年に応じた食に関する指導またはお楽しみ給食を行っています。
- ・なかよし班での給食 ……縦割り班のメンバーで、1～6年生と一緒に食べます。
- ・ふれあい給食 ……3年生が祖父母の方々をお招きし、給食と一緒に食べて交流を深めます。
- ・異世代交流による共食 ……2年生が地域の方々と一緒に給食をいただきます。
- ・給食試食会
- ・学習と給食を関連させて グリンピースのさやむき
とうもろこしの皮むき
給食室探検
正しいはし使い
バイキング給食
など



本日の献立

豚肉とごぼうのごはん 鯖の照り焼き シャキシャキ野菜 えのきと卵のスープ 牛乳

試食していただく量は、高学年（5・6年生）のもので、毎日の給食の配分量は、3・4年生の量を基準（1）とし、1・2年生は0.8倍、5・6年1.2倍したものとしています。

☆子どもができるお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(g)4人分	作り方
豚肉とごぼうのごはん ☆米を研ぐ。 ☆ピーラーで皮をむく。 ☆混ぜる。	米	250	① 米を炊く。 ② 肉に酒で下味をつけておく。 ③ 油で、肉・ごぼうを炒めていき、調味料を加え、しょうが汁、サラダ昆布を加える。 ④ 炊きあがった米と③の具を混ぜあわせる。
	水	300	
	塩	少々	
	油	小さじ1	
	豚こま肉	50	
	酒	小さじ1	
	ごぼう(ささがき)	40	
	しょうゆ	大さじ1弱	
	さとう	大さじ1	
	しょうが(汁)	少々	
	サラダ昆布	0.5	
鯖の照り焼き ☆調味料をはかる ☆盛りつける。	鯖	50g(4枚)	① しょうが汁、酒、しょうゆを合わせ鯖に下味をつける。 ② Aを合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ 魚を焼き、②のタレをかける。
	しょうが(おろし汁)	少々	
	酒	小さじ1弱	
	しょうゆ	小さじ1強	
	水	小さじ1弱	
	しょうゆ	小さじ1と1/2	
	みりん	大さじ1弱	
	さとう	小さじ1弱	
	片栗粉	小さじ1	
	A		
シャキシャキ野菜 ☆ピーラーで皮をむく。 ☆調味料をはかる。 ☆混ぜる。	大根(いちょう切り)	100	① 野菜を切る。 ② 野菜をさっとゆでる。 (家庭では生でも可) ③ Aをまぜる。 ④ ②の野菜とA、ごまを混ぜる。
	にんじん(いちょう切り)	20	
	れんこん(いちょう切り)	40	
	きゅうり(輪切り)	50	
	しょうが(おろす)	少々	
	しょうゆ	大さじ1弱	
	酢	小さじ1弱	
	みりん	小さじ1/2	
	白ごま	少々	
	A		

献立名	材料(切り方)	分量(g)4人分	作り方
えのきと卵の スープ ☆米を研ぐ。 ☆ピーラーで皮をむく。 ☆混ぜる。	水	520	① 昆布、けずり節でだしをとる。 (だしパックでも可) ② 鶏肉、野菜、豆腐を順に入れていき、味をつける。 ③ 水溶き片栗粉を入れる。 ④ 卵、わかめを入れ仕上げる。
	こんぶ	1	
	けずり節	8	
	鶏こま肉	20	
	にんじん(いちょう切り)	20	
	ねぎ(小口切り)	20	
	豆腐(角切り)	120	
	えのきだけ	40	
	酒	小さじ 1/2	
	塩	小さじ 1/2	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	生わかめ	12	
	片栗粉	小さじ1	
	卵	60	

はし使いは日本の重要な食事マナーです。子どものうちに正しいはしの持ち方・使い方を覚えましょう。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

手首から中指までの長さ×1.2

17cm
16cm
15cm
14cm

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

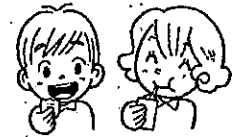
玉堤小では、
 1・2年生：18cm
 3年生以上：19.5cm
 の箸を使い分けています。





食の細い子や好き嫌いの多い子も、自分が作ったものはよく食べます。最後の混ぜる・盛り付けなど、少しでも食べ物に触れる機会を増やしていきましょう。

☆子どもができるお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
高野豆腐の そぼろ丼 ☆高野豆腐を水に漬ける。 ☆具を炒める。 ☆盛りつける。 ♪高野豆腐を食べ慣れていない子にも食べやすいです。乾物の水戻しで増える様子を子どもに見せてみましょう。一緒に高野豆腐の煮物も作り食の経験を増やしてみませんか。	ごはん	丼 4杯分	① 干しいたけ、高野豆腐は水戻し、荒みじんにする。 ② やいんげんを下ゆで、水冷する。 ③ 卵、塩、みりんを溶き、炒り卵を作る。 ④ 鍋に油を熱し、しょうが～干しいたけを炒める。 ⑤ 火が通ったら、高野豆腐、調味料を加え炒める。 ⑥ ⑤に②、③を加え混ぜ合わせる。 ⑦ ごはんに⑥を盛りつける。
	油	少々	
	しょうが	一かけ	
	鶏ひき肉	60g	
	にんじん(荒みじん)	40g	
	たけのこ水煮(荒みじん)	40g	
	干しいたけ(水戻し)	5g	
	高野豆腐(水戻し)	20g	
	酒	小さじ2	
	さとう	小さじ1	
	塩	1つまみ	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	油	少々	
卵	2こ		
塩	1つまみ		
みりん	小さじ1		
さやいんげん(1cm)	15g		
パリパリサラダ ☆野菜を切る。 ☆盛りつける。 ♪サラダに食感の違うものを入れると目先が変わります。	ワンタンの皮	20g(10枚位)	① 油～こしょうをよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ② ワンタンは、半分に切り、細い千切りにする。 ③ にんじん、キャベツ、きゅうりはゆで、水冷する。 ④ ③に①をよく和え、②を上に乗せる。 ※学校給食では野菜は加熱していますが、家庭では生でも大丈夫です。
	揚げ油	適量	
	にんじん(千切り)	20g	
	キャベツ(短冊切り)	160g	
	きゅうり(輪切り)	60g	
	油	小さじ1弱	
	ごま油	小さじ1と1/2	
	酢	大さじ1弱	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	さとう	小さじ1	
塩	1つまみ		
こしょう	少々		



献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
塩ナムル ☆野菜を切る。 ☆混ぜる。 ♪塩だけでなく、しょうゆを混ぜることで混ぜやすくなります。	もやし	160g	① ごま油～七味唐辛子を混ぜ合わせる。 ② 野菜はゆで、水冷する。 ③ ②に塩をまぜ、①をまぜ、ごまをふって仕上げる。
	小松菜(短冊切り)	100g	
	にんじん(千切り)	24g	
	ごま油	大さじ2	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	七味唐辛子	少々	
	塩	1つまみ	
白ごま	2.5g		
じゃがまるくん ☆じゃがいもをつぶす。 ☆具をまぜる。 ☆丸める。 ☆片栗粉をつける。 簡単な材料だけで作れるので、何か揚げ物をするついでや、じゃがいもを多くゆでた時にでも一緒に作ってみてください。	じゃがいも	40g	① じゃがいもをゆでてつぶす。 ② じゃがいも～片栗粉をよく混ぜる。 ※牛乳は様子をみながら加える。(丸く団子ができる固さ) ※チーズは給食では5mm角のチーズを使用しましたが、市販でない場合はプロセスチーズを小さめにカットして使用してください。 ③ 一口大の大きさに丸め、片栗粉をまわりにしっかりまぶして油で揚げる。
	牛乳	20g	
	プロセスチーズ	20g	
	塩	1つまみ	
	こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ3	
	揚げ油	適量	
	片栗粉	適量	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 揚げる時にチーズが溶け出てこないように、しっかり片栗粉をつけるのがポイントです！ </div>			
いそべあえ ☆もみのりを細かくちぎる。 ☆混ぜる。 ☆配缶する。	もやし	280g	① もやし、にんじん、小松菜をゆでる。 ② 酒～しょうゆを混ぜる。(給食では煮立てますが、煮立てない場合は、酒を入れずに混ぜる。) ③ 野菜とちくわを②の調味料と混ぜ、最後に細かめにちぎったもみのりを混ぜる。
	にんじん(千切り)	16g	
	小松菜(3cm幅)	370g	
	ちくわ(半月切り)	6g	
	酒	1かけ	
	みりん	140g	
	しょうゆ	小さじ1	
	もみのり	160g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 混ぜるので、湿気てしまった焼き海苔をつかっても大丈夫です。 </div>			

献立名	材料(切り方)	分量(g) (4人分)	作り方
魚のねぎみそ焼き ☆ねぎみそを混ぜる。 ☆魚を焼く。 ♪いろいろな魚と合います。さば、さけ、鯖など何でもあいます。色よく焼くと香ばしいにおいがしてきます。	魚	50g×4切	① 酒～ねぎを混ぜ合わせ、ねぎみそを作る。 ② 魚に①をあえ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。 ③ みそが焦げすぎないように気をつけながら焼く。 給食はオープンで焼いています。 
	酒	小さじ1	
	しょうが(おろし)	5g	
	赤みそ	大さじ1	
	さとう	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
ねぎ(みじん)	50g		
野菜のごまだれかけ ☆野菜をしぼる。 ☆調味料を混ぜる。	キャベツ(短冊切り)	120	① キャベツ、もやし、人参をゆでる。 ※大きな鍋に火の通りにくい人参を入れてから、もやし、キャベツを入れると1回ですむので楽です。 ② しょうゆ～ごままで調味料を混ぜる(給食では加熱しています) ③ 水を切った野菜と調味料を混ぜる。
	もやし	80	
	にんじん(千切り)	24	
	しょうゆ	小さじ2弱	
	さとう	小さじ1強	
	塩	1つまみ	
	白ねりごま	6	
白すりごま	4		
ジャンボぎょうざ ☆具を練る。 ☆包む。 ♪玉堤小の不動の人気NO.1メニューです！	ジャンボぎょうざの皮	4枚	① キャベツは、荒みじん切りにした後、塩をもみこみ、水分を出す。ザルにあけて水気をしぼっておく。 ② 豚ひき肉に調味料、にんにく、しょうがを加えよく練る。 ③ ねぎ、にら、キャベツを②に混ぜる。 ④ ぎょうざの皮に③を包む。 ⑤ 160度で揚げる。 ジャンボぎょうざの場合は1枚12cmから14cmの大きさの皮を使用しています 
	↑普通サイズの場合、12枚程度		
	豚ひき肉	80g	
	にんにく(みじん切り)	1かけ	
	しょうが(みじん切り)	1かけ	
	酒	小さじ1/2	
	しょうゆ	小さじ1	
	こしょう	少々	
	ごま油	小さじ1	
	でんぷん	少々	
	ねぎ(みじん切り)	20g	
	にら(1cm幅)	20g	
	キャベツ(荒みじん)	60g	
	塩	2～3つまみ	
	(小麦粉+水)包む時に	適量	
揚げ油			

令和元年 7 月 16 日

保護者の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 出雲崎あゆみ

令和元年度 第 1 回家庭教育学級「給食試食会」報告書

先日 7 月 4 日(木)に第 1 回家庭教育学級として「給食試食会」を開催しました。当日は雨天によりお子様連れの欠席者が出る中、50 名の方々にご参加いただきました。

本校栄養士の先生よりビデオ映像を交えながら、給食室の様子、普段の給食の様子など、子どもたちが食べている給食が毎日どれだけ手間隙かけて、どのように作られているのかなどについて、分かり易くお話ししていただきました。

玉堤小学校の給食室では、8 名の調理員によって、毎日児童・教職員分約 570 食の給食が作られています。調理の際は、作業工程ごとにエプロンの色を分けることで、誰がどの作業をしているか確認できるようにし、不衛生なものを扱っている調理員の近くを通る際に注意を払うようにしています。他にも、作業を変えるごとの手洗いや、加熱調理の中心温度の確認(75℃)、色付き手袋を使用した異物混入の防止策、菌を発生させない環境にする為に作業中は水をこぼさないように努めるなど、衛生面への様々な配慮が管理徹底されています。

<<毎日の給食づくりに気を付けていることは…>>

- ◇ 加工食品は使わず、全て素材からの手作りで。
- ◇ ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、肉団子、ゼリー、ケーキなどカレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも給食室で作ります。
- ◇ 和風だしは削り節・昆布から、洋風・中華は鶏ガラ・野菜くずから煮出し、化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけています。
- ◇ 食品の選定については細心の注意を払うようにし、遺伝子組み替え食品や添加物の使われていない食品を使用しています。
- ◇ おいしさや安全・安心のため、できるだけ国産の食材を使用しています。
- ◇ ハム、ベーコンは発色剤・保存料等を使用していない、無添加のものを使用しています。
- ◇ 旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ◇ 日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。

また、いろいろな食品・料理を取り入れるようにし、今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにするための工夫が献立メニューの中に込められています。

嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれ、それらは、18歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。

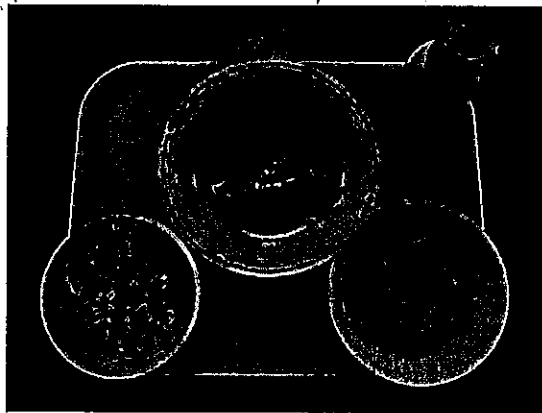
その他、行事給食や絵本給食、夏休み前の給食室探検など、子どもたちが食べ物への興味をもてるような、玉堤小学校独自の食育も多く行われています。ビデオでは学習と給食を関連させて、グリーンピースのさやむき、とうもろこしの皮むき、正しい箸の持ち方を学ぶ子どもたちの様子なども見られ、給食が子どもたちにとっていかに大切な時間であるかも良く伝わってきました。

先生のお話が続いて、給食の試食を行いました。普段子どもたちがしているように、一人ずつお盆を持ち給食配膳も体験していただきました。給食試食中には、今回ご参加くださった玉堤小学校元校長で現世田谷区教育委員会の藤本先生より、玉堤小学校の給食の美味しさや、使用している食器が高価であることなど、大変興味深いお話をいただき、和やかな雰囲気の中で美味しく給食をいただきました。

<<給食試食会後アンケート集計>>

試食会の献立

- ・豚肉とごぼうのごはん
- ・鰯の照り焼き
- ・シャキシャキ野菜
- ・えのきと卵のスープ
- ・牛乳



<献立の組み合わせ>	良い: 34名	ふつう: 1名	悪い: 0名
<全体の量>	多い: 5名	ふつう: 31名	少ない: 0名
<味付け>	濃い: 0名	ふつう: 30名	薄い: 5名

<<給食試食会で食べてみたいメニュー>>

- 1位 ジャンボ揚げ餃子
- 2位 パン類(揚げパン含む)
- 3位 カレー

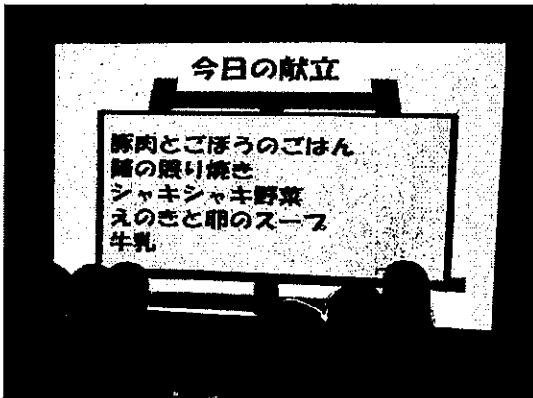
(他、小籠包・麺類、行事料理や世界の料理等のメニューも挙がりました)

<<給食試食会に参加したご感想の一部です>>

- ◇ 栄養士さんの説明も分かり易く、ご飯も美味しくとても良かったと思います。
- ◇ 給食を作る過程が分かり易かったです。
- ◇ 衛生面でこんなにも気を使われていることに驚きました。
- ◇ 食材も国産、無添加となると価格も高くなるのに給食費でまかなえているのでしょうか。
- ◇ 給食メニューの作り方を紹介して下さいだったので助かりました。作ってみます。
- ◇ 栄養士さんの、給食への取り組みの話が良かったです。
- ◇ もう少しゆっくり食べたかったです。衛生管理について、想像以上の対応でした。

これからの季節、給食室の気温は 35 度以上にもなる環境ですが、冷房のない中で作業するなど、給食作りの大変さを知り、感謝で一杯になりました。より一層、毎日安心・安全でおいしい給食を食べることができる玉堤小学校の子どもたちは本当に恵まれていると思います。ぜひご家庭でもお子さんと給食についてお話してみただけたらと思います。

<<給食試食会中の様子>>



次回の家庭教育学級は、

10月21日(月)です。

「子どもの心とからだの健康」について講演会を行う予定です。

ご参加をお待ちしています。