



令和元年度年間テーマ
つなげよう親と子の学びのバトン

多聞小学校 PTA 会長 川田 英明
成人教育委員会委員長 岸 友季

ふれあい No.4

～食育研修会のご報告～

いよいよ酷暑を迎え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、令和元年 6 月 11 日（火）に第 2 回家庭教育学級として世田谷区社会教育指導員の山田様、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。

今回の研修会では、多聞小学校の栄養士である丸岡先生に当学校における給食にまつわる様々なお話をいただいた後、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・丸岡 亜紗子先生

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：カレーライス、はりはり漬け、糸寒天と野菜の和え物、メロン、牛乳

※裏面に丸岡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

- ・日々の給食がどのように作られているのかよく分かり、とてもいい機会でした。どれもおいしくてとても満足しました。
- ・毎日の献立が色々な工夫をして作られている事を知ることが出来て良かったです。調理室の方のエプロンの色を役割で変えているほど衛生面にも気を使っている事に素晴らしいと思うとともに感謝の気持ちでいっぱいになりました。
- ・バランスがとれていて栄養価が高く子どもが好きなメロンもついていてとても良い献立だったと思います。牛乳の日が多いと思いますが、他の飲み物を出して頂けたらと思います。
- ・カレーは市販のルーを使わないので化学調味料の強い味でなくて良いと思いました。

☆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) | 一人分量(g) | 作り方 | |
|-------------------------------------|-------------|---------|----------------|---|--|
| | | (中学年) | (高学年) 本日の分量 | | |
| カレーライス | 米 | 80 | 96 | (1) 米をとぐ。米の1、2倍の水に浸して、炊く。 (2) 鶏ガラと、水、ベーリーフと、野菜の皮を合わせて、煮立て、鶏ガラスープを作る。ご家庭では、市販の鶏がらスープでも大丈夫です。 (3) スープに豚肉を入れてやわらかくなるまで2～3時間くらい煮込む。 (4) にんにく、たまねぎ(2/3量)を飴色になるまで弱火で炒める。 (5) 残りのたまねぎとセロリを加えて炒める。 (6) カレー粉、塩、こしょうを振り入れる。 (7) (3)を加えて煮る。 (8) 油、バター、小麦粉、カレー粉を焦げないように炒めて、ルーを作る。 (9) (7)に、じゃがいもとAの調味料を入れて煮込む。 (10) (8)のルーを加える。 (11) 中濃ソースとしょうゆ、カレー粉を加えて味を調えたら、できあがり。 | |
| | 水 | 102 | 122 | | |
| | ひまわり油 | 1 | 1 | | |
| | にんにく(みじん切り) | 0.2 | 0.2 | | |
| | たまねぎ(うす切り) | 60 | 72.0 | | |
| | 豚肉(角切り) | 20 | 24.0 | | |
| | セロリ(うす切り) | 2 | 2.4 | | |
| | カレー粉 | 0.4 | 0.5 | | |
| | 塩 | 0.3 | 0.4 | | |
| | こしょう | 0.02 | 0.02 | | |
| | にんじん(いちょう) | 20 | 24.0 | | |
| | とりがら | 10 | 12.0 | | |
| | 水 | 70 | 84.0 | | |
| | ベーリーフ | 少々 | 少々 | | |
| | じゃがいも(いちょう) | 50 | 60.0 | | |
| | A | トマトピューレ | 1 | 1.2 | 子どもたちに大人気のカレーライスです。カレーのルーも給食室で手作りしています。色々な調味料が入り、大きな釜で煮込むことで、給食ならではの、おいしい味に仕上がります。ご家庭でも、調味料の量を調節して、「我が家のカレー」を作ってみてはいかがでしょうか。 |
| | りんご(すりおろし) | 5 | 6.0 | | |
| | フルーツチャツネ | 1 | 1.2 | | |
| | しょうが(すりおろし) | 0.3 | 0.4 | | |
| | 白ワイン | 2 | 2.4 | | |
| 塩 | 0.8 | 1.0 | | | |
| ひまわり油 | 3 | 3.6 | | | |
| バター | 3 | 3.6 | | | |
| 小麦粉 | 7 | 8.4 | | | |
| カレー粉 | 0.2 | 0.2 | | | |
| カレー粉 | 0.2 | 0.2 | | | |
| 中濃ソース | 2 | 2.4 | | | |
| しょうゆ | 1 | 1.2 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 206 | | |
| はりはり漬け | 切り干し大根(きざむ) | 3 | 3.6 | (1) 切り干し大根を調理ばさみで細かく切り、すき昆布と一緒に水で戻す。 (2) (1)をさっとゆでる。 (3) 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせる。 (4) さっとゆでた切り干し大根、すき昆布に(3)の調味料を和えてなじませたらできあがり。 | |
| | すき昆布 | 0.04 | 0.05 | | |
| | さとう | 1 | 1.2 | | |
| | みりん | 1.4 | 1.7 | | |
| | しょうゆ | 3 | 3.6 | | |
| | 酢 | 1 | 1.2 | | |
| | | | | | |
| カレーのお供も、給食室で作っています。パリパリの食感がおいしいですよ。 | | | | | |
| 糸寒天と野菜の和え物 | もやし | 25 | 30.0 | (1) 野菜をさっとゆでて水気を切る。 (2) 糸寒天は煮溶けないように、さっとゆでる。 (3) 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせる。 (4) 野菜と、(3)を和えてできあがり。 | |
| | こまつな(2cm) | 5 | 6.0 | | |
| | にんじん(細切り) | 10.0 | 12.0 | | |
| | きゅうり(輪切り) | 5 | 6.0 | | |
| | 糸寒天(乾) | 1 | 1.2 | | |
| | ごま油 | 1.2 | 1.4 | | |
| | 酢 | 1.8 | 2.2 | | |
| | さとう | 0.6 | 0.7 | | |
| | 塩 | 0.4 | 0.5 | | |
| | しょうゆ | 2.00 | 2.4 | | |
| マスタード(粉) | 0.05 | 0.06 | | | |
| くだもの | メロン(12等分) | 60 | 60 | | |

| 栄養価(中学年の量) | |
|------------|---------|
| エネルギー | 698Kcal |
| たんぱく質 | 24.1g |
| 脂質 | 20.6g |
| カルシウム | 319mg |
| 鉄 | 2.2g |
| 食物繊維 | 4.7g |
| 食塩相当量 | 2.6g |