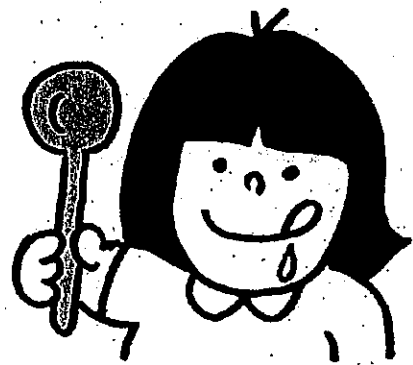
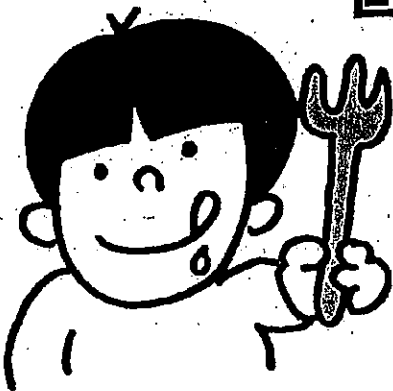


給食試食会

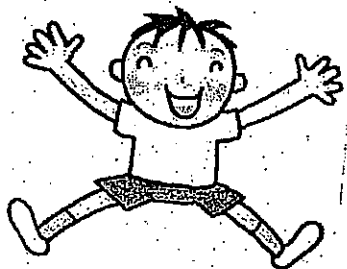
令和元年10月25日(金)

世田谷区立等々力小学校

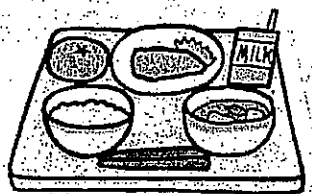


1 学校給食の目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



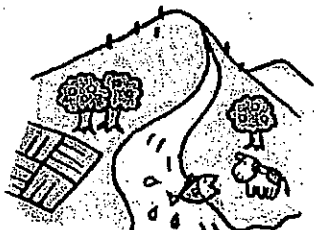
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



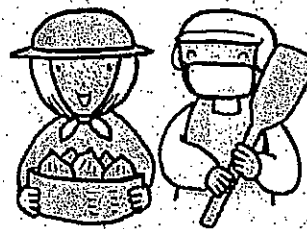
③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



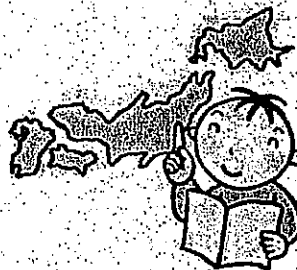
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



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。



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。



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。



(学校給食法より)

学校給食のあり方を定めた「学校給食法」が平成 20 年に改正され、平成 21 年 4 月より施行されました。昭和 29 年に制定されて以来、大きな改正はありませんでしたので、今回が初めての大きな改正となります。これまで 4 つだった学校給食の目標が、ここにあげるように 7 つに増えました。この改正によって、学校給食が教育の一環として行われていくことが明確になりました。

2 給食の栄養価

「学校給食摂取基準」は、学校給食の食事内容について文部科学省が定めたものです。

児童の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として算出されたもので、基本は1日に必要な栄養量の1/3を摂取できるよう設定されています。

ただし、家庭における食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄、ビタミンAなど）は1/3量より多めに設定されています。

〈児童一人一回当たりの学校給食摂取基準〉

	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	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μgRE)	170	200	240
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以上	5以上	5以上

このほかに、以下のような「標準食品構成」が世田谷区で定められており、これらの食品を適切に組み合わせて献立を立てています。

特に、豆類、種実類、きのこ類、藻類、小魚類の基準量を満たすのは難しく、子供たちが食べやすい献立になるよう、調理法や組み合わせを工夫しています。

〈1人1回あたりの標準食品構成〉

(単位：g)

米	米・大麦製品	小麦(パン)	飲用牛乳	小麦粉・小麦製品	芋および澱粉	砂糖類
43	2	13	206	19	34	3
豆類(戻し)	豆製品類	種実類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果物類	きのこ類(戻し)
5	19	1	28	80	23	4
藻類(戻し)	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
3	17	2	20	7	3	4

3 献立作成のポイント

- ◆ 必要な栄養が十分満たされている。
(学校給食摂取基準・標準食品構成)
- ◆ 調理工程、作業動線を考慮し、可能な献立内容とする。
- ◆ 献立のバランスが考慮されている。
(和・洋・中のバランス、ごはん・パン・麺のバランス、調理形態、味つけ、彩り等)
- ◆ 季節感のある献立や、行事食を取り入れる。
- ◆ 児童の嗜好や喫食状況を考慮する。
- ◆ クラスでの配膳や片付け作業を考慮する。
- ◆ 学校給食費を考慮する。

4 安全な給食を作るために

〈食材料について〉

給食で使用する食材は、東京都の指定業者、または区や学校で契約した業者より購入しています。

- ◆ 牛乳は、東京都から指定されている業者（明治）より購入しています。
- ◆ 米は、山形県の米農家より毎週直送してもらっています。「はえぬき」という品種を主に使用しています。
- ◆ パン・麺は公益財団法人東京都学校給食会により、原材料の配合割合が決められており、指定の工場に依頼して作ってもらっています。保存料などは使われていません。
- ◆ 生鮮野菜・果物、肉類はすべて国産を使用し、缶詰などもできる限り国産のものを使用しています。主な食材の産地は学校のホームページで公開しておりますので、ご覧ください。

〈給食の内容について〉

- ◆ インスタント食品やレトルト食品などの加工品は使用せず、食材本来の味を大切にしたい調理を心がけています。
- ◆ だしは自然の味を大切に、料理によって鶏がら・豚骨・削り節・昆布からとっています。化学調味料・だしの素などは使用しません。
- ◆ カレーやシチューなどのルーや、ドレッシングも手作りをしています。
- ◆ デザートも手作りを心がけていて、ゼリーやケーキなどほとんどのものが手作りであります。
- ◆ 食物アレルギーによる除去食の対応をしています。

〈衛生面について〉

- ◆ 生鮮品は当日仕入れ、当日調理を行っています。
- ◆ 野菜や果物は、流水で3回以上洗っています。
- ◆ 下処理室・調理室と作業区域を分け、作業区域が変わる際には、靴やエプロンを変え、手洗いをしています。また、作業区域ごとに包丁やまな板、ザル、ボールなどの調理器具を使い分けることで、二次汚染の防止に努めています。
- ◆ 食中毒予防のため、調理は加熱を原則とし、温度は75℃以上で1分以上を確認します。
(サラダ等に使用する野菜もすべて加熱することになっています。)
- ◆ 万が一の事故にそなえ、温度管理や調理時刻などを記録し、原材料と調理済み食品を50gずつ、保存食として冷凍保存しています。
- ◆ 水質検査を毎日行い、水の管理をしています。
- ◆ 管理職は児童が食べる30分前に検食をします。
- ◆ 調理従事者は月に2回の細菌検査を実施し、日頃から体調管理には注意をしています。

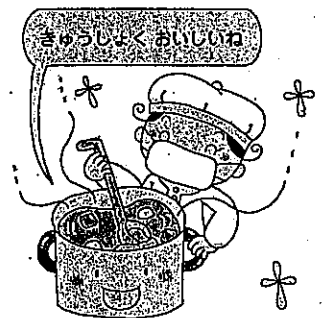
5 本校の給食について

〈調理作業〉株式会社スエヒロに委託しています。調理員は11名です。

〈食数〉 1日 740食程度 (教職員を含む)

〈給食費〉	低学年	1食	244円
	中学年	1食	272円
	高学年	1食	294円

* 施設設備費、水光熱費、人件費、消耗品費、サンプル食代などは区が負担し、徴収した給食費は、全て食材料に使われています。



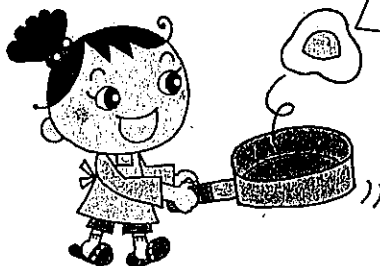
〈その他〉

- ◆ 毎月19日は、「食育の日」としてかむかむメニュー（よくかんで食べる献立）を実施し、かむことの大切さを伝えています。
- ◆ 毎月1回、旬の食材を使った献立「旬をたべよう」を紹介しています。
- ◆ 毎日、「給食室からのおたより」を給食と一緒にクラスに届けています。
豆知識や給食クイズを掲載し、お昼の放送で紹介したり各クラスで読むことで、食育の一環としています。
- ◆ 旬の野菜の皮むきなどを子供たちに体験してもらい、その日の給食に取り入れられています。(グリーンピース、そら豆、とうもろこし等)

本日の献立

材料	1人分量	切り方	作り方
【麦ごはん】			
米	70 g		1. ごはんに大麦を混ぜて炊く。
大麦	5 g		
【牛乳】			
飲用牛乳	1 本		
【鶏肉と里芋のつま煮】			
水	40 g		1. だしをとる。
けずりぶし	1 g		2. こんにゃくは下ゆでしておく。
鶏もも肉(小角)	25 g		3. さやいんげんは、短く切ってゆでておく。
板こんにゃく	30 g	色紙切り	4. だしで材料を煮て、調味する。
ごぼう	15 g	乱切り	5. 仕上げ近くにうすら卵を加える。
たけのこ(水煮)	15 g	乱切り	6. 最後に、さやいんげんを加える。
にんじん	20 g	乱切り	
里芋	70 g	厚半月	
凍り豆腐	7 g		
さとう	5 g		
酒	1.5 g		
しょうゆ	10.5 g		
うすら卵(水煮)	15 g		
さやいんげん	5 g	2.5cm幅	
【のり酢あえ】			
キャベツ	35 g	せん切り	1. 野菜は切ったあと、ゆでて水冷し、水気をよく切る。
小松菜	8 g	2.5cm幅	
にんじん	8 g	せん切り	2. 調味料を合わせ、加熱で冷ましておく。
しょうゆ	2.3 g		
酢	1.3 g		3. 調味料で和えて味をつけ、刻みのりを混ぜる。
みりん	0.7 g		
刻みのり	0.7 g		
【かつおでんぷ】			
粉かつお	2.4 g		1. ごまはから炒りしておく。
みりん	0.8 g		2. 粉かつおをから炒りし、調味料を加え、ごまを混ぜる。
しょうゆ	1.6 g		
さとう	0.8 g		
水	2.4 g		
白ごま	0.8 g		

だし



今年度の試食会は和食メニューです。

2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産になったことが話題になりました。しかし、子供たちの中には、和食を苦手とする子もおり、等々力小学校でも、メニューによっては残りがちになることがあります。子供たちの好きなメニューといえば、昔からカレーやからあげは定番です。大人になってから、出汁の味をおいしいと感じたり、煮物が好きになる方々はたくさんいると思いますが、「小さいころから少しずつ慣れ親しんでおくこと」は大切です。そこで、今年度はあえて試食会で煮物を提供することにしました。大きなお釜で大量に作る煮物は、学校給食ならではの味です。煮物をおかずに白いごはんが食べられない子供たちも増えていることから、ごはんには「かつおでんぷ」をかけ、食がすすむようにしてみました。

和食の良さについて今一度見直し、ぜひご自宅でも和食を食べる機会を増やしてみたいかがでしょうか。

家庭数配布

保護者の皆様

等々力小学校 PTA 会長 丹羽 祐基
文化厚生委員会委員長 山川 友美

令和元年度 第 2 回家庭教育学級のご報告

～等々力小学校の給食ができるまで～

ようやく秋も深まってまいりましたが、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

文化厚生委員会は、去る 10 月 25 日（金）、荒天にもかかわらずお集まりいただいた 59 名のご出席者と共に、第 2 回家庭教育学級「給食試食会」を開催しました。今回は本校栄養士の先生に、等々力小学校の給食ができるあがるまでの過程を、写真を交えながら具体的に教えて頂きました。その後、給食の試食も行い、日頃学ぶ機会のない「学校給食」についての理解を深めました。

先生の講演は大変有意義なものでした。限られた調理室の空間で、食材の納入段階から調理の細部に至るまで、徹底した品質・衛生管理がなされていること。給食の安全性の向上に日々努めていること。子どもたちが苦手な食材も食べやすく工夫し、化学調味料や加工品を使用せず、ドレッシングやデザートはもとよりカレーモルーから手作りする。中でも衛生管理の徹底ぶり（食中毒予防のため、野菜から塩にいたるまで加熱・調理を行うなど）には多くの参加者から驚きの声上がるほどでした。



当日の献立

麦ごはん・鶏肉と里芋のうま煮
野菜のり酢あえ・かつおでんぷ
牛乳

講演後は教室での試食会です。安心して食べられる美味しい給食が子どもたちの口に入るまでの大変な努力を知り、心をこめて日々給食を作って下さる栄養職員の先生方や調理員さんたちに感謝しつつ、にぎやかに頂きました。また、こうして作られた給食を「仲間と一緒に食べる」ことの楽しさを改めて感じました。

閉級後アンケートから

- ・子どもたちがこんなに丁寧に作られた給食を食べていることに、感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・想像以上の衛生管理体制に大変驚き、とても感動しました。
- ・今日お話しいただいた内容を、子どもたちにもぜひ聞いてもらいたいです。
- ・給食ができるまでの大変さを子どもに話し、感謝して残さず食べるよう伝えたいと思います。
- ・毎年楽しみにしています。衛生管理や食の安全面の徹底した姿勢に毎回感銘を受けています。

本年度の家庭教育学級は今回が最後となります。保護者同士が共に考え、学びあえる場を目指し、文化厚生委員一同、力をあわせて取り組んで参りました。不備な点多々あったかと思いますが、最後までご理解ご協力いただきました校長先生、副校長先生、PTA スタッフの皆様方及びご参加いただきました全ての保護者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

以上