

北沢中・富士中 親子給食試食会

令和元年9月24日(火)

今日の献立

ご飯
みそ汁
秋刀魚のかぼ焼き
磯和え
牛乳



〈作成〉

北沢中学校栄養士:向島加奈子



もくじ

- はじめに 1ページ
- 給食内容 1, 2ページ
- 給食の栄養基準 2ページ
- 学校給食の目標 3ページ
- 学校給食の歴史 4ページ
- 衛生管理 5ページ
- 今日の献立 6ページ
- 事前アンケート回答 7, 8ページ

はじめに

北沢中学校と富士中学校の親子給食が始まって、今年度で16年目となりました。親子給食とは、親校(北沢中)で調理した給食を子校(富士中)が受ける形態をいいます。

親校栄養士として、北沢中と富士中、両校の生徒の健康と安全を担う重要な仕事をさせていただいていると感じています。生徒達が毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、日々願いながら給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。



給食内容

給食型 完全給食(食べ物、飲み物が全てそろったもの)
週5回



給食回数 年間190回程度(各学校の行事等で多少変動します)

調理 (株)東洋食品に委託しています。
北沢中調理員:社員4名 パート7名
富士中配膳員:パート5名



食数 1日約520食(内訳:北沢中約190食、富士中約330食)

給食費 1食337円(平成28年4月改訂)
給食費は食材費のみに使用し、光熱費や調理委託費などは公費で負担されています。

献立内容

ごはん

給食室で炊いています。

混ぜご飯やピラフ、チャーハンにすることもあります。



パン

パン屋さんに届けていただいています。

トーストや揚げパンなどは、パン屋さんに届けていただいたパンをつかって給食室でつくります。



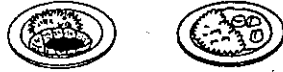
牛乳

基本的に毎日つきます。

牛乳屋さんに届けていただいた後、ギリギリの時間まで給食室や配膳室内の冷蔵庫で保管しています。



おかず



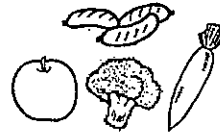
コロッケや餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手づくりしています。

汁物のだしは「削り節」「昆布」「鶏がら」「豚骨」でとっています。

カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも手づくりしています。

その他

ソーセージなどは無添加のものを、野菜や果物は国産のものをつかっています。



特に、野菜は「せたがやそだち」と呼ばれる世田谷区内で生産されている野菜を積極的につかっています。



給食の栄養基準

区分	基準量			
	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	生徒(中学生)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g) 範囲	摂取エネルギー全体の13~20%			
	17.2~26.5	21.1~32.5	25.4~39.0	27.0~41.5
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を改定する学校給食実施基準の一部改正について、平成30年7月31日に告示され、平成30年8月1日から施行されました。

学校給食の目標

『学校給食法』が平成20年6月に改正され(平成21年4月施行)、学校給食の目標が4つから7つになり、学校給食は学校教育の一環として実施していくことが明確となりました。

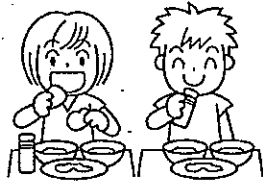
①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること



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、および望ましい食習慣を養うこと



③学校生活を豊かにし、明るい社交性およ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、生命およ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



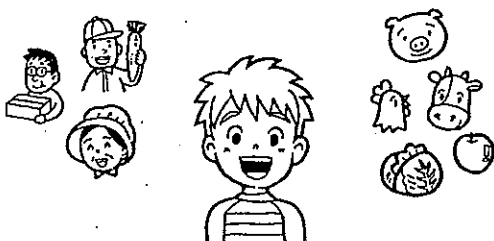
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



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、流通および消費について、正しい理解に導くこと

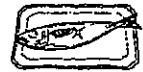


学校給食は「学校教育の一環」として位置付けられています。



学校給食の歴史

1889年 山形県鶴岡市の忠愛小学校というところで、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、無料でおにぎりと焼き魚などの昼食を提供したのが給食の始まりといわれています。



日本中がまだまだ貧しかった時代。この時代の給食の目的は、やはり虚弱児救済、就学奨励といった意味合いが強かったようです。

第二次大戦中は、戦況が激しくなるにつれ学校給食も中断されてしまいました。

そして終戦。

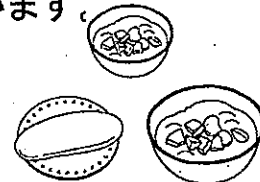
物資・食料不足から日本中が飢えていたこの頃、日本の悲惨な状況を見て、日本の子どもたちの飢えを救おうと、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰といった『ララ(アジア救済公認団体)放出物資』という救援物資が世界の国々から送られてきました。

1946年 12月24日にこれらの物資の贈呈式が行われ戦争で中止していた学校給食が再び開始されました。再開当初は、脱脂粉乳のみの給食でした。



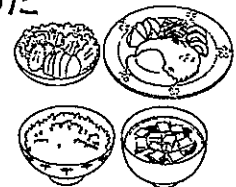
12月24日は学校の冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて毎年1月24日から1週間が『学校給食週間』と定められています。

1950年 脱脂粉乳にパンとおかずが加わった給食に変化しました。



『学校給食法』が1954年に施行され、給食は学校教育の一環に位置付けられました。

文部省から『学校給食用牛乳取扱要領』が1958年に通知され、脱脂粉乳から牛乳へ変わりましたが、完全に牛乳に変わったのはしばらく後になってからです。



1976年 ご飯を主食にした‘米飯給食’が導入され、給食のメニューの幅は飛躍的に広がりました。

子どもの体位も向上してきた現在では、栄養摂取もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」「地域に根ざした給食」へと役割が変わってきています。

衛生管理

学校給食は文部科学省が制定した『学校給食衛生管理の基準』に則った衛生管理を行っています。

給食ではこんなことに気をつけています…

* 完全加熱 *

くだもの、トマト以外のすべての食品は、完全に火を通してしています。サラダにつかう野菜も一度火を通してから冷却しています。

* 器具の使い分け *

生で提供するもの(くだもの等)と加熱調理するものとのまな板や包丁を使い分けています。



* 温度確認 *

中心温度計を使用し、内部まで十分に加熱されているか確認しています。

75°C1分以上の加熱が決められています。



* 調理時間 *

食べる時間を逆算して、生徒に提供するギリギリの時間に仕上がるようにしています。

* 手洗いの徹底 *

食中毒の二次汚染の大きな原因は人の手指によるものといわれていることから、作業が変わるごとに徹底した手洗いをしています。

また、くだものやパン、調理後の料理を配缶するときなどは、使い捨てのビニール手袋(ポリエチレン製)を使用しています。



食中毒を予防するために

日常生活で気をつけたいことを挙げてみました。



つけない

基本は手洗いです



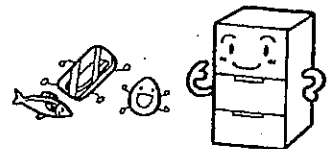
やっつける

調理のときは十分に加熱する



増やさない

買った後はなるべくすぐに冷蔵庫に入れます





今日の献立

令和元年9月24日(火)

- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・秋刀魚のかば焼き
- ・磯和え

みそ汁

〈材料〉	〈分量:1人分〉
水	180 g
だし昆布	0.5 g
かつお厚削り	4 g
木綿豆腐(さいの目)	30 g
油揚げ(短冊)	10 g
赤みそ	5.2 g
白みそ	5.2 g
カットわかめ	0.5 g

〈作り方〉

- ① だし昆布とかつお節で出汁をとる。
- ② 豆腐と油揚げを煮る。
- ③ みそ調味し、水戻したわかめを加えて仕上げる。

秋刀魚のかば焼き

〈材料〉	〈分量:1人分〉
さんま開き(60g)	1 枚
生姜(おろし)	1 g
酒	1 g
片栗粉	7 g
揚げ油	7 g
濃口醤油	8 g
だし汁	12.5 g
砂糖	5 g
みりん	3.8 g
片栗粉	0.7 g

〈作り方〉

- ① さんまにおろし生姜と酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 濃口醤油～みりんを合わせて加熱し、水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ④ 揚げあがったさんまに③のタレをかける。

磯和え

〈材料〉	〈分量:1人分〉
人参(せん切り)	20 g
もやし	55 g
チンゲン菜(2.5cm幅)	20 g
濃口醤油	3 g
だし汁	7 g
刻みのり	0.5 g

〈作り方〉

- ① 野菜を下茹でし、水冷する。
- ② 濃口醤油とだしを合わせて加熱し冷ます。
- ③ ①と②を和えて、さらにのりを和える。

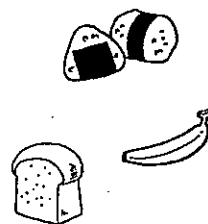
【栄養のバランス】

Q1. 遅めの夕食により、朝が食べられないまま学校へ行くこともある。そんな時に適した朝食は？
どうしても夕食の時間が遅くなってしまう場合、就寝時間までにお腹に入れるべきもの。

A1. 朝ごはんが食べられないという悩みは、子どもから大人まで広い年齢層にわたる悩み、ともいえます。

特に中学生になると、部活動で帰宅が遅くなり、その後に塾などの習い事で夜遅くまで・・・という生活になってしまうお子さんも多いと思います。成長期の場合、朝ごはんを食べないと新陳代謝が悪くなり、体が大きくなりません。集中力や体力がつかず、疲れやすい体質になってしまうので、少しずつ食べる練習をしていきましょう。

小さなおにぎりや、パン、バナナやいも類などでも構いません。脳の栄養になる糖質中心のものを、最初はスプーン1杯くらいの量からでも構いませんので、徐々に増やしていきみてください。菓子パンはできれば避けていただきたいのですが、朝まったく食べられないお子さんには、「朝ごはんを食べるきっかけのひとつ」として菓子パンを食べるところから始めてもいいと思います。



また、前日の夕食の内容も振り返ってみてください。食べ過ぎていたり、脂質の多いものを食べていませんか？消化に時間がかかり、胃がもたれているために、朝お腹が空かない、ということもあります。

夕食の内容は翌日の朝の体調や空腹の程度に関係してきます。時間が遅くなってしまった日の夕食は、量や内容を少し考えてみましょう。

Q2. 子どもの貧血と食事

A2. 鉄は赤血球の重要な成分で、たんぱく質と共に「ヘモグロビン」という血液の成分になり、体内の組織に酸素を運び、栄養素の燃焼やエネルギー生産に関わる大切な働きをしています。鉄が不足すると、ヘモグロビン量が不足し、体内の組織に酸素が行き渡らなくなり、立ちくらみやめまい、などの貧血の症状があらわれます。



「鉄欠乏性貧血」というと女性が多いイメージですが、思春期は男女共に多い病気です。急激な体の成長に伴い必要な血液量が増えますが、赤血球の成分となる鉄が不足していると必要とする分量の血液をつくることができず、貧血症状があらわれてしまうのです。

鉄が多く含まれる食品といえば、レバーが1番に名前が挙がりますが好まない人も多く、家庭で調理するのも少し難しい食品ですね。他には、牛肉やマグロの赤身、ほうれん草や小松菜、ひじき、大豆などに比較的多く含まれています。



鉄は体への吸収率があまりよくない食品ですので、鉄の消化吸収を促進するビタミンCやクエン酸と一緒に取るようにするといいと思います。

Q3. 小食で、体が大きくなっても食べる量が変わらずに心配

A3. 少しずつ(一口ずつ)食事の量や回数(補食)を増やしてみようか?一度にたくさんの量が並んでいると「見ただけでお腹がいっぱいになる」なんていう小食の子もいるかもしれません。小さめのおにぎりやバナナなどがあると、小腹が空いたときに食べてくれるかもしれません。このとき、スナック菓子など脂質の多いものを補食にしないように気をつけてください。

また、テレビを見ながら、ゲームをしながら、の「ながら食べ」をしていませんか?食事に集中できていないと、途中でお腹がいっぱいになったような気がしてしまうこともあります。食事の様子も、よく確認してみてください。



Q4. 成長期なのに「炭水化物を食べない」「鍋しか食べない」などというときがある

A4. ダイエットを意識しているのでしょうか?そうならば、まず言えることは成長期にある健康な子どもにダイエットは必要ありません。体がつくれる大切な時期に、必要なエネルギーや栄養をとらないと、身長が伸びないのはもちろん、「太らない」のではなく「太れない」、不健康な体になってしまいます。

「炭水化物(抜き)ダイエット」は、最近よく聞かれるダイエット法です。炭水化物はエネルギーの元になるものですから、エネルギー摂取過剰で体重が増えてしまった大人が行うのは自己責任ですが、成長期にある中学生が炭水化物をとらないことを決して許さないでください。

