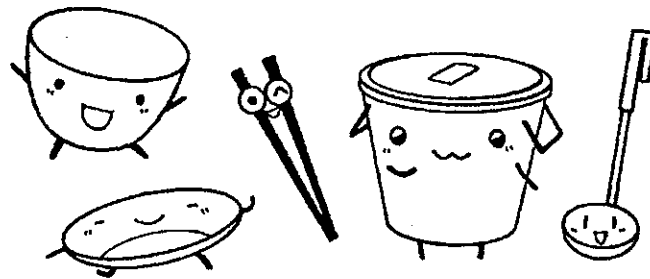


給食試食会



***** 日 時 *****

世田谷区立喜多見中学校
令和元年9月26日(木)
11:30~13:30
被服室

***** 献 立 *****




中華おこわ
牛乳
冬瓜のスープ
豚肉の南蛮焼き
じゃがいものパンサンスー

1 学校給食の位置づけと目標

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されています。子どもたちの栄養管理、健康の保持増進の他、食事という「生きた教材」を通して、栄養バランスのとれた食事内容や食事のマナー、食文化などを体得する学習の場となっています。

《学校給食の目標》

平成20年、食育基本法の成立を受けて学校給食法が改正され、7つの学校給食目標が定められました。

<p style="text-align: center;">学校給食の 目標</p>	<p>1. 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> 
<p>4. 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p>	<p>5. 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	<p>6. わ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。</p>	<p>7. 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p> 

2 学校給食の栄養

学校給食では、一日に必要な栄養量（食事摂取基準）のうち、エネルギー、鉄、ビタミンCは1/3程度、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2は40%、カルシウムは50%がとれるように基準が決められています。

《学校給食摂取基準》

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
830	27~41	18~28	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満

*中学生は成長期であり、大人以上の栄養を必要としています。不足しないよう、朝食や夕食もバランスよくとるようにしましょう。

3 学校給食の内容

◆献立について

- 栄養摂取基準や食品構成を満たすように考えています。
- 季節感や旬の食材を大切にして取り入れるようにしています。
- 行事にちなんだ料理や郷土料理なども取り入れています。
- 学期に1～2回程度、セレクト給食も実施しています。



◆調理について

- 調理業務は、(株)日本国民食に委託しています。(調理員14名)
- フライやゼリーなどは手作りで、だしも鶏ガラやかつお節などから取っています。
- 親子給食方式で、砧南中学校分も作りトラックで配送しています。1日の調理数は、およそ喜多見中学校330食、砧南中学校430食、合計760食程度です。

◆食品について

- なるべく国産のものか、安全が確認されたものを使用するようにしています。
- 食品添加物や保存料などが使われていないものを選んでいきます。
- 地産地消として「せたがやそだち」の野菜を取り入れています。

◆衛生について ～食中毒防止の観点から、徹底した衛生管理を行っています。

- 毎日届けられる食品は、鮮度や品質などをチェックしてから使用します。
- くだもの、ミニトマト以外は全て加熱しています。中心温度で75℃1分

4 今日の給食レシピ

◆中華おこわ

<材料(4人分)>		<作り方>	
米	… 160g	①米ともち米を合わせて、調味料を入れて炊く。	
もち米	… 200g	※水は調味料を入れてから2合の目盛に合わせる。	
酒	… 小さじ1	②干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮は1cm程度の角切り、油揚げは短冊切り、さやいんげんはゆでて1cm幅に切る。	
塩	… 少々	③大豆はやわらかくゆでる。	
しょうゆ	… 小さじ2	④油で鶏ひき肉から順に材料を炒めて調味料を加え、汁けが少なくなるまで炒める。	
ごま油	… 小さじ1	⑤炊きあがったご飯に④の具を混ぜ、さやいんげんをちらす。	
油	… 小さじ1		
鶏ひき肉	… 50g		
干しいたけ	… 2g		
にんじん	… 30g		
たけのこ水煮	… 30g		
大豆	… 20g		
油揚げ	… 35g		
水	… 小さじ1		
さとう	… 小さじ2		
みりん	… 小さじ1/2		
しょうゆ	… 大さじ1/2		
さやいんげん	… 20g		
★具の調味料の量が大量調理用のため少ない場合があります。適宜増やして下さい。			

◆冬瓜のスープ

<材料(4人分)>		<作り方>	
鶏ガラスープ	… 800cc	①にんじんはせん切り、豆腐は1.5cm角、冬瓜は厚めのいちょう切り、ねぎは斜め小口切りにする。	
塩	… 小さじ1/2	②鶏ガラスープでにんじん、豆腐、ハムを順に煮て、調味料で味つけする。	
こしょう	… 少々	③しょうが汁、冬瓜、ねぎを入れて仕上げる。	
酒	… 小さじ1		
しょうゆ	… 大さじ1/2		
にんじん	… 40g		
豆腐	… 120g		
ハム	… 20g		
冬瓜	… 120g		
しょうが汁	… 小さじ1		
ねぎ	… 40g		
★給食では鶏ガラでだしをとっているため、調味料を加えています。ご家庭で使用している鶏ガラスープに合わせて、調味料は調整して下さい。			

PTA会員の皆さま

世田谷区立喜多見中学校
校長 山田 勝基
PTA会長 小野 貴子
家庭教育学級委員会
委員長 前原久美子

令和元年度 第1回家庭教育学級開催報告書

「子供のために育もう 豊かな心と豊かな体」

テーマ： 給食試食会
日時： 9月26日（木）12:00~13:30
場所： 被服室
参加者： 世田谷区社会教育指導員 飯塚和彦先生
青少年委員1名、民生児童委員4名、
喜多見小PTA5名、保護者32名

計43名

内容： 藤井朱世副校長先生のお話
給食試食
栄養教諭 富樫有里子先生お話
社会教育指導員 飯塚和彦先生のお話

富樫先生のお話（概要）

- ・学校給食は「学校給食法」に基づき教育活動の一環として実施されています。
食事という「生きた教材」を通して、栄養バランスの取れた食事内容やマナー、食文化など体得する学習の場となっています。
- ・調理は委託で、14名の調理員さんが携わっています。
だしは鶏ガラや鰹節から取り、食材はなるべく国産を使用。食品添加物や保存料が使われていない物を選んでいきます。（地産地消として「せたがやそだち」の野菜も使用）
ゼリーやフライなどは手作りで作っています。
- ・衛生面でも十分な加熱やエプロン使い分けによる衛生管理、チェックリストによる様々な点検など、徹底した管理をしています。
- ・親子給食方式で、砧南中学校分も作り、トラックで配送しています（2校で約760食分）。
- ・塩分の取りすぎの注意と、塩分を減らすポイントについて。
- ・中学生は成長期で大人以上の栄養を必要としています。
「パンだけ」「ご飯だけ」ではなく、バランスの良い食事をとるように気をつけましょう。

アンケートより（抜粋）

1. 栄養教諭・富樫先生のお話を聞いて・・・

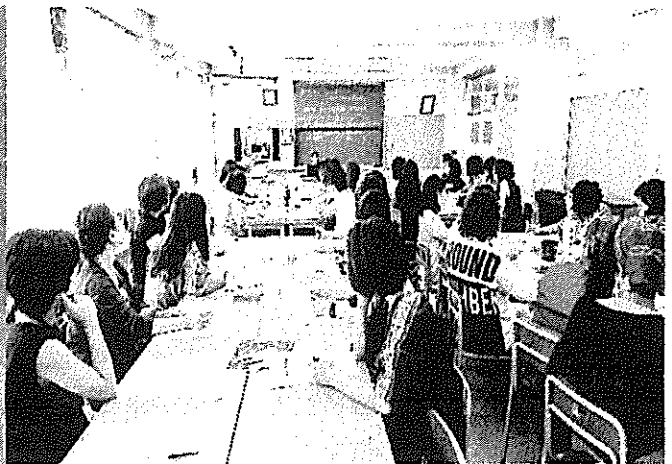
- ・栄養や衛生面を考えたりと、給食を作る事の大変さを感じました。
- ・試食した時、少し味がうすいなあと思いましたが、塩分の制限があったんだなと納得しました。
- ・家庭ではコンソメキューブやルーを使ってしまいますが、1から作って子供にも味わって食べてもらいたいと思いました。

2. 給食を食べてみて・・・

- ・多くの食材を使ってバランス良く作られているなと思いました。
- ・味付けが薄いと感じましたが、野菜そのもののおいしさを味わえ、とてもおいしく頂きました。
- ・4品もあり、楽しみながら食べられると感じました。
- ・量が思っていたより多いと感じました（男子には少ないと感じるかもしれませんが）。
- ・これを機会に「うま味」を上手く使って塩分を減らしてみようと思いました。
- ・子供が「味が薄い」と言っていました。がさほど薄い感はなく、食べられないとは思わなかったです。

3. 給食試食会に参加して・・・

- ・子供が毎日食べている給食を実際に食べることができて参考になりました。
- ・中学校の試食会には初めて参加しました。どのような味か、量がどれくらいわかりました。
- ・「手作り」されていることがよくわかり、先生をはじめ調理員の方々のご苦勞に感謝します。



* 中華おこわ * 冬瓜スープ * 豚肉の南蛮焼
* じゃがいものバンサンスー * 牛乳

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました

☆ 次回の家庭教育学級は 来年令和2年1月11日（土）に

『 筒井一貴先生による ピアノの処方箋 』と題しまして

癒し系ピアノコンサートを開催いたします

心のコリを
ほぐす

♪ 皆さまのご参加を心よりお待ちしております！ ♪