

豊小 1年生保護者給食試食会



本日の給食時間の流れ

12:25～12:40	説明・手洗い・準備
12:40～13:00	会食
13:00～13:20	片づけ
13:20～14:00	栄養士の話（家庭科室）

試食の目的

以下のことをご家族の方々に参観・体験していただき、給食に対する理解を深めていただくことを目的としています。

- * 子どもたちの日頃の食事内容
- * 集団の中での食事のしかた
- * 手洗いや、食器・はしの使い方・並べ方・後片付け等の礼儀作法
- * 食事を通して生活のきまりを知り、教師や友だちとの人間関係を育てる様子

本日の献立について

本日のメニューは、米を主食とした日本型の献立です。

*麦ご飯

米は南アルプス市で収穫された「あさひの夢」と「ヒノヒカリ」のブレンド米を100%使用しています。

*牛乳

毎日一本200ccの牛乳がつきます。牛乳は骨や歯を強くするカルシウム源です。成長期の子どもたちに必要な他の食品に比べ吸収率が高いです。

*鯖の塩焼き

さばの脂には血液をサラサラにし、血管をきれいにする働きがあります。動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。

*ほうれん草の五色和え

はくさいやほうれん草など旬の野菜を使った和え物です。また、糸きりわかめを使用し、ミネラルや食物繊維を摂ることができます。五色和えとは、にんじん、はくさい、ほうれんそう、もやし、わかめの五つの食材が使われていることからついた献立名です。

*けんちん汁

成長期に必要な良質なたんぱく質を含む鶏肉や、ごぼうや人参、だいこんなどの食物繊維豊富な根菜類、里芋、豆腐、こんにゃくを使った具沢山のけんちん汁です。鶏肉やごぼうは炒めて香りを出してから煮ています。

センターでは味噌汁やすまし汁のだしは、毎回煮干しや鰹節からとっています。日本食の基本となるだしの味を感じて、味覚の発達を促せるように考えています。

*柿

今が旬の柿はビタミン豊富な果物です。柿は日本で昔から食べられてきました。（種が縄文時代の遺跡から出土しています。）給食では柿の皮がついたままになっています。少し硬いですが、皮と実の間には栄養が豊富ですので、本日は皮ごと食べてみてください。

☆いつも子どもたちが食べている給食です。味わってみてください。

【実施概要】

1 給食実施形態

センター方式で、児童・職員あわせて約4600食を実施。

2 給食内容

週5回、米飯給食を中心に、パン及び麺類給食を取り入れて実施。

3 給食費

- 一食単価 小学校262円 (月額4,700円)

※徴収された給食費は全て食材費に当てられます。給食運営に必要な施設・設備費・人件費・光熱費・消耗品費などは全て公費で負担されています。

【学校給食の内容】

学校給食は、文部科学省で定めた「児童生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」を基準に実施しています。これは、児童生徒の1日に必要な栄養量の約1/3量で、献立の内容は、米飯給食を中心に、パンと麺類を適宜取り入れて提供しています。

また、行事給食（節分給食、虫歯予防給食等）や、南アルプス市の米・農産物や県内特産物など、地域の食材を使った献立も提供しています。

《使用している県内食材》

- ・ 精白米（100%南アルプス市産）
- ・ 野菜類（地域の八百屋 JA等）
- ・ 肉類（フジザクラポーク、県内産豚肉や鶏肉）



牛乳

成長期の血や肉、骨格を作る上で大切なたんぱく質やカルシウム源です。

主菜

肉や魚、卵などです。筋肉組織や、血や骨をつくる働きをします。

デザート

果物やデザートも含めて一食分の栄養価を計算しています。

調味料

手作りドレッシング

副菜

汁物、サラダや炒め物です。

野菜はビタミン類豊富で、体調を整えてくれます。病気にならないように体の機能を順調に働かせる潤滑油の役割があります。

主食

ごはんやパン麺類は炭水化物です。活動するためのエネルギーになります。

【児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準】

区 分	基 準 値			
	児童（6歳～7歳）の場合	児童（8歳～9歳）の場合	児童（10歳～11歳）の場合	生徒（12歳～14歳）の場合
エネルギー（kcal）	530	640	750	820
たんぱく質（g）	20	24		
範囲	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%			
ナトリウム（食塩相当量）（g）	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	450
鉄（mg）	2	3	4	4
ビタミンA（ μ gRE）	150	170	200	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	35
食物繊維（g）	4	5	6	6.5

【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）



【学校給食の特性】

- 1 好ましい人間関係が育つ場・・・同一の場所で同一の食事をすることで安心感、親密感が増す楽しい時間である。
- 2 よい習慣が身につく場・・・給食指導は、毎日同じことが、同じ順序で繰り返されている実践指導であり、年間通じ継続的に指導ができる。
- 3 総合教育の場・・・毎日の給食時の活動を通し、協力・感謝・責任・勤労などを身につけ、自分の生活をより向上するよう意欲的に努力できる実践の場である。
- 4 安全教育を育てる場・・・学校給食は集団で行う食事であるので、衛生・責任・安全に留意することの大切さについて十分な指導を行う。例えば、食前の手洗い指導を通しその意義を理解し、日常生活にもできるよう習慣付ける。安全に実施する順序や方法の指導を通し体得する。（熱い食缶の運搬等）

《調理作業の様子》

・野菜下処理室での作業（洗浄）

にんじんの皮むき、きゅうりのへた取りをしているところです。1つ1つ手作業で行なっています。



きゅうりをシンクで洗っているところです。流水で4回洗っています。



・調理室

容量350リットルの大きな釜を使い、汁物や、炒めもの、煮物を作ります。



汁物のだしは、煮干しや鰹節からとっています。



・焼き・揚げ物室

コンベクションオーブンを使用し、焼き物や蒸し物、煮物（サバの味噌煮等）を作っています。



・炊飯室

立体2段構造の連続炊飯システムで、浸漬から炊飯、蒸らし、ほぐし、計量まで行います。



・配送前

各学校のコンテナに入る食缶は、
クラス名をみながら確認をしています。



食物アレルギーも専用容器に入れた後、
コンテナに載せ、複数の職員で確認をしています。



《衛生管理について》

・検収

検収室はエアシャワーがついており、
外から埃等が入ってこない仕組みに
なっています。食材が納品される際には、
容器を入れ替えます。



・服装

髪の毛や異物が落ちないように目元以外を
カバーする調理着を着ています。作業区
分ごとに衣服、帽子、靴を変えています。



《食物アレルギー対応》

個別の調理器具を使用し、調理します。



名前と配送内容を確認し、専用容器に入れます。



【献立表について】

毎月配布している献立表は、その日に使われる食品名とその働きについて学ぶために三色にわかりやすく色分けをしています。また、アレルギーなどへの対応として、料理毎の食品が分かるように表示しています。

料理毎の食材が書いてあります。

食品の働きを3つの色に分けています。

10月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう		* 小学校 *				
		平成28年度 南アルプス市立南西部学校給食センター				
日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
3 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	いものこ汁は秋田県の郷土料理です。屋外で作って食べる習慣があります。山形県では大きな鍋で作る「芋煮会」が有名です。岩手県ではみそ味が好まれています。
	ぶたにくのしょうがゆき		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ		
	ひじきのサラダ	○	ひじき いとかまぼこ	きゅうり れんこん もやし こまつな	さとう ごまあぶら	
	いものこじる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぎ	さといも	
	オレンジ			オレンジ		
4 (火)	むぎごはん				こめ むぎ	がんとどきは、豆腐をつぶし、にんじんやれんこん、ごぼう、昆布、銀杏、ごま等を混ぜて練り、油で揚げた料理です。
	ふりかけ		★たまご ★だっしふんにゅう		★こむぎこ	
	あかうおのさいきょうゆき		あかうお みそ		さとう	
	がんとどきとだいこんのもの	○	かつおぶし がんとどき	にんじん こんにやく だいこん いんげん	さとう	
	はんぺんのずましじる		かつおぶし なんと とうふ	にんじん えのきたけ こまつな		
みかん		はんぺん	みかん			
5 (水)	くろパン				★パン	ボルシチはロシア料理です。ピーツ（赤いかぶのようなもの）の赤い色を生かしたシチューです。センターではトマトピューレを使います。
	サーモントルタルフライ		さけ ★たまご	たまねぎ パセリ きゅうり	★パンこ★こむぎこ こめあぶら	
	ごまドレッシングサラダ	○	★ハム	ブロッコリー きゅうり アスパラ	★マヨネーズ	
	ボルシチふうスープ		ぶたにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	こめあぶら じゃがいも	
	パイ			パイ		
6 (木)	むぎごはん				こめ むぎ	豆腐、鶏肉、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、枝豆が入ったつくねは、センターで手作りをします。隠し味に味噌を使います。
	とうふいりつくね		とりにく とうふ★たまご みそ	ねぎ たまねぎ ごぼう えだまめ にんにく しょうが	★パンこ さとう かたくりこ	
	だいこんのうめドレッシングサラダ	○	いとかまぼこ	だいこん きゅうり にんじん うめ	さとう	
	かぼちゃのみそじる		にぼし あぶらあげ みそ	かぼちゃ しめじ ねぎ こまつな		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
7 (金)	チーズパン		★チーズ		★パン	タンドリーチキンはインドの料理のひとつです。カレー粉、ヨーグルト、ケチャップで下味を漬けてから焼きます。
	タンドリーチキン		とりにく★ヨーグルト	にんにく しょうが		
	はるさめサラダ	○	★ハム ★たまご	きゅうり にんじん キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	
	ワンタンスープ		ぶたにく	にんじん しいたけ もやし はくさい たけのこ こまつな ねぎ	★ワンタン こめあぶら ごまあぶら	
	かみかみだいず		だいず 			

食材のミニ知識や行事食の云われ、献立のねらい等が書いてあります。

【食物アレルギーについて】

食物アレルギー対応の必要な児童については、南アルプス市「学校におけるアレルギー対応マニュアル」に基づき対応しています。対応するアレルゲン品目は食品衛生法上で表示が義務付けられている

【卵・乳（乳糖不耐症とは区別する）・小麦・えび・かに・そば・落花生】の7品目としています。対応については保護者の方と面談をし、児童の健康状況、給食施設内の諸条件を勘案したうえで実施しています。



二人で力を合わせて、食缶を運びます。

みんなで協力して準備をしています。



盛り付けも上手にできるようになりました。



こぼさないように、おぼんをしっかり持って運びます。



お茶碗を左手でしっかりと支えて食べることができています。今後も、教室での指導や、栄養士による教室巡回の中で、食器の置き方やお箸の持ち方、食事のマナー等の話をしながら指導していきたいと思います。





班のみんなと仲良く食べることができているかな？
お友達や先生と食べる給食は楽しいね♪

配り終わった人は自分の席で静かに待っています。



大きいお口で
「いただきます！」



最後に・・・

単独校から給食センターになりましたが、学校給食を通しての栄養士の想いはいつも同じです。入学してから初めて目にした食べ物、口にした食べ物はなかなか食べることができません。6年間を通していろいろな食べ物を知り、少しずつ食べることができればと願って日々の給食に想いを込めています。

学校から給食を作る「匂い」はなくなりましたが、給食センターでは子どもたちの笑顔を思いながら作っています。



