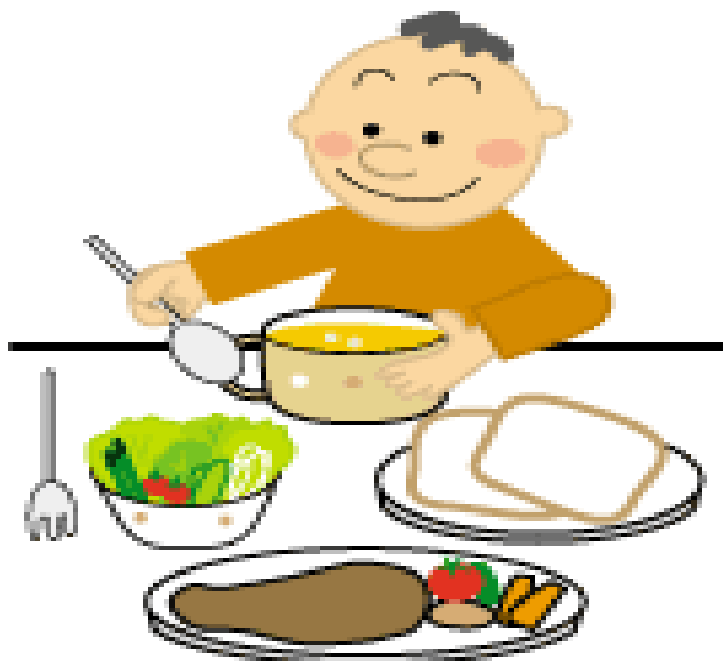


令和4年度

給食試食会



にしとうきょうしりつなかはらしょうがっこう
西東京市立中原小学校

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2丁目6番25号

TEL 042-422-4518

FAX 042-424-1880

1 給食の7つの目的

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として行われています。子供たちが楽しく給食を食べることができるよう、ご家庭でもご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の目的

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	

具体的には、

- ・ 食事は好き嫌いをしないで適量を楽しく食べると健康に良いことを理解する。
- ・ 友達と一緒に食べることで守らなければならない食事のマナーを身に付ける。
- ・ どんな食品を組み合わせると体に良いのかを理解する。
- ・ 楽しくみんなで食事をする事で先生や友達と仲良くなり、より良い人間関係を作る社会性を身に付ける。
- ・ 給食当番や後片付けをすることにより、自分自身が与えられた仕事に対して責任をもって行うことを身に付ける。

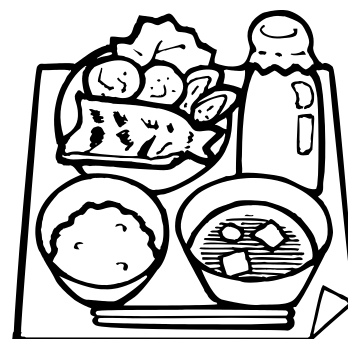
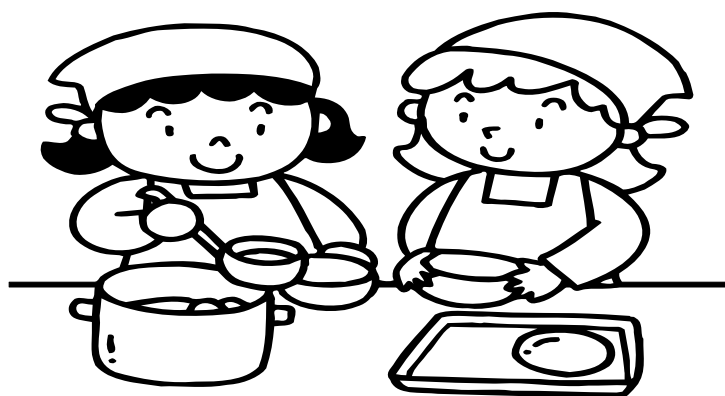
など、学校給食を通して子どもたちが理解し、実践できることを目的としています。

小学校生活は、成長の盛んな時期ですので、特にバランスのとれた食生活が大切です。

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3を摂るようになっています。家庭では摂りにくいカルシウムやビタミン類は必要量の約1/2がとれるようになっています。令和2年に食事摂取基準が改定されたことを受け、令和3年2月に「学校給食摂取基準」も以下の通り、一部改正されています。

児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	児童(6,7歳)	児童(8,9歳)	児童(10,11歳)	児童(12,13歳)
エネルギー(Kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	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	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μ gRE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上



食器は、強化磁器の食器を使用し、献立によって使い分けています。

年間指導計画 月別指導目標とねらい

月	給食目標	ねらい
4	おぼえよう 正しい準備と後かたづけ	食卓づくりを学級で工夫する。 給食のきまりを守ってきちんと準備や後片付けができる。
5	上手な手洗い 食事の前に	手洗いの習慣を身に付ける。 給食前は石けんで手を洗う。
6	よくかもう 丈夫な体をつくるため	よくかんで食べることが体に良いことを理解し、実践することができる。
7	暑さに負けない体をつくろう 赤・黄・緑 バランスよく	体の中での食べ物のはたらきを理解し、必要な栄養を自ら摂ることができる。
9	みんなで守ろう 食事のマナー	食事の時のマナーを理解し、互いに気持ちの良い食べ方ができる。
10	何でも食べよう 感謝の気持ち	給食を作る人や食材に感謝して、食べ物を大切に食事をするができる。
11	正しい姿勢で食べよう	食事時の姿勢や良い食べ方を身に付ける。
12	好き嫌いなくして かぜに負けない丈夫な体	病気と食べ物の関係を知り、好き嫌いなく食べる習慣を身に付けさせる。
1	正しく使おう はしや食器	はしを正しく扱うことができる。 食器がみんなのものであることを理解し、大切に扱うことができる。
2	考えよう 楽しい食事のしかた	楽しくみんなでマナーを守って食事をするができる。
3	一年間の反省をしよう 楽しい会食工夫して	1年間を振り返り、給食時間中に学んだことを生かして楽しく会食することができる。

2 給食運営について

- 子どもの健康を考えながら、栄養士が献立をたてています。
- 栄養バランスや食品のバランス、メニューのバランスを考えています。
- 子どもたちの嗜好を配慮しつつ、嗜好の幅を広げるようにしています。
- 旬の食品を使用し、季節感を出すようにしています。
- 子どもたちが食べやすいように工夫しています。
- 食品は原則当日納品とします。
- 調理員13人で約960食の給食を作っています。子どもたちの健康と笑顔のために手間ひまを惜しまず、手作りにこだわり、安全でおいしい給食作りに励んでいます。
- 顔が見える給食運営を目指しています。

- 主食
 - …ご飯、パン、めんなどがあります。
 - ・ご飯は令和3年度産国産米（主に千葉、栃木県産）を使用し、週3～4回程度実施しています。
 - ・低農薬、無農薬米を主に扱っている業者から、学校給食用に化学農薬を使用していないものを、安価で仕入れています。
 - ・パン、うどん、中華めんは主に国産小麦を使用したものを納入しています。

- 野菜
 - …根菜類（人参・じゃがいも・たまねぎ・しょうがなど）
北海道、兵庫、高知、西東京市内産など
 - 葉菜類（小松菜・ほうれんそう、ねぎなど）
東京、北海道、福岡、秋田、西東京市内産など
 - 果菜類（きゅうり・トマト・なす・ピーマンなど）
埼玉、東京、西東京市内産など
 - 花菜類（ブロッコリーなど）
北海道など
 - きのこ類（えのき、しめじ、しいたけ）
長野、西東京市内産など
 - 果物（なし・ぶどうなど）
西東京市内産など

- 肉
 - …鶏肉は宮城、豚肉は群馬・千葉のものを使用。
- 魚
 - …魚は信頼のおける業者から納入し、産地・加工元などを確認して安全なものを選定しています。
- 調味料等
 - …塩や砂糖は精製度が低くミネラルを含むもの、しょうゆは伝統的な製法で自然発酵させたもの、小麦粉、かたくり粉は国内産のものを使用しています。また、そのほかの調味料もできる限り保存料、着色料などを使用していない質の良いものを選んでいきます。

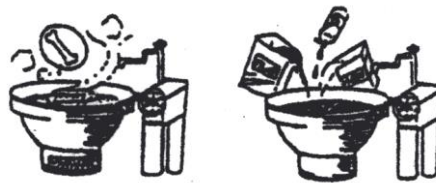
3 こんなことに気を付けています。

(1) 手作り給食をしています。既製品は使いません。

ゼリーやハンバーグ、ぎょうざ、コロケなど全て学校で作っています。

カレールウやホワイトソースも学校で作っています。

スープは洗浄済みの豚骨・鶏ガラ、さば削り節、かつお厚削り節、いりこ、にぼし、昆布などを使用しています



(2) 食材料の安全性について

健康を考え、少しでも農薬の少ない野菜や果物を発注しています。地産地消として、西東京市の農家から直接野菜を仕入れする日もあります。

ポストハーベストなどによる農薬が心配なので、輸入農作物はできる限り使わないようにしています。

放射能の影響を懸念されていらっしゃるかと存じますが、野菜、魚、肉類は、出荷制限されたものが使用されることのないように万全の注意を払って対応しています。

また、放射性物質のみならず、農薬や食中毒菌汚染等にも留意して、安全・安心な給食提供に努めておりますので、ご安心いただければと思います。

毎年夏に、市の栄養士でグループを作り、業者視察を行っています。

納品している業者の衛生管理状況や品質管理など、新鮮で安全な食材を学校に届けていただくための工夫を確認するために入念に調査を行います。

(3) 添加物の入ったものはできるだけ使用しないようにしています。

ウインナーやハム、練り製品は無添加のものを使用しています。

加工品を使用するときは、業者に規格書を請求し、安全性が確保されたものを使用するようにしています。

(4) 地場野菜や果物を積極的に使用しています。西東京市内にはたくさんの農家があります。市内の農家からは、新鮮でおいしい旬の野菜や果物を届けて頂くことができ、子どもたちにとっても、素材そのものの旬やおいしさを感じる良い機会となっています。

(5) 食物アレルギーのあるお子さんについては、それぞれ相談しながら給食を実施しています。

- (6) 適温適時給食として、温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま教室で食べられるように時間を逆算してつくっています。
食べ始める時間が給食でき上がりから2時間以内になるよう細心の注意を払っています。
暑い季節にはさっぱりと食べやすい料理、寒い冬には温かい汁物や生姜を取り入れたり、汁物にとろみをつけたりし、温度が下がりにくくなるように工夫した献立にしています。

4 食中毒予防のために細心の注意を払っています。

〇ー157やサルモネラ、ノロウイルスなどによる食中毒の予防を徹底しています。食中毒を起こさないために作業や献立を工夫しています。

教育の一環である学校給食が、衛生面で安全であることは必要不可欠です。そのために、学校給食では、調理員の衛生、施設設備の衛生と安全管理、さらに食品の衛生面について日常の点検を十分に行っています。

- (1) 給食調理従事者の健康状態、衛生状態の確認
- (2) 水質検査の実施
 - ・ 調理室内の水道水の残留塩素の測定
 - ・ 色・にごり・臭いの確認
- (3) 調理室内の温度・湿度の確認
- (4) 食材料の検収→学校給食検収表に記入
 - ・ 納入の時間、品質、鮮度、産地、消費期限、数量等の確認
 - ・ 納入業者の衛生状態の確認
- (5) 食材料および調理後食品の検食の採取の確認
 - ・ -20℃以下で2週間保存する。
- (6) 安全を十分に配慮した調理方法を行ったか確認
 - ・ 野菜・果物は流水で十分に洗ったか。
 - ・ 食材料は衛生的に取り扱ったか。
 - ・ 食材料は十分に加熱調理を行ったか。
※ 炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物など中心温度を測り、1分以上85℃になっているか確認しています。果物、トマト以外は全て火を通しています。
- (7) 調理後の確認
 - ・ 食材料すべての味、臭い、異物などの異常は無いか。
- (8) 調理できあがり時刻の確認。
 - ・ 給食時間に合わせ、調理時間を調整する。
- (9) 調理器具や食器類の洗浄・消毒を十分に行ったか確認
 - ・ 環境に配慮して、粉石けんまたは液体石けんを使用
 - ・ 熱風消毒保管庫で保管
- (10) 調理室の清掃、消毒は十分に行ったか確認
 - ・ 栄養士・調理員は、月に2回の細菌検査の実施
 - ・ 多摩小平保健所による衛生検査を実施

5 中原小学校の食育

毎日給食時間に配膳の仕方や食に関する指導目標を達成できるようなプリント「なかはらランチ」を各教室に届けています。

「食育」というと何か特別なことをしなければいけないと思われるかもしれませんが、毎日の給食の時間は、「学校給食」という生きた教材を活用した食育の時間です。準備の時間には食べ物を扱うための身支度（白衣、手洗い等）や食事にふさわしい環境（机の整理、ランチョンマット）を学びます。食事の時間には正しい食事のマナーを知ったり、旬の食材や様々な料理にふれたりしています。後片付けでは食器の取り扱い、ごみの分別、食器をきれいにして返すことの大切さを学びます。このような毎日の小さな積み重ねから、食事の楽しさや食べ物を大切に思う気持ちを育てていけたら、と考えています。

6 給食についてのお願い

（1）給食に必要なもの

- ・給食用のハンカチを1枚持たせてください。
- ・ハンカチは手や口をふくものです。毎日、清潔なものに取り替えてください。
- ・毎日清潔なランチョンマットを持たせてください。
- ・給食準備中は全員マスクを着用します。

（2）給食の時間

- ・給食の時間は全部で45分です。その中で食事の時間は20分です。時間内に食べられるようにしましょう。
- ・食べ終わったら、他の人が終わるまで待てるようにしましょう。

（3）マナー

- ・食事の前は、手を石けんできちんと洗う習慣をつけましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるようにしましょう。
- ・行儀よく食べる習慣をつけましょう。

（4）給食当番

- ・給食当番活動が上手にできるように、ご家庭でも、食事のしたくや後片付けの手伝いができるようにご協力ください。
- ・白衣はみんなで使うものです。大切にしましょう。
- ・白衣は金曜日に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修をして、月曜日には忘れずに持たせてください。

（5）食物アレルギー対応について

- ・学校での食物アレルギーの除去食対応については、医師の診断に基づき、学校長、養護教諭、栄養士、担任との面談や、いくつかの諸手続きが必要になります。詳しくは、栄養士まで直接ご相談ください

★本日の給食試食会メニューのレシピ★

料理名	赤米ごはん	
材料名	4人分(g)	作り方
精白米	240g	① 精白米ともち米を洗米、浸水後、別に洗米、浸水しておいた赤米を入れて、炊く。 ② よく混ぜる。
もち米	40g	
赤米	大さじ2	
水	330cc	

料理名	カレー肉豆腐	
材料名	4人分(g)	作り方
米ぬか油	小さじ1	① だしをとっておく。 ② 青大豆はゆでておく。(ゆで大豆なら2倍位必要) ③ にんじんはいちょう、玉ねぎは半分にしてから薄切りし、長ねぎは斜め切りに、豆腐は大きめの角切りに切っておく。 ④ 油で肉、野菜を炒める。しめじ、糸こんにゃくを入れる。 ⑤ だしを入れ、調味し、豆腐を入れる。 ⑥ ②を入れる。 ⑦ 長ねぎを加える。 ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
青大豆(乾燥したもの)	12g	
焼き竹輪	3.5cm	
しめじ	40g	
にんじん	4cm位	
玉ねぎ	1こ	
豚小間肉もも	60g	
きび砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ3	
長ねぎ	5cm位	
木綿豆腐	1丁	
糸こんにゃく	40g	
片栗粉	小さじ1	
カレー粉	小さじ1/2	
だし汁	80cc	

料理名		田舎汁
材料名	4人分(g)	作り方
鶏小間肉	12g	① だしをとる。 ② 大根、じゃがいも、にんじんはイチョウ切りにする。 ③ ごぼうは斜めに切る。 ④ 長ねぎは斜め小口に、生しいたけはせん切りにする。 小松菜はゆでて、2.5cmぐらいに切っておく。 ⑤ ①に鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、じゃがいもを入れて煮る。 ⑥ しいたけを加える。 ⑦ 調味し、ゆでた小松菜、長ねぎを加える。 ⑧ みそを溶き、味付けする。
大根	80g	
じゃがいも	大 1/4 個	
ごぼう	3 cm位	
にんじん	3 cm位	
長ねぎ	4 cm位	
生しいたけ	2こ	
小松菜	1束	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
赤みそ	大さじ1	
白みそ	大さじ1	
だし汁	320cc	

料理名	牛乳 一人 200cc
-----	-------------

親子でクッキング、してみませんか？

休日の昼ごはんなど、余裕のある時に親子で料理を楽しんでみませんか？自分がお手伝いした料理なら、食べず嫌いだったものも食べられることがあります。

火や包丁を使うのが心配な時は、「キャベツをちぎる」「もやしのひげをとる」「調味料を混ぜる」「あえものをまぜる」など、ちょっとしたことでも子どもは楽しんでお手伝いしてくれます。



作り方をよく覚えておきましょう。



せっけんで手をよく洗いましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。



ガスを使っているときは、火のそばをはなれないようにしましょう。



ほうちょうの使い方、置き方に気を付けましょう。