

令和5年度給食試食会



日時 令和5年5月30日(火)

12時10分から13時まで

場所 3階 ランチルーム

本日は御多用のところ、給食試食会に御参加いただきありがとうございます。現在の学校給食について、また大沢台小学校の給食について御紹介させていただきます。給食がどのように作られているのか少しでもお伝えできればと思っております。

PTAの皆様、試食会の開催に関して御協力いただき、ありがとうございます。

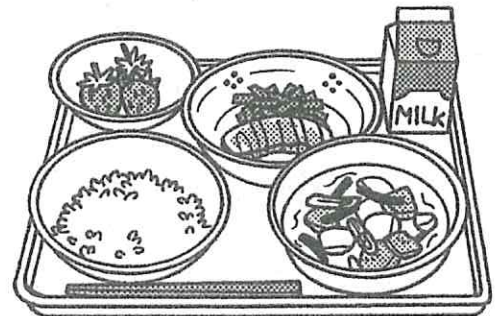
本日は、どうぞよろしくお願いいたします。

大沢台小学校栄養士 西田 莉恵

[給食試食会の流れ]

*試食会開始 (12:10)

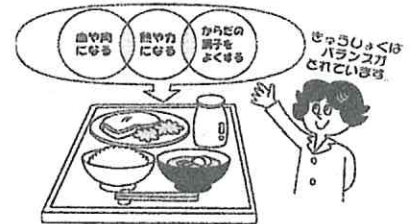
- 1 準備・配膳
- 2 献立説明
- 3 試食
- 4 本校の食育について
- 5 アンケートの記入
- 6 片付け



《学校給食の目標》

学校給食の目標は、児童一人ひとりが、生涯にわたって健康で充実した毎日を過ごすために、子どもの頃からの毎日の食生活の積み重ねが大切であると考え、成長期にある児童に栄養のバランスのとれた食事を提供し、心身の健全な発達を図ることにあります。

昔からの米を主食にした食生活を取り入れながら、和・洋・中などバリエーションに富んだ献立や新しい献立も取り入れ、バランスの取れた食生活の一助となるよう、心がけております。



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、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

《大沢台小学校の給食概要》

- 学校の給食室で調理した給食を提供する、自校方式です。
- 作業人員：株式会社藤江 正規社員4名・非正規社員4名、三鷹市栄養士1名
- 一日当たりの調理食数：約430食
- 年間給食実施回数：192回（行事等の関係で、喫食回数は学年・クラスにより異なります。）
- 一食当たりの給食費：1・2年生…260円、3・4年生…270円、5・6年生…280円
(給食費は食材料代に使用しており、光熱費・人件費は三鷹市の負担となっています。)

《安全でおいしい給食》

学校給食は、家庭と違い大量調理のため、施設・設備・時間等の面での制約が多くありますが、児童がおいしく楽しい給食が食べられるよう、できる限り手作りでの調理を行っています。また、安全な食事を提供するため、食材料の選択から取り扱い方法、調理手順、また衛生面においても常に気を配りながら調理を進めています。

また、平成23年の東日本大震災による原発事故による食品の放射能汚染に関しては、市場に出ている食品は検査が行われていることから安全であると考えられますが、安全を確認するため、毎年三鷹市内の全小中学校で、実際に学校給食に使用する食材の放射性物質検査を行っています。現在までの三鷹市内の学校給食での放射性物質検査において、いずれの学校でも検査下限値を上回る結果は出ておりません。結果については、三鷹市のホームページにて公表しています。

(https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/092/092616.html)

《衛生管理について》

1. 三鷹市では、文部科学省「学校給食衛生管理基準」に基づき、市教育委員会・栄養士・調理員で検討した「三鷹市学校給食衛生マニュアル」を作成し、これに基づき下記のように作業を行っています。
 - 作業前と調理中に使用水道水の残留塩素濃度を測定しています。
 - 生鮮食品は当日納品を原則とし、納品されたものは、鮮度・品温・異物混入・期限表示などを確認して、使用しています。野菜・果物は三槽で水を入れ替えながら、十分に洗います。
 - 果物・パン・個包装の既製品（ジャム・パック中濃ソース等）以外は全て給食室で加熱調理します。
 - 果物・パンのようにそのまま食べる食品や、調理が完了したものを扱うときは、使い切り手袋を使用し、素手では扱わないようにしています。
 - 調理した食品は内部温度計で中心温度が75℃で1分間以上を確認しています。ノロウイルス対策においては、85℃～90℃で90秒間の加熱を確認します。
 - 料理によってできるだけ適温で提供できるよう工夫しながら、喫食前2時間以内に調理を終了したものを提供しています。
2. 給食調理従事者は2週間に1回腸内細菌検査を行い、もし体調に問題がある場合には衛生管理上、調理作業を控えます。
3. 薬剤師による食器・器具等の細菌検査・洗浄度検査や、保健所からの自主点検衛生検査を実施しています。また、株式会社藤江本社の巡回指導員による検査や指導も行われています。
4. 洗浄後の食器・調理器具は熱風消毒保管庫で保管・消毒を行っています。
5. 食器・調理器具の洗浄は環境問題に配慮した石鹼を使用しています。

《献立と栄養量》

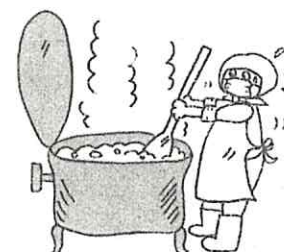
- 主食は、ご飯が週に3～4回程度、パン・麺類が週1～2回程度です。
- ほぼ毎日牛乳がつかます。発酵乳やジュースがつかくこともあります。
- 献立にあわせて、スプーン・フォーク・お箸を使用します。デザートは、季節の果物の他にヨーグルトやゼリー、アイスクリームなどがつかくことがあります。
- 栄養管理に関しては、文部科学省策定の「学校給食栄養摂取基準」と「学校給食の標準食品構成」を基に計算しています。

*児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準～（文部科学省）

区分	栄養量			
	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
	(%)	(g)	(g)	(g)
脂質 (%)	17.2～26.5	21.1～32.5	25.4～39.0	27～41.5
食塩相当量(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
カルシウム(mg)	1.5未満	2.0未満	2.0未満	2.5未満
鉄(mg)	290	350	360	450
ビタミンA (μg RE)	2	3	3.5	4.5
ビタミンB1 (mg)	160	200	240	300
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンC (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
食物繊維 (g)	20	25	30	35
	4以上	4.5以上	5以上	7以上

《献立作成において考慮していること》

- 栄養基準・食品構成
- 献立の組み合わせ・分量
- 食品の種類・色合い
- 季節感を感じられるよう、旬のものを取り入れること
- 児童の嗜好を考えながら、摂取しづらい食品も献立に組み込むこと
- 学校の施設・設備、調理時間、人員で作ることができるか
- 給食費の予算内で作ることができるか



《使用食材料について》

- 三鷹市では物資登録制となっており、調味料、缶詰、加工品などの食品については、安全確認をして登録物資に認定したもののみを使用します。また、その他の生鮮食品については、三鷹市の学校給食物資納入登録業者に注文をします。
- 食品を新たに登録物資として認定する場合は、年2回の物資内容説明会で業者から提出される資料やメーカーによる説明やサンプルを基に市内学校栄養士で検討し、安全を確認した上で登録します。物資に関する資料には、原材料・栄養価・添加物・遺伝子組み換え食品の有無・細菌数・製造方法等について記すことになっています。
- 生鮮の野菜・果物は国産のものを使用するようにしています。また、三鷹の地場産食材として、三鷹市大沢の農家の指田さんや、JAを通して三鷹市内の農家さんから、収穫時季に合わせて新鮮な旬のものを納品してもらい、献立に取り入れています。
- 塩はミネラルの多い天然塩、砂糖は主にカルシウムが多い三温糖を使用。ソースは着色料としてのカラメルを含まないもの、ベーキングパウダーはアルミを含まないもの、マヨネーズはグルタミン酸ソーダを含まないものを使用しています。
- だしは、鶏がら・豚骨・鰹削り節・昆布・煮干等を、料理にあわせて使い分けます。
- さつま揚げ・ちくわ等の練り物やベーコン・ハムの食肉加工品については、発色剤・漂白剤・保存料無添加のものを使用しています。
- シチューやカレーライス等のルーは、小麦粉とバターを使って給食室の釜で作り、コロッケ・ハンバーグ・餃子・卵焼きなども、手作りをしています。

《市内産野菜の活用について》

三鷹産野菜を担当農家から直接納入してもらう他、東京むさし農業協同組合の御協力のもと、三鷹市内産の野菜を給食に取り入れる取組をしています。農作物への関心を促すことで、感謝の気持ちや市内産野菜についての理解を深めることになると考えています。使用する地場産野菜については、お昼の校内放送や、給食室からのおたよりによってお知らせし、地場産野菜に親しみをもってもらえるよう心がけています。

(納品品目) 春：小松菜・ほうれん草・のらぼう菜・万能ねぎ・かぶ・玉葱・キャベツ

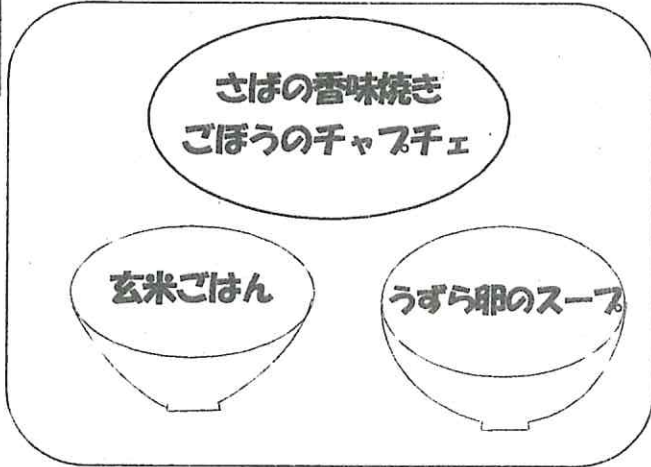
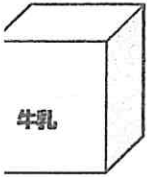
夏：とうもろこし・枝豆・なす・きゅうり・ピーマン・トマト・ズッキーニ・じゃが芋他

秋：なす・さつま芋・里芋・ブロッコリー・カリフラワー・大根・万能ねぎ・長ねぎ他

冬：白菜・大根・人参・長ねぎ・万能ねぎ・小松菜・ブロッコリー・ロマネスコ・レモン他



今日の献立

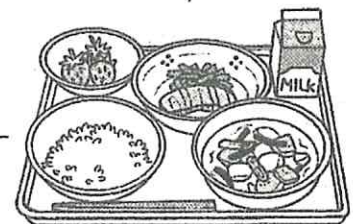


エネルギー：601kcal
たんぱく質：28.8g
脂質：23.9g
食塩相当量：2.2g
カルシウム：286mg
鉄：2.4mg
ビタミンA：234 μ g RE
ビタミンB1：0.29mg
ビタミンB2：0.56mg
ビタミンC：4mg
食物繊維：2.6g
(3・4年生の栄養価)

今日は給食で定番の和食の献立です。お魚が苦手なお子さんもしゃると思いますが、給食では下味をつけたり、たれをかけたりして魚の臭みを取っています。今日のさばは、酒、しょうゆ、砂糖、ごま油、にんにく等で下味をつけて焼きました。

また、給食では積極的に三鷹産の野菜も使用しています。今日は大沢のサンタファームの玉葱を使っています。6月、7月はいろいろな種類の三鷹産夏野菜が納品される予定です。

栄養価の面では、体と脳を動かすためのエネルギーだけでなく、体の調子を整えるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質や鉄分・カルシウム等のミネラルも、児童の成長と健康のために、必要な量を考えて献立を立てています。



《給食のレシピ紹介》

さばの香味焼き(4人分)

サバの切り身	4切れ	
タ レ	にんにく	少々
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1/2
	七味唐辛子	少々

- ①さばはにんにくと調味料を合わせたタレに漬け込む。
- ②焼く。

鶏肉のステーキソースかけ(4人分)

鶏モモ肉	240 g	
片栗粉	40 g	
タ レ	油	1.2 g
	玉葱	20 g
	砂糖	4 g
	しょうゆ	12 g
	酢	10 g
	塩	ひとつまみ
	からし	少々
	水	大さじ3

- ①鶏肉は一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③タレの材料を合わせて、鍋でひと煮立ちさせる。
- ④①にタレをかける。

かじき等の魚を揚げたり焼いたりして、このタレをかけてもおいしいです。

根菜チップス(4人分)

れんこん	90 g
ごぼう	90 g
じゃがいも	90 g
さつまいも	90 g
揚げ油	
塩	ひとつまみ

- ①野菜は薄く切って水にさらす
- ②野菜の水分をペーパー等でしっかり取る。
- ③油で揚げる。
- ④塩を振る。

御家庭でぜひ作ってみてください。
また、給食についても話題にさせていただいたら嬉しいです。



令和5年度 給食時間の流れ

時間	学級の児童	当番の人	
12:20～	<p>「これから給食を始めます。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループをつくる。 ・手を洗う。 ・テーブルクロスをしく。 ・席について待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手を洗う。 ・白衣を着る。 ・マスクをする。 ・配膳台を用意する。 ・口を閉じて配膳する。 	<p>※運搬車は二人以上で取りに行く。 低学年は担任も一緒についていく。</p>
12:35～	<p>「いただきます。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20分間を目安に食べる。 		
12:55～	<p>「ごちそうさま。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器を返す。 ・机を元に戻す。 ・席に着いて待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お皿や箸などを揃える。 ・牛乳パックやストローの袋をまとめる。 ・配膳台を拭いて、片付ける。 	
～13:00	<p>「これで給食を終わります。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・13:05までに全部返す。 	

- 学習指導要領
- 食育基本法
- 食育推進基本計画
- 三鷹市教育ビジョン

学校の教育目標
地域を愛し、自らの夢に向かって主体的に学び、心身ともにたくましい、国際性豊かな児童・生徒を育成する。
目指す児童・生徒像
○ 学び続ける人
○ 心身ともにたくましい人
○ 心豊かで共に生きる人

児童・生徒の実態
○ 孤食、個食が見られる
○ 栄養やマナーに関して意識が低い
○ 食べ物に対する感謝の気持ちが薄い
○ 好き嫌いがある

食に関する指導の重点
①栄養士が児童・生徒の給食指導に関わることで、食事の重要性、食事の喜び、楽しさを体感させ、児童・生徒の食生活の安全性やマナーを学び、食事を通じて人間関係形成能力の育成を図り、食育を推進する。
②学校給食運営協議会、給食試食会等の実施を通して、家庭及び地域と連携し、食に関する指導の充実を図る。

各学年の食に関する指導の目標			
小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
①いろいろな食品に関心をもつ。 ②好き嫌いをせず食べようとする。 ③食事中の安全に配慮し、衛生的に給食の準備や食事後片付けができる。	①3食規則正しく食事することの大切さを理解する。 ②食事中の安全に配慮し、健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べようとする。 ③食事は多くの人により作られていることを知り感謝の気持ちをもつ。	①食事中の安全に配慮し、楽しく食事をすることが人と人のつながりを深め豊かな食生活につながる事が分かる。 ②食事が体に及ぼす影響や食品をバランス良く組み合わせる取ることの大切さを理解し、自分の食事が考えられる。 ③食品の衛生に気を付けて簡単な調理ができる。	①食事中の安全に配慮し、食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ②正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 ③マナーや食事を通じたコミュニケーション能力を身に付ける。 ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心をはぐくむ。

特別活動・その他	1 学期			2 学期			3 学期		
	食の指導	給食指導	学級活動	食の指導	給食指導	学級活動	食の指導	給食指導	学級活動
	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを知ろう。 ・地域の味に触れよう。伝統の味に触れよう。 ・季節にあった食生活について知ろう。旬の食べ物について知ろう。 ・よくかんで食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい給食の仕方を覚えよう。 ・好き嫌いをしないで食べよう。 ・清潔に気を付けよう。 ・時間内に残さず食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい給食。 ・成長期に必要な栄養。 ・朝食の大切さ。 ・夏の健康な生活。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを知ろう。 ・食生活を見直そう。 ・食物アレルギーについて正しく理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・協力し楽しい食事の場を作ろう。 ・食後の過ごし方を工夫しよう。 ・安全に食事をとることや食事のマナーを身に付けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズム ・苗を大切に。 ・冬の健康な生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考えて食事をしよう。 ・安全に気を付けて食事をとることや楽しく会食をしよう。 ・給食についての反省をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の成長を振り返ろう。 ・ふるさとセンターで収穫体験をしよう。(保健委員会・ボランティア部による活動) 	

教科との関連	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
	社会		昔の暮らし③④ わたしたちのまち 三鷹③ ごみはどこへ④ 私たちの東京④	食料生産を支える人々⑤ 大昔の人の暮らし⑥ 戦争から平和へ⑥ 日本とつながりの深い国⑥
理科		植物の体のつくりや育ち方③ 季節と生き物④	発芽と成長⑤ 動物の誕生⑤ 植物の体の働き⑥ 動物の体の働き⑥ 生物と環境⑥	植物の生活と体のしくみ① 動物の体と働き② 自然と人間③
生活	野菜を育てよう①②			
家庭(技術家庭)			見つめよう家庭生活⑤ 料理って楽しいねおいし いね⑤ 見直そう毎日の食事⑥ 任せてね今日の食事⑥ 会食をしよう⑥	健康的に食べる①② 食生活を見直そう① 栄養と健康① 食材を工夫する② 子どもの成長：幼児との交流 幼児のおやつを作ろう③
体育(保健体育)		健康な生活③ 体の発達と発育④	心と体の健康⑤ 病気の予防⑥	心身の発達と心の健康① 健康と環境 傷害の防止② 健康な生活と病気の予防③
道徳	① 主として自分自身に関する事…節度、節制 向上心 ② 主として他の人との関わりに関する事…感謝 礼儀 ③ 主として集団や社会との関わりに関する事…家族生活の充実 郷土の伝統と文化の尊重 ④ 主として自然や崇高なものとの関わりに関する事			
総合的な学習の時間		昔の食事 学校農園との関わり	お米を作ろう 学校農園との関わり	食生活を考えよう 職場体験 賢い消費者になろう 生産者との交流

家庭・地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・地域行事との連携 ・給食使り 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会 ・保健使り ・学校使り 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食試食会 ・学校給食運営協議会
-----------	--	--	--

4. 食に関する指導の年間計画

月	月目標	指 導 内 容		
		低学年	中学年	高学年
4	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の大切さを知ろう。 望ましい給食の準備と配膳の仕方を覚えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 身支度の仕方を覚える。 安全な食べ方を学ぶ。 気を付けて食かん・食器を運ぶ。 配膳の仕方、片付け方を覚える。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に食かん・食器を運ぶ。 協力して食かん・食器を決められた場所に返す。 安全に配慮して食べることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自主的に手際よく準備する。 協力して後片付けする。 自ら進んで、安全に配慮して食べることができるようにする。
5	<ul style="list-style-type: none"> 季節に合った食生活を知ろう 好き嫌いをしないで食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものでも少しずつ食べる。 野菜を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 個人差に応じて盛り付け、嫌いなものでも食べる努力をする。 何でも食べることの大切さを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 個人差に応じて盛り付け、何でも食べる。
6	<ul style="list-style-type: none"> 地域の味に触れよう 清潔に気を付けよう 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いをし、きれいなハンカチで拭く。 洗った手は給食まで汚さないように気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いをし、病気や食中毒の予防を心がける。 身支度や身の回りの衛生に気をつける。 成長に必要な栄養を知る 	
7	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間内に残さず食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間内で食べ終わるようにする。 よくかんで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間内によく噛んで食べる。 嫌いな食べ物でも、食べるように努力する。 	<ul style="list-style-type: none"> 早く食べすぎない。 すすんで偏食をなくす努力をする。
8・9	<ul style="list-style-type: none"> 食前の過ごし方を工夫しよう 食生活を見直そう 	<ul style="list-style-type: none"> 手をしっかり洗う。 当番以外は座って静かに待てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 工夫してきれいな配膳をする。 食事を見直す。 	<ul style="list-style-type: none"> 協力してきれいな配膳をする。 食事を見直す。
10	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食べ物を知ろう 食後の過ごし方を工夫しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 「ごちそうさま」がすむまで自分の席で待てるようにする。 秋の食べ物を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 食後の体養の必要なことを理解する。 秋の食べ物を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康を保つには、栄養・運動・体養の必要なことを理解する。 秋の食べ物と栄養素を知る。
11	<ul style="list-style-type: none"> 感謝の気持ちで食事をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食はたくさんの人たちが作っていることを知り、感謝の心で食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の尊さを知り、食べ物を作る人々に感謝の気持ちを表す。
12	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢をよくし、よくかんで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢でよくかんで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢でよく噛んで時間内に食べる。
1	<ul style="list-style-type: none"> 栄養のバランスを考えて食事をしよう 季節の食べ物を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 献立の名前を覚える。 色々な食品に関心をもつ。 季節の食べ物を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物のよい組み合わせを理解する。 季節の食べ物を調べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 偏りのない食事ができるようにする。 季節の食べ物の栄養素とその働きについて理解する。
2	<ul style="list-style-type: none"> 安全に気を付けて食事をしよう 食器をきちんと片付けよう 	<ul style="list-style-type: none"> 手をしっかり洗って食事をすすめる。 決められた場所に片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 感染症予防のため、手をしっかり洗って食事をとる。 食器を綺麗にしてから重ねる。 箸やスプーン、フォークの向きをそろえる。 食器を大切に扱う。 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 一年間の食についての反省をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が頑張ったことやこれから気をつけることなどを反省する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事中的行動や態度を振り返り、よりよい給食にしようとしたか反省する。 	<ul style="list-style-type: none"> よりよい食事の仕方を実践しようとする意欲がもてたか反省する。