

令和2年度

# 給食試食会



今年度は新型コロナウイルス感染症対策の観点から、給食試食会の開催は見合わせています。






例年、試食会で配布している資料を掲載しますので、ご覧ください。



令和2年10月

## 学校給食の7つの目標

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。

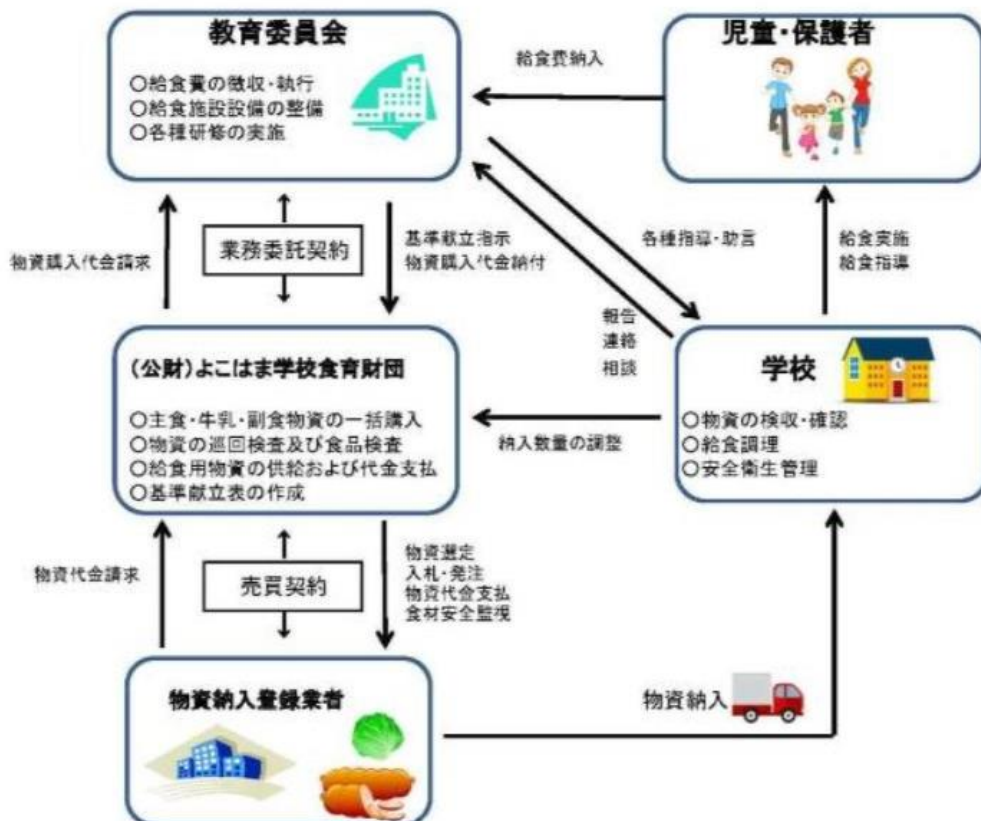
<p><b>1.</b>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p><b>2.</b>日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3.</b>学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p><b>4.</b>食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p><b>5.</b>食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p><b>6.</b>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><b>7.</b>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> 	

## 横浜市の学校給食

<給食のしくみ>

○実施方法

横浜市では、全市統一の基準献立に基づいて一括購入した給食用物資を各学校に配送し、各校の給食室で調理しています。



## ○献立

### 1. 基準献立

栄養教諭・学校栄養職員が全市統一の基準献立の原案を作成します。

その後、学校長・教諭・栄養教諭・学校栄養職員・調理員、(公財)よこはま学校食育財団職員、教育委員会事務局職員で構成される「献立作成委員会」で検討し、教育委員会で決定しています。

### 2. 学校独自献立

学校行事や学習と関連させた学校独自の献立で、基準献立と併用しています。各学校の教育目標や教育計画を踏まえた献立内容・実施日を設定し、各学校の独自性を生かした給食運営を行っています。

### 3. 献立内容と栄養量

基準献立内容	
主食	米飯 週 3.5 回      パン 週 1.5 回
飲み物	牛乳(はっこう乳や麦茶が付く日もあります。)
おかず	煮物・揚げ物・炒め物・蒸しもの・和え物・スープ・シチュー・ サラダ・果物・デザートなどを組み合わせています。 野菜はすべて加熱処理したものを提供しています。

栄養量は文部科学省が定める学校給食摂取基準に基づいています。1日に必要な栄養量の約 1/3、不足しがちなビタミン類やカルシウムは必要量の 33~50%が摂れるようになっています。

児童一人一回あたりの学校給食摂取基準 ( )内は摂取範囲			
区分	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	20(16~26)	24(18~32)	28(22~38)
脂肪 (%)	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
カルシウム (mg)	300	350	400
鉄 (mg)	2.0	3.0	4.0
ビタミンA (μgRE)	150	170	200
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	25
食物繊維 (mg)	4.0	5.0	6.0
マグネシウム (mg)	70	80	110
亜鉛 (mg)	2	2	3

## ○給食物資の調達

### 1. 一括購入

良質で安全な物資を、安定的に供給することができるよう、(公財)よこはま学校食育財団を通じて、給食用物資を一括購入します。食品の種類に応じて入札を行い、契約業者が各学校に納入しています。

### 2. 独自調達

大量集荷が困難な「地場農産物」の使用や、学校独自献立の実施に際しては、各学校で食材を調達します。

## ○給食費について

学校給食の運営にかかわる経費負担については、学校給食法第11条で定められています。

設置者が負担するもの	保護者が負担するもの
<ul style="list-style-type: none"><li>学校給食の施設設備費</li><li>修繕費</li><li>学校給食に従事する食品の人件費</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>食材料費</li></ul>

	月額	1食あたり平均単価	備考
児童	4,600円	269.15円	4,600円×11ヶ月÷188回
教職員	5,000円	292.56円	5,000円×11ヶ月÷188回

各学校の年間計画にあわせ、年188回を実施回数としています。

令和2年度については、令和2年7月1日に学校給食を開始し、年間145回を実施予定としています。

横浜市 HP にも給食のページがあります。詳しくはこちらをご覧ください。





# 平沼小の学校給食

<給食室について>

○スタッフ 平沼小学校を担当して、6年目となる「東都給食株式会社」のみなさんです。  
今年度は、**調理員12名**で**約720食**を作ります。

○一日の流れ

## ①出勤後

作業開始前に本人と家族の健康観察を行います。



個人別健康観察票				
令和2年11月				
	2日	4日	5日	6日
本人	下痢をしていない			
	発熱していない			
	腹痛はない			
	嘔吐をしていない			
	手指、顔面に傷はない (有りの場合患部を記入)			
	手指、顔面に化膿性のできものはない (有りの場合患部を記入)			
	感染症の感染、またはその疑いはない 休日の健康状態は良かったか (良くなかった場合は症状を記入)			

## ②前日 PM または当日朝 物資の受け取り、検収・検品



乾物(ひじきやごまなど)はトレーに広げて、異物がないか確認します。

発注した給食物資が毎日きちんと、品質に問題なく、適切な量が届けられているかしっかりチェックします。

## ③野菜の下処理

野菜は、泥が少ない、きれいなものから順番に流水で3回以上洗います。



<野菜を洗う順番>

果物

はくさい・キャベツ・きゅうり

きのこ

葉物(こまつな等)

もやし

根菜類



#### ④調理準備(野菜を切る・加熱処理・だしをとるなど)

☆材料は基本、手切りです。



☆皮をむく果物以外はすべて加熱します。



☆シチューやカレーに使う「ルー」は手作りです。



☆だしは削り節や昆布からとります。



#### ⑤調理

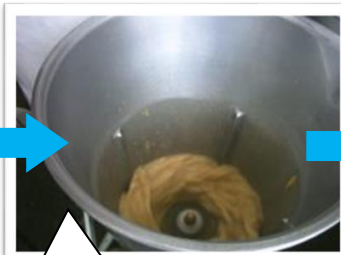
☆調理はすべて当日に行います。



大豆も当日ゆでます。



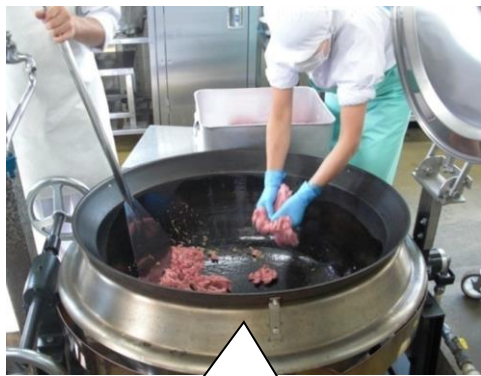
☆「ふりかけ」や「ドレッシング」も手作りです。



ドレッシングは  
ミキサーで作ります。



☆調理の様子



炒める人と肉(汚染作業)  
を入れる人は別に。

作業内容でエプロンを  
分けています。



量が多いおかずは  
2釜で作ります。



⑥クラスごとに配食・運搬



クラスごとに配食をして、  
ワゴンにセットします。  
その後、エレベーターで各階にあげて、  
各教室も運搬しています。



## ⑦ 検食・保存食

児童が食べる30分前に校長先生が検食します。



保存食：事故発生に備え、原因が分かるように当日使用した原材料と出来上がった給食を2週間、専用の冷凍庫で保存しています。

## ⑧ 洗浄作業



午後は洗浄作業になります。  
食器・食具（はし、スプーンなど）・  
食缶・トレーなどを手洗いして、  
熱風消毒保管庫で消毒します。

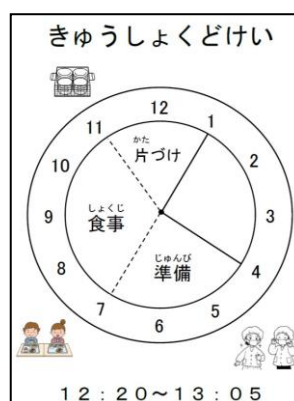
<教室での給食時間>

○給食時間 12:20~13:05 (45分間)

○準備 12:20~12:35



給食前後は石けんで手洗いをします。  
自分の給食は自分で取りに行きます。





## ○食事



机はなるべく離し、全員が同じ方向を向き、会話を控えて食べます。おかわりは担任が配ります。

## ○片づけ

クラスのワゴンに食器やトレーを片付け、1階は給食室まで、2～4階は各階のエレベーター前までワゴンを返却します。



## <食育について>

食育全体計画に沿って、給食時間を中心に各教科（家庭科・保健・学級活動など）で食育を進めています。

また、給食時には毎日「ぱくぱくだより」を発行し、献立のねらいにそった内容で栄養バランスのことや食事のマナーについて伝えています。



## <HP について>

### ☆平沼小学校ホームページ

給食室のページでは日々の給食写真や献立表などを掲載しています。

(<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/>)



### ☆よこはま学校食育財団

基準献立で使用する物資の情報（アレルギーなど）や給食レシピが掲載されています。( <http://www.ygs.or.jp/> )



## ご家庭での食育

### < 食事前の手洗い >

## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

### < 朝ごはん >

## 朝食で3つのスイッチオン

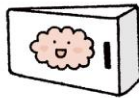


#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## <食事のマナー>



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

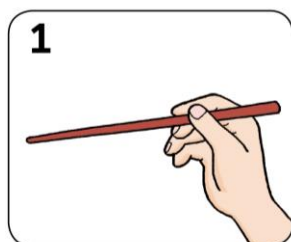


いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

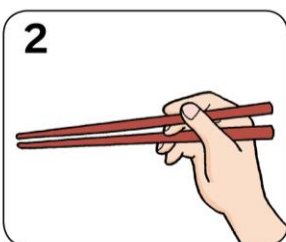


スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

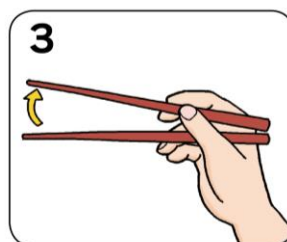
## <はしの持ち方>



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

ご家庭でも食事の時間を通して、「あいさつ」「感謝の気持ち」「苦手なもの、初めてのものにもチャレンジする」「姿勢やはしの持ち方などマナーを身につける」「片付け」など、子どもたちに身につけてほしいと思います。

今後も子どもたちが健康に過ごせるよう、家庭と学校が連携して、食育を進めていきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

