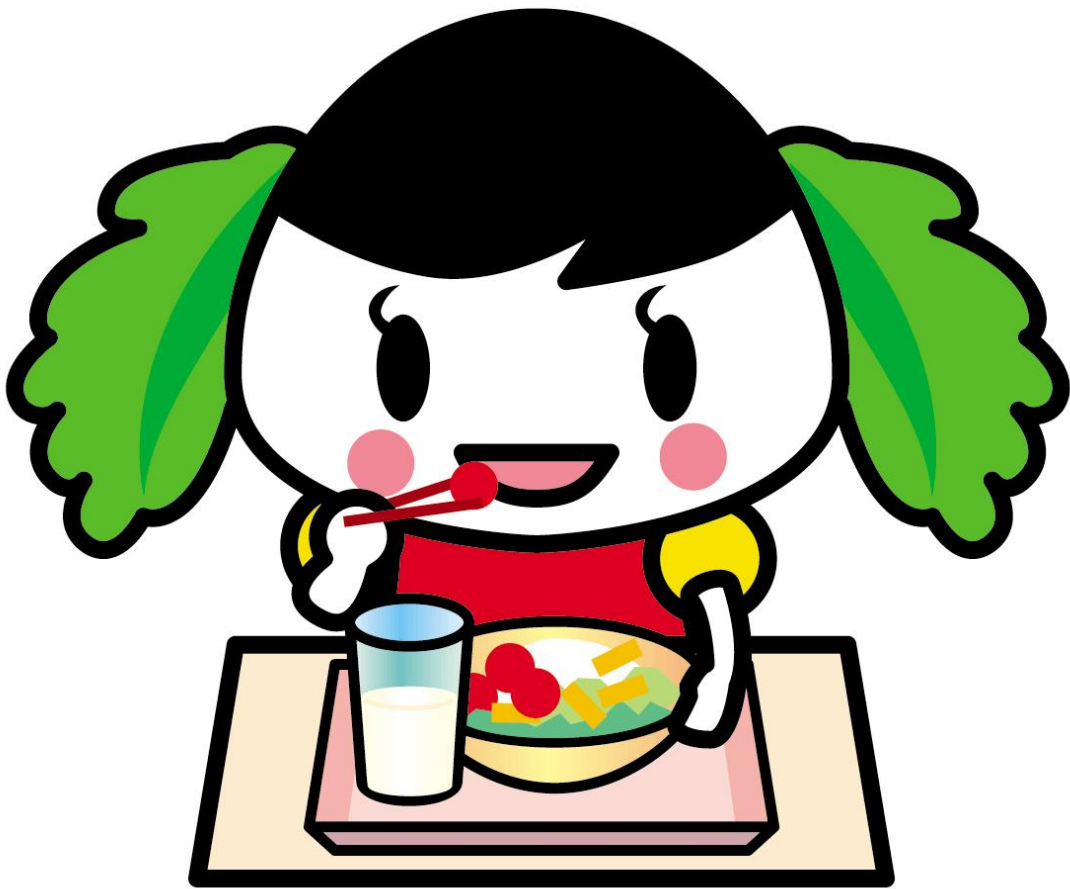


令和 2 年度

給食おはなし会



令和 3 年 1 月 26 日 (火)

横浜市立勝田小学校

1. 学校給食について

[1] ねらい

学校給食は、子どもたちが心身ともに健やかに育つように、また、給食を通して家庭での食生活の改善に役立つことをねらいとしています。

かつては栄養補給だけが目的とされていた学校給食は、今日では教育活動の一環として行われています。

[2] 学校給食の目標

給食の時間は、単に子どもたちが『食事をする時間』ではなく、給食を通してさまざまなことを『学ぶ』時間です。学校給食法第2条（平成21年4月1日改正）では、特に次の7点がその内容として掲げられています。

<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> 	

2. 学校給食の栄養量

学校給食の献立は、文部科学省が定めた『学校給食の栄養所要量の基準』に基づき栄養士が作成しています。

給食の栄養量は、子どもたちが1日に必要とする栄養量の約3分の1を基準とし、不足しがちなカルシウムやビタミン類は1日の必要量の約2分の1が摂取できるように配慮されています。

区分 (単位)	栄養量			体内での働き
	低学年	中学年	高学年	
エネルギー (kcal)	530	650	780	熱や力のもとになる
たんぱく質 (g)	摂取エネルギー全体の13~20%			筋肉や骨を作る
脂質 (%)	摂取エネルギー全体の20~30%			熱や力のもとになる
食塩 (g)	2未満	2未満	2.5未満	血液の濃度を正常に保つ
カルシウム (mg)	290	350	360	骨や歯を作る
マグネシウム (mg)	40	50	70	筋肉や神経を正常に保つ
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	全身に酸素を運ぶ
亜鉛 (mg)	2	2	3	発育促進、味覚を正常に保つ
ビタミンA (μ gRE)	170	200	240	感染症予防、粘膜を健康に保つ
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	疲れを防ぐ、熱や力を作ることを助ける
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	細胞の再生、成長の促進
ビタミンC (mg)	20	20	25	疲れ、肌荒れを防ぐ、かぜ予防
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	便秘・生活習慣病予防

3. 横浜市の学校給食について

横浜市では、良質でなおかつ低価格な給食物資を確保し、効果的で合理的な学校給食を実施するために共同購入・統一献立としています。（献立は行事や季節などに合わせて学校独自のものに変更することもあります。）

給食で使用する物資は、（公財）よこはま学校食育財団が一括購入し、業者を通して各学校に納品しています。物資の製造・配送の関係で市内の学校を4ブロックに分けて、献立をずらして実施していますが、1ヶ月を通すと同じ献立となります。

〔1〕 献立内容

主食・・・ごはんは週に3.5回（H29より）、パンは週に1回、麺は月に1、2回出ます。ビタミン類や食物繊維を摂取するために、麦ごはんや胚芽ごはんも取り入れています。パンも、ぶどうパン・チーズパン・胚芽パン・ココアブレッド・ロールパン・黒パン・揚げパン等、たくさんの種類のパンが出ます。その他、うどんや焼きそば、スパゲティ等の麺類も出ます。



飲料・・・カルシウム摂取のため、ほぼ毎日牛乳が出ます。その他にプルーン発酵乳やみかんジュース、緑茶や麦茶が出ることもあります。

おかず・・・汁物、煮物、揚げ物、蒸し物、和え物、サラダ等をバランスよく組み合わせています。

デザート・その他・・・季節の果物やヨーグルト、ゼリー、ミックスフルーツ、アイスクリームなどが出ます。チーズが付くこともあります。

～スローフードな給食～

- * だしはかつお節や昆布などを使ってとります。
- * スープは冷凍の豚がらパックから1～2時間かけてとります。
- * サラダのドレッシングも全て手作りです。フレンチ、甘酢、中華ドレッシングなど油やお酢、砂糖、しょうゆなどを混ぜて作ります。
- * ふりかけやごま塩も手作りです。ちりめんじゃこやごまを釜で炒って作ります。
- * 揚げパンは調理室で揚げています。
- * カレーやシチューのルーは、マーガリンと小麦粉から作ります。
- * 煮豆などは硬い豆を戻すところから始め、丁寧にふっくらと仕上げます。

〔2〕 給食費

給食費は全額食材費にあてられます。給食の提供にかかる光熱費・人件費・消耗品費・備品費は、横浜市で負担しています。

〔3〕 安全衛生管理

子どもたちが安心して食べられるように、細心の注意を払って調理しています。

- ① 健康観察・・・栄養士・調理員ともに月2回の検便を行っています。毎朝、健康状態や衛生状態のチェックを行い、記録に残しています。

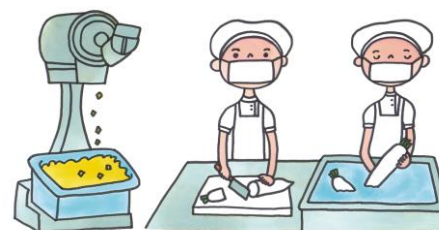


- ② 検収・・・発注した物資が、質・量ともに問題なく届いているか、しっかりチェックします。問題のある場合は返品・交換をします。



- ③ 調理・・・調理はすべて当日に行います。豆なども、その日の朝から戻し始めます。卵は一つ一つ別容器に割り入れ、殻や血などの混入を防ぎます。

加熱の際は、食材の中心温度を測り、中まで火が通っているか確認します。



- ④ 検食・・・出来上がった給食は子どもたちが食べる30分前に校長が食べて、異味・異臭、異物混入がないかどうか等、安全を確認します。

- ⑤ 保存食・・・万が一食中毒が発生した場合に感染経路などの原因究明をしたり、給食は衛生的であることを証明したりするために、原材料と調理済み食品をそれぞれ50g程度、 -20°C 以下の冷凍庫で2週間保存しています。

4. 勝田小学校の給食について

〔1〕給食時間

12時5分～12時50分までの45分間で、準備・食事・片付けをします。

〔2〕調理室のスタッフ

本校は平成26年度より給食調理業務の民間委託をしています。委託業者は、(株)馬淵商事です。

栄養士1名、調理員5名、パート調理員10名で、806食の給食を作っています。

〔3〕適時適温給食

温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べられるように、調理時間や配食時間に気をつけて調理しています。



〔4〕食物アレルギー

保護者との面談を行い、可能な限り原因となる食材を除去した「除去食」を出しています。給食の時間をみんなが平等に楽しむことができるよう、出来る限り対応を行っています。

〔5〕食育

給食時には、その日の献立の特徴や季節の食材についての情報を「ぱくぱくだより」というお便りに載せて配付しています。

子どもたちの食べている様子を見てみると、好き嫌いなく食べられている子どもが多いですが、中には好き嫌いが多く、残してしまう子もいます。そのような子には、「嫌いなものがあったてもひとくちは食べようね」と声かけをし、色々なものをバランスよく食べることが大切という意識をつけられるように指導しています。

また、はしを上手に持てない子やぼっかり食べをしている子どももおり、今後給食時間を使って指導していきたいと思っています。ぜひご家庭でもお声かけの方、よろしくお願いたします。

