

給食試食会

平成29年10月12日（木）

本日の献立



給食の流れ

給食の献立の作成と食材料の発注は、教育委員会の栄養士2名で行っています。小学校同様、『狛江市学校給食物資規格表』に則って選定された食材を使用します。



実際に給食の調理をするのは、『株式会社 東洋食品』の方々です。教育委員会の栄養士と打ち合わせをしながら、狛江市の中学校4校分、約1500人分の給食をつくります。

食器やできあがった給食はコンテナに入れて、2台のトラックで各学校まで運びます。

給食をつくっている間に食器を食器用コンテナに入れて学校に運びます。その後、給食ができれば、食缶を給食用コンテナに入れて再び学校に運びます。



学校についてからは、配膳員が食缶を各クラスのワゴンに乗せかえ各教室前までワゴンを運びます。ワゴンの前で生徒が取りに来るまで、安全確認のために廊下に立っています。

給食の時間が始まったら、生徒がワゴンを教室まで運び、給食準備となります。

給食の配膳は小学校と同様に、給食当番が配膳する方式です。



食べ終わったら、生徒に食器や食缶をワゴンに乗せて戻してもらい、配膳員が食器や食缶をコンテナに詰め替えます。そのコンテナを回収するためにトラックが各校にコンテナ回収に向かいます。

センターに到着してからは、食器用石けんで1つ1つ手で下洗いした後に高圧洗浄機にかけて、きれいにすすぎます。洗った食器や食缶は、熱風で乾燥消毒し、また翌日の給食に使えるように準備されます。



委託業務について

狛江市中学校給食センターの調理、および配送、配膳は『株式会社東洋食品』に委託しています。

調理作業員	8名（社員） 13名（パート）
配送員	3名
配膳員	18名（4校計）



計42名の方々が、狛江市の中学校給食を支えてくださっています。

調理業務から配送、各校における配膳業務まで、一括で委託することによって、スムーズな給食業務を行えます。

委託業者を選定するに当たっては、価格のみで選定する「入札」ではなく、価格に加えて近隣地域での実績、従事する調理員の経験年数、経験年数、経営状況、提案や計画書等、様々な角度から評価する「公募型プロポーザル方式」によって選定しました。

選定委員会は、平成26年の10月から12月にかけて合計4回行われ、書類審査による1次審査で上位3社にしぼり、プレゼンテーションによる2次審査で最も優れた『株式会社 東洋食品』を中学校給食調理委託業社として決定しました。

なお、1次審査、2次審査ともに経営管理、衛生管理の専門家をお招きし、その意見を参考にして決定しました。



『株式会社 東洋食品』は都内でも多くの受託実績をもち、狛江市の近隣の自治体でも多くの小・中学校、給食センター（調理場）の給食を受託しています。

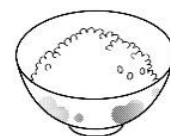


狛江市内の小学校の最初の給食業務委託校である狛江第五小学校も、『株式会社東洋食品』が受託し、安定した給食業務を行っています。

給食の内容



狛江市の中学校給食は、週5回、年間188回の給食実施を基本とします。「学校給食における摂取基準」に則り献立をたてています。給食1食当たり278円で、すべて食材料費として使われます。

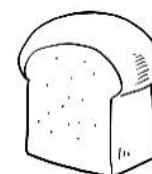


◆ご飯

週3~4回はご飯献立とし、給食センターの炊飯室で炊飯しています。献立により、混ぜご飯やピラフ、チャーハンとして提供することもあります。

◆パン

学校給食会で決定された給食専門のパン屋から、当日の朝センターに配達されます。トーストや揚げパンなどは、届いたパンを給食センターで調理しています。



◆牛乳

毎朝各中学校に配達されます。各学校では、給食時間の直前まで配膳室内の冷蔵庫で保管しています。



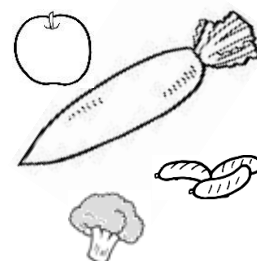
◆おかず

コロッケや餃子などは半製品（冷凍品）は使用せず、給食センターで手作りしています。汁物のダシは「削り節」「昆布」「鶏がら」「豚骨」でとり、カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも手作りしています。



◆その他

ソーセージやベーコンなどは無添加のものを、野菜や果物は国産のものを使います。狛江市内で生産された野菜も積極的に使用しています。



衛生管理

学校給食は文部科学省が制定した『学校給食衛生管理基準』に則った衛生管理を行っています。

学校給食を作る中で、守られていること。

◆ 食材料の納品、調理

生鮮食品の納品は、使用する当日朝に納品されます。作り置きなどは、一切せず、当日調理します。



◆ 完全加熱

果物以外のすべての食品は、完全に火を通し、サラダに使用する野菜やドレッシングも一度加熱してから、真空冷却機やチラーを使って冷却します。

◆ 器具の使い分け

生で提供するものと加熱調理するものとの、まな板や包丁を使い分けています。使い間違いを防止するため、色分けをしています。



◆ 温度確認

納品された肉や魚は、きちんと温度管理されてきたかを温度計で確認します。加熱した食品は、中心温度計を使用し、内部まで十分加熱されているか確認します。食品の中心温度が、75℃ 1分間以上になるまでの加熱が決められています。



◆ 調理時間

喫食時間を逆算して、温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で提供できるよう、時間に配慮して調理しています。



◆ 手洗いの徹底

食中毒の二次汚染の大きな原因は、人の手指によるものと言われていることから、作業が変わるごとに徹底した手洗いを行います。また、果物やパン、調理後の料理を配缶するときなどは、使い捨てのビニール手袋を使用します。



学校給食の目標

『学校給食法』が平成20年6月に改正され（平成21年4月施行）、学校給食の目標が4つから7つになり、学校給食は学校教育の一環として実施していくことが明確となりました。

①適切な栄養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、および望ましい食習慣を養うこと



③学校生活を豊かにし、明るい社交性およ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、生命およ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



学校給食は「学校教育の一環」として位置付けられています。



児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

基準値	単位	児童（8～9歳小学校中学年）	生徒（12～14歳中学生）
エネルギー	Kcal	640	820
たんぱく質	g	25	32
脂質	(g)	摂取エネルギー全体の25～30%	
カルシウム	mg	290	430
鉄	mg	3.2	4
ビタミンA	IU	675	880
ビタミンB1	mg	0.4	0.51
ビタミンB2	mg	0.55	0.7
ビタミンC	mg	22	27

1日、1食で摂らなければいけない野菜の量は？

1日の食事で野菜は350g（緑黄色野菜は120g以上）食べなければいけないといわれています。本日の給食では、1食当たり150gほどの野菜が使用されています。

1食で食べるべき、生野菜量

両手一杯



1食で食べるべき、茹で野菜量

片手一杯



緑黄色野菜
淡色野菜

120g
230g

バランス良く食べる食事の基本は、『主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚、肉、大豆製品、卵などのおかず）、副菜（菜野菜やきのこ、海藻のおかず）』を揃えることです。

副菜となる小鉢や汁物は毎食1～2品、1日で5品以上を目安にすることでも、350g以上の野菜が摂りやすくなります。



中学生にとって大切なこと

中学生である時期は、勉強し、適度な運動をし、そして、栄養バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

そして、勉強などで忙しくても、5分だけでも家族で同じテーブルについてコミュニケーションをとることも大切です。比較的ゆとりがあるお休みの日は家族みんなでゆっくりと食事の時間を過ごすと、気持ちが落ち着きます。また、食事の準備のお手伝いや調理する活動も脳の活性化につながるため、勉強する脳にいい影響があります。例えば、ホットプレートを使ってみんなで好み焼きやヤキソバを作ったり、食器を運んだりすることだけでも、とても重要で効果があります。

また、「キレル」というささいなことで心のブレーキを失う現象が、食生活に影響があるとされています。ジュースなどに含まれる糖分は単糖類というもので、一気に血糖値が上昇するため、清涼飲料水や甘いものばかり食べたりする食生活が続くと、すい臓に負担がかかりすぎ、正常に機能しなくなると低血糖となり、キレやすくなったり、気持ちが不安定になったり、疲れやすくなったりするそうです。サプリメントなどで、いくらよい成分を摂取しても、ベースとなる食生活のバランスが崩れると、役に立ちません。

若い頃の食事が将来の健康に影響します。まだ、中学生の時期は、多少食事に気をつけなくても体に影響がないことが多いですが、大人になり、自分自身で食を選択していく中で、食べられないものは選択しないでしょ。食事に興味をもってもらい、将来のためにも今の時期にきちんと食を選択できる力を養ってほしいです。たとえば、運動が好きなお子様には、Jリーガーや野球選手も世界で活躍するために食生活を変えることで、体を作り直すそうです。そんな興味のある話題から話をしては、どうでしょうか。

和食の良さ



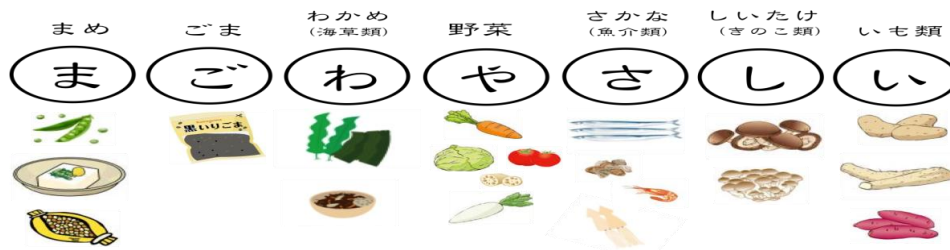
和食の献立は、洋食の献立に比べて脂肪が少なく、炭水化物（米など）、たんぱく質（魚、肉、大豆、卵など）、脂肪（油など）の摂取割合のバランスがよくなります。脂肪が少ないと生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防にもつながります。

また、和食は根菜、豆類、海藻といった食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富なものをバランスよく摂ることが出来ます。現在、和食は世界的にも注目されています。その理由は健康で長生きできる、言わば長寿食と考えられているからです。日本人の平均寿命は世界一と脚光を浴び、平成25年には「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

しかし、残念ながらせっかく日本に生まれてきた日本人の和食離れが進んでいます。日本食離れが進むにつれて今話題のメタボリックシンドローム人口は増加の一途を辿っています。大人だけではなく、子どもの体も食の洋風化で脂肪と砂糖を食べ過ぎてしまい、生活習慣病に脅かされつつあります。また、和食離れはガンやアレルギーなどにも悪影響を及ぼしているだろうと考えられています。なぜ日本人が日本食を食べなくなったのでしょうか。今では、外食やコンビニやファーストフードを利用する人が増えました。また、イタリアン、中華、フレンチ料理は知っているけど、日本食はよく知らない、作れないという人も増えています。『シチュー』はみんなが知っているけど『筑前煮（ちくぜんに）』を知らない人も多い、『スープ』はわかるけど『清汁（すましじる）』はわからない人もいるでしょう。日本人ならぜひ『年越しそば』『お雑煮』『おせち料理』『七草粥』・・・と、伝統的な日本料理を堪能したいですね。

「まごはやさしい」伝統食

日本の風土に合った食生活とは、米（ごはん）を主食にして、季節の野菜と海藻、魚介類、発酵食品を副食にするのが理想といえます。バランスの良い食事の考え方である「まごはやさしい」食生活を取り入れることで、生活習慣病予防、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があるといわれています。



「ま」 豆（豆類、みそ、豆腐、納豆・・・）

大豆は、「畑の肉」といわれるほど、良質のタンパク質がたくさん含まれています。また、腸内のビフィズス菌を活性化にするオリゴ糖や生活習慣病の予防になる大豆レシチン、イソフラボン、サポニンなど多くの栄養素を含んでいます。

「ご」 ごま

食物繊維やビタミンなど多くの栄養素を含んでいる伝統的健康食品です。血液中の脂質であるコレステロール、とくに悪玉コレステロールを減らす効果やおなかの調子を整えたり、若返りの食品といわれています。

「は」 わかめ（わかめ、こんぶ、ひじき、海藻類・・・）

海藻類には、ミネラルやビタミン、カルシウムなど多く含み、さらに低カロリーであることも注目されています。新陳代謝を盛んにして血行を良くし、肩こり解消、美容効果、ガンの抑制作用があるといわれています。

「や」 野菜・緑黄色野菜

野菜が嫌いなお子さんも多いと思いますが、毎日の食事にバランスよく取り入れている人は、体調を良好に保てている人が多いようです。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、C、E、β（ベータ）-カロチンは体の酸化を予防する働きがあり、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。

「さ」 魚

特に、青魚や鮭には、血管系の病気に役立つEPA（エイコサペンタエン酸）と、脳を活性化し頭を良くする栄養素としても知られているDHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸が多量に含まれています。細胞を活性化させ衰えを防ぐ働きがあり、人間の体にとって必要不可欠な栄養素です。

「し」 しいたけ（きのこ類）

骨粗しょう症にならないためには、カルシウムとビタミンDを大いに摂らなくてはなりません。このうち、ビタミンDを多く含む食品の代表が干しいたけといわれてきました。またきのこ類は種類がたくさんあるので、さまざまな料理に使い分けるのもおすすめです。食物繊維やカリウムなど多くの栄養素が含まれていて、低カロリーです。

「い」 いも（じゃがいも、里芋、さつまいも、山芋・・・）

胃や腸の粘膜を強くするビタミンCを含み、カリウム、カルシウムなどのミネラルバランスもバッチリです。とくにビタミンCは多く含まれ、でんぷん質に守られているので、加熱してもビタミンCが破壊されにくく、食物繊維も豊富な栄養食品です。

日本の伝統的な料理である和食に多く使われている食材です。日本は、長寿国として何年も連続で1位をとっています。その長寿の秘訣として、栄養バランスのとれた和食を食べているからではないかといわれています。ぜひ、家庭の食事にも取り入れてみましょう。

