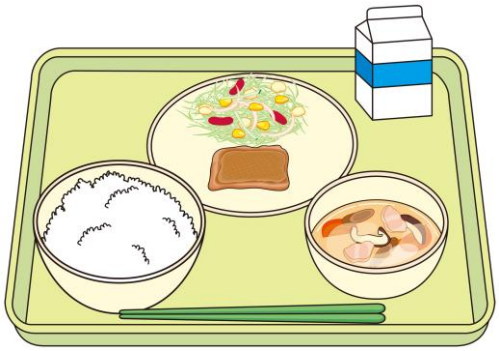
# 給食試食会



＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊　日　時　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

杉並区立西宮中学校
令和８年９月16日（水）
１２：００～１３：３０
多目的室

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊　献　立　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

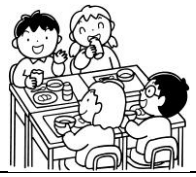
麻婆カレーライス
パリパリサラダ
ぶどうゼリー
牛乳

# 1　学校給食の位置づけと目標

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。子どもたちの栄養管理、健康の保持増進の他、給食という「**生きた教材**」を通して、栄養バランスのとれた食事内容や食事のマナー、食文化などを体得する学習の場となっています。

**≪学校給食の目標≫**

食育基本法の成立を受け、平成２０年に学校給食法が改正され、７つの学校給食目標が定められました。

| | | | |
|---|---|---|---|
| **学校給食の目標** | １．適切な**栄養の摂取**による**健康増進**を図る。 | 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ための判断力**を培い、**望ましい食習慣**を養う。 | ３．学校生活を豊かにし、**明るい社交性**と**協同の精神**を養う。 |
| ４．食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、**生命を尊重**して自然環境を大切にする態度を養う。 | ５．食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、**勤労を重んずる態度**を養う。 | ６．わ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。 | ７．食料の**生産、流通、消費**について正しい理解に導く。 |

# 2　学校給食の栄養

学校給食では、一日に必要な栄養量（食事摂取基準）のうち、3分の1がとれるように基準が決められていますが、食生活の実態を踏まえて不足や過剰が考えられる栄養素については調整されています。

**★不足しやすい栄養素･･･ビタミンA、Ｂ１、Ｂ２、カルシウム、鉄**

**★取りすぎ注意の栄養素　･･･食塩（ナトリウム）、脂質**

| ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) | 脂質 (g) | ｶﾙｼｳﾑ (mg) | 鉄分 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRE) | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg) | 食塩 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 830 | 34 (27～41) | 23 (18～28) | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 2.5 未満 |

＊カルシウムと鉄分は不足傾向、食塩は過剰傾向なのですが、献立作成が困難になることを考慮してそれぞれ現状維持と 2.5ｇ未満という数値になっています。

## ３　杉並区の給食

### ◆献立について




（１）栄養教諭が適正な栄養管理を行い、多様な食材や料理を経験し、給食を通してバランスのよい食事のとり方等を学ぶことができるように考えています。

（２）米飯給食が週に４回、パンと麺は週１回隔週で提供されます。

（３）米飯を炊く際には、食物繊維の摂取量を増やすため、１０％程度大麦を混ぜて炊いています。

（４）薄味を心がけ、昆布やかつお節、サバ節などで丁寧にだしをとっています。スープも鶏骨や豚骨、野菜、香辛料などを使ってとっています。

（５）季節感や旬の食材を大切にして取り入れています。

（６）行事食や郷土料理、世界の料理なども取り入れています。

（７）多様化給食として、「お弁当給食」、生徒が複数の献立の中から自分で選んで予約する「リザーブ給食」を年数回実施しています。

### ◆食品について

（１）安全性を考慮し、できる限り国内産の食材を使用するようにしています。
食材の中でも、薄力粉、砂糖、味噌、春雨、マッシュルーム、生鮮食品では野菜類、柑橘類、肉類は可能な限り国内産を使用しています。月に２回程度「国内産食材の日」を実施しています。

（２）地産地消として、杉並区で生産された野菜も使用しています。【地元野菜デー】

### ◆衛生について　～食中毒防止の観点から、徹底した衛生管理を行っています。

（１）毎日届けられる食品は、鮮度や品質などをチェックしてから使用します。

（２）果物以外は全て加熱調理を行います。中心温度が７５℃１分（生の海産物はノロウイルス対策として８５～９０℃で９０秒）を確認します。

（３）調理員の健康状態から身支度や手洗い、温度管理や水質検査等、様々な項目について点検・確認し、記録をとっています。

（４）調理作業では、生ものからの汚染を防ぐため、作業別のエプロンを着用します。

（５）給食を提供する前には、校長先生が味や加熱具合をチェックする「検食」をします。

（６）定期的に、放射性物質検査、食品や調理機器等の細菌検査を行っています。

### ◆西宮中の給食について

（１）生徒が考えた給食～My best of school lunch

（２）「給食室からいただきます」「教室からごちそうさま」

（３）最新の栄養学に基づいた献立

（４）食材を厳選

（５）毎日の給食に「テーマ」がある

（６）スポーツ栄養学や将来の健康を意識する

## 4　給食を通して伝えたいこと

### 食の経験値を積んでほしい

味覚は経験によって変化・発達していきます。我々大人も、苦手だったものも、何度か食べるうちに食べられるようになったり、子どもの頃は苦くて飲めなかったコーヒーを、いつの間にかおいしいと感じるようになったりした経験があるはずです。

給食はただのお昼ご飯ではなく、授業と同じく“学びの時間”です。様々な食材や料理を見て、食べて、味わうことで、何か一つでも給食から学んでほしい、と私は子どもたちに伝えています。そして、給食を通して一つでも食べられるものを増やしてほしいと思っています。食べられるものが増えることは、食の楽しみが増えること。それは食生活が豊かになることにつながります。給食はそのための経験値を積む時間です。

### おいしい・楽しい・大切がわかる人になってほしい

「おいしさ」は五感で楽しむものです。単に味がおいしい、好き、だけではなく「サクサクの食感が」とか「さわやかな香りが」といった、五感で食を楽しめる感性を磨いてほしいと思っています。

食における「楽しさ」は好きなものを食べる楽しみであったり、食材から季節を感じたり、誰かと食べる時間の共有だったりと、様々です。食にまつわる楽しい！を沢山経験してほしいです。

そして食べることの「大切さ」がわかるとは、自分のために食事を選ぶことができる「自己管理能力」を身につけることにつながります。自分の心と体のために、食事の内容、量、時間を考えて食事を選べるようになってほしいです。

### 感謝の気持ちを表現できる人になってほしい

「食事」の裏側には必ず人がいます。農作物を作っている農家さん、魚を切ってくれる魚屋さん、食材を運ぶ運送業者さん、献立を考える栄養士、料理を作ってくれる調理員さん、その食卓をセッティングしてくれた人など、沢山の人が係わっています。その人たちの“気持ち”と“はたらき”を汲める人になってほしいです。

また、食事は「命をいただいている」という意識を忘れないでほしい。私は時々海釣りに行くのですが、そのたびに、引きの力強さ、勢い良く跳ねる生きの良さ、潤んだ瞳、青銀の鱗のきらめき、命の美しさを感じます。“命をいただくことの尊さ”を改めて思い知らされます。

食に携わる人への感謝と命をいただくことに、残さずきれいに食べることや、きちんと片づけをすること、いただきます・ごちそうさまの挨拶で、感謝を表現できる人になってほしいと思います。

## ◆麻婆カレーライス・・・麻婆なの？カレーなの？果たしてそのお味は…？

＜材料（４人分）＞

米　…　２合

A
- サラダ油　…　小さじ1
- にんにく　…　小さじ1
- しょうが　…　小さじ1
- 長ねぎ　…　120ｇ
- ひき肉　…　100ｇ
- 豆板醤　…　１ｇ
- 甜面醤　…　8ｇ
- コチュジャン…　8ｇ
- しょうゆ　…　大さじ2
- 赤味噌　…　大さじ2
- 酒　…　大さじ1
- はちみつ　…　小さじ1

カレールー
- サラダ油　…16ｇ
- 小麦粉　…16ｇ
- カレー粉　…2ｇ
- クローブパウダー…少々
- クミンパウダー　…少々
- オールスパイス　…少々
- ガラムマサラ　…少々
- 塩　…小さじ2
- こしょう　…少々

だし汁
- 水　…120ｇ
- かつお節　…2ｇ

- 豆腐　…2丁（約600ｇ）
- にら　…20ｇ

＜作り方＞

① にんにく、しょうがはおろす。（チューブでも可）
② 長ねぎはみじん切りにする。
③ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを炒める。
④ ひき肉を入れて炒める。
⑤ 調味料Ａを入れて、なじませる。
⑥ カレールーとだしを入れて、とろみをつける。
⑦ さいの目に切った豆腐をいれて、合わせる。
⑧ 仕上げに、２㎝に切ったにらを入れる。

＊リュウジのバズレシピの「麻婆カレー」を参考に、給食用に材料や作り方をアレンジしました。豆板醤などの辛味は、好みで調整してください。
＊カレールーは市販のものを使っても◎
その場合１～２片程度。好みで調整してください。

## ◆パリパリサラダ・・・みんな大好き‼パリパリの正体は・・・？

＜材料（４人分）＞

- にんじん　…　1/3本
- もやし　…　150ｇ
- きゅうり　…　1/2本
- コーン　…　大さじ2

- サラダ油　…　小さじ１
- 酢　…　小さじ1
- しょうゆ　…　大さじ1
- さとう　…　小さじ1
- 塩　…　ひとつまみ
- こしょう　…　少々

- ワンタンの皮　…　20ｇ
- 揚げ油　…　適量

＜作り方＞

① にんじんはせん切り、きゅうりはななめ半月切りに切る。
② お湯を沸かし、もやしとにんじんをさっと茹でる。
③ 茹でたら水で冷やして、水気を絞る。
④ 野菜はすべて合わせておく。
⑤ 調味料を合わせてドレッシングをつくる。
⑥ 野菜とドレッシングを合わせる。
⑦ ワンタンの皮は１㎝幅に切り、油で揚げる。
⑧ ⑦をトッピングする。

## ◆グレープゼリー・・・ゼリーって言ってるけど、給食のは寒天です。

＜材料（１人分）＞

| | | |
|---|---|---|
| 水 | … | 40ml |
| 粉寒天 | … | 0.4ｇ |
| さとう | … | 7ｇ |
| 赤ワイン | … | 1ｇ |
| グレープジュース | … | 50ml |

90cc カップ

＊給食サイズ１こ分です!!小さいです!!
10 倍くらいでつくるとつくりやすいです。

＜作り方＞

① なべに水、粉寒天、砂糖を入れて、しっかり沸かす。

＊寒天はしっかり沸かさないと固まりません!!
泡が立つくらい沸かしてください!!

② 赤ワインとグレープジュースを加える。

③ 器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やす。

＊ちゃんとしたゼリー感を楽しみたい方は、同量のゼラチンでも作れます。

＊お好みで、生のぶどうやぶどう缶、ナタデココなどを入れても◎。