

## ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの春の花が春の日差しを受けて咲きほこるなか、新年度がスタートしました。今年度も並木小学校の子どもたちの健やかな成長と健康を願って、心をこめておいしい給食を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### 並木小学校の給食について

#### 1. 栄養のバランスが整っています

「学校給食実施基準」に基づき、月平均でこの基準を満たすように献立を作成しています。鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維は1日の食事摂取基準の約40%を、カルシウムは約50%を、その他の栄養素は約33%を学校給食でとることができます。

《学校給食実施基準》平成30年8月改正

小学校	低学年(6~7歳)	中学年(8~9歳)	高学年(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	25未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	25	3	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240
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(g)	4以上	5以上	5以上

#### 2. たくさんの食品を使っています

文部科学省から示された標準食品構成表にもとづき、色々な食品を組み合わせることで給食を作っています。家庭での消費量が減っている豆類、いも類、種実類、藻類などは多めに設定されています。

《食品構成表》単位：g

主食(米)	主食(小麦)	小麦粉製品	牛乳	芋及びでんぷん類	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳製品	油脂類
70	50	5	206	30	3	5	16	3	23	70	32	4	2	16	3	15	6	4	3

#### 3. 手作りを心がけています

- 和風だしは昆布とかつお節から、洋風・中華スープは豚骨、鶏ガラからとっています。
- カレーのルー、シチューのホワイトルーも手作りしています。
- 春巻き、グラタン、ぎょうざ、ケーキなど、出来るだけ既製品を使わずに給食室で手作りしています。

#### 4. 衛生に気をつけて作っています

- 調理器具、調理台は消毒してから使用しています。
- 手洗いを徹底しています。
- 生肉、生魚、生卵などは専用の容器に入れかえて冷蔵庫で保管しています。
- 加熱調理は中心温度を測り、十分に火が通った事を確認しています。

#### 5. 地産・地消を推進しています

- お米は1年を通じて我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用し、週3.9回を目安に米飯給食を実施しています。市内の田んぼでとれたお米を農協で貯蔵し、毎週精米したてのお米が学校に届けられています。
- 地元の農家と直接契約し、「我孫子産野菜の日」にとれたての新鮮な季節の野菜を届けてもらっています。
- 千葉県でとれた魚、野菜、卵などを積極的に使用しています。

#### 6. 旬の食材や行事食を積極的に取り入れています

- 失われがちな季節感や旬を伝えるために、4月はたけのこ、アスパラ、5月はグリーンピース、6月はそら豆など、季節の食材を積極的に取り入れています。
- 日本の古くからの食文化を伝えるために、子供の日のかしわ餅、十五夜の里芋や団子、冬至のかぼちゃ、桃の節句のちらし寿司、桜もちなど、行事食を大切にしています。

### 私たちが給食を作っています!

#### 《栄養教諭》 穴原

栄養バランス、食品構成、季節感、行事食、調理を行う順番、盛り付けのイメージなど様々な事を考えて、献立を立てています。  
給食室では仕入れた食材の鮮度や品質をチェックしたり、衛生的に調理作業が行われ、おいしく仕上がっているか確認しています。  
並木小学校の皆さんが生涯にわたって健康に過ごし、豊かな食生活を送る力が身につくように、給食を通じて食育を進めます。

#### 《チーフ》 古谷

湖北中学校から異動してきました。調理員のリーダーとして、調理作業の順番や時間配分を考え、指揮官として調理作業を行います。

#### 《サブチーフ》 生駒

チーフを助け、中心となって調理作業を行います。他の調理員を指導し、より良い給食作りに取り組みんでいます。

#### 《調理員》

津崎・榎本・鈴木美奈・鈴木美登里  
小山・石黒

チーフの指示のもとに、調理作業を行います。おいしく仕上がるよう、衛生や火加減に気を付けて作業を行っています。

今年度も力を合わせて  
おいしい給食を作ります!

