



食育だより



平成28年度 第1号
我孫子市立並木小学校

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ひます。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

文部科学省の基準に基づき、月平均でこの摂取基準を満たすように献立を作成しています。不足しがちなビタミンB1、ビタミンB2は1日の所要量の約40%を、カルシウムは約50%をとれるように多めに設定されています。その他の栄養素は約33%をとれるようになっています。

《文部科学省基準》※中学年1人当たり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
640	18 ~ 32	18 ~ 21	25 未満	350	3	170	0.40	0.40	20	5

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 いも 類	砂糖 類	豆類	豆 製品	種 実類	緑色 野菜	その 他の 野菜	果 実類	きの こ類	藻 類	魚 類	小 魚類	肉 類	卵 類	乳 製品	油 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、卵焼き、カップケーキなど、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. 米飯給食を大切にしています

- 週3.9回を目安に米飯給食を実施しています。
- お米は1年を通じて我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用しています。市内の農家から提供されたものを東葛ふたば農協で貯蔵し、給食使用日に合わせて精米したてのお米が学校に届けられています。

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！

《栄養士》 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、使用器具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》 榎本

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。
他の調理員を指導したり、どうしてもっと喜ばれる給食を作れるのか、栄養士とともに考えます。

《サブチーフ》 白井

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んでいます。

《調理員》

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！

