

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

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 いも 類	砂糖 類	豆類	豆 製品	種 実類	緑 豆 類	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、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、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》 渡邊

並木小に来て2年目です。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》 大島

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》

津崎・生駒・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！

