

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達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しす。

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

文部科学省から示された「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%、カルシウムは約50%、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	2.5未満
カルシウム（mg）	290	350	360
マグネシウム（mg）	40	50	70
鉄（mg）	2.5	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」に基づき、色々な食品を組み合わせ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なども小麦粉とバターから手作りしています。
- 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4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、絹さや、5月はそらめめ、6月はグリンピース、7月はとうもろこしなど、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》新井

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。そして、調理員さん達に作り方や分量などの指示を行います。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ます。給食の時間には、子ども達が問題なく食べているか確認します。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、給食や授業など学校生活全般を通じて食育を進めていきます。

《チーフ》尾井川

並木小6年目です。昨年から引き続き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》増田

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》

亀間・藤本・深山・小西・横田

チーフの指示のもと、皆さんに喜んでもらえるよう美味しく仕上げるために衛生や火加減などに気を付けながらチームワーク良く作業を行います。