

学校給食試食会

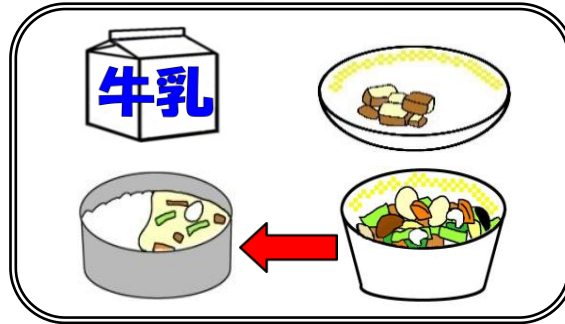


日時：平成29年9月29日 11:00~13:30

場所：北九州市立花尾小学校 2階家庭科室

【今日の献立】

中華どんぶり（麦ごはん）・牛乳・厚揚げのからめ煮



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	鉄 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
本日	672	24.9	21.6	441	4.2	4.0	1.8
基準	640	24.0	21.3	350	3.0	5.0	2.5 以下

※基準は 3・4 年生です。1・2 年生は基準の 0.8 倍、5・6 年生は基準の 1.2 倍になります。

○材料と作り方

《 中華どんぶり 》

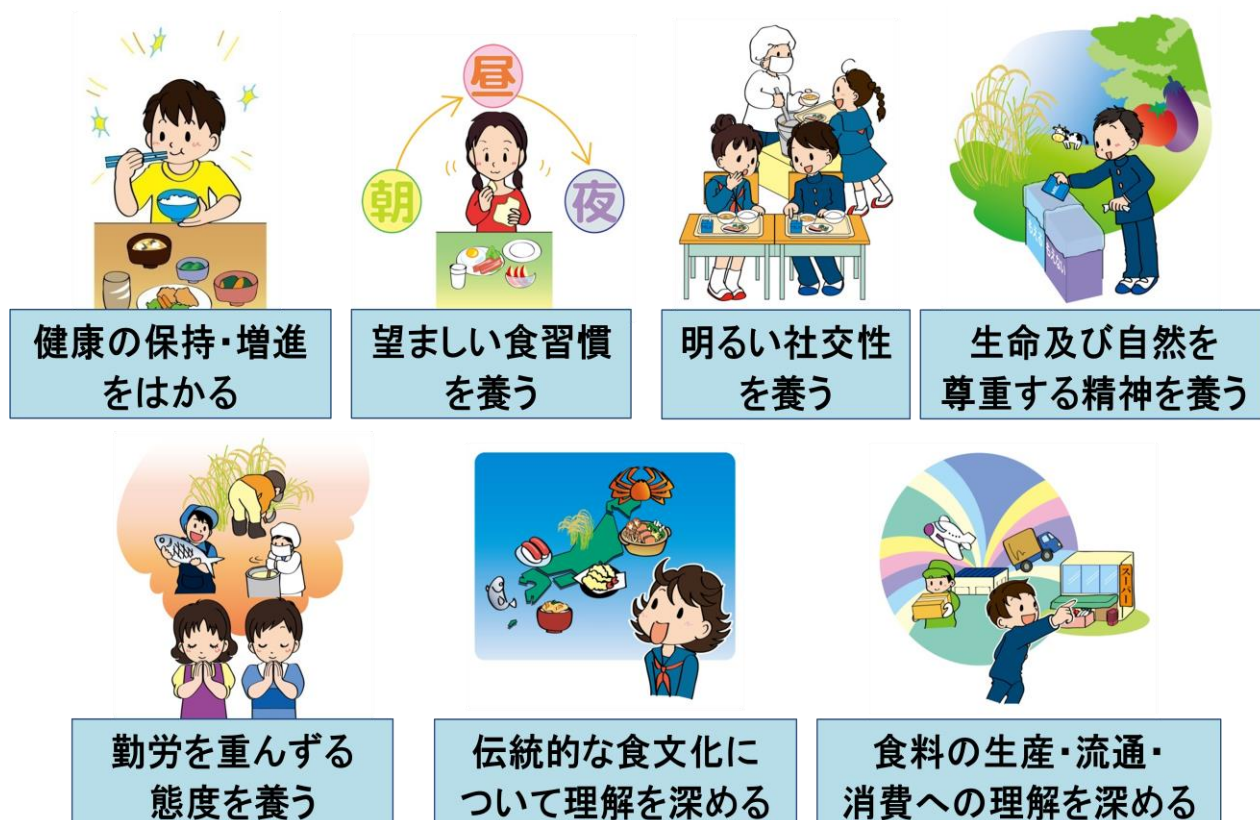
材 料 名	分 量 (4 人分)	作 り 方
豚肉（スライス）	40 g	①しょうがは、みじん切り、たまねぎは短冊、にんじんは 3mm のちょう切りにする。 ②小松菜は 3 cm 長さに切る。きくらげは、水で戻し、あら切りにする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、あく、油をとる。 ④たまねぎ、にんじん、きくらげを入れ炒め、水を入れる。 ⑤あく、油をとり、調味料を入れ煮る。 ⑥うずら卵を加え、水どきでんぷんでとろみをつける。 ⑦塩、こしょうで味を整える。 ⑧ごま油で香り付けをする。
しょうが	少々	
サラダ油	適量	
たまねぎ	150 g	
にんじん	70 g	
小松菜	1/2 束	
きくらげ（スライス）	4 g	
うずら卵（水煮）	8 個	
中華スープのもと	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1	
酒	小さじ 1	
しょうゆ（こいくち）	大さじ 1 と 1/2	
でんぷん	小さじ 2	
水	大さじ 1	
ごま油	少々	
水	100 g	
塩、こしょう	少々	

《 厚揚げのからめ煮 》

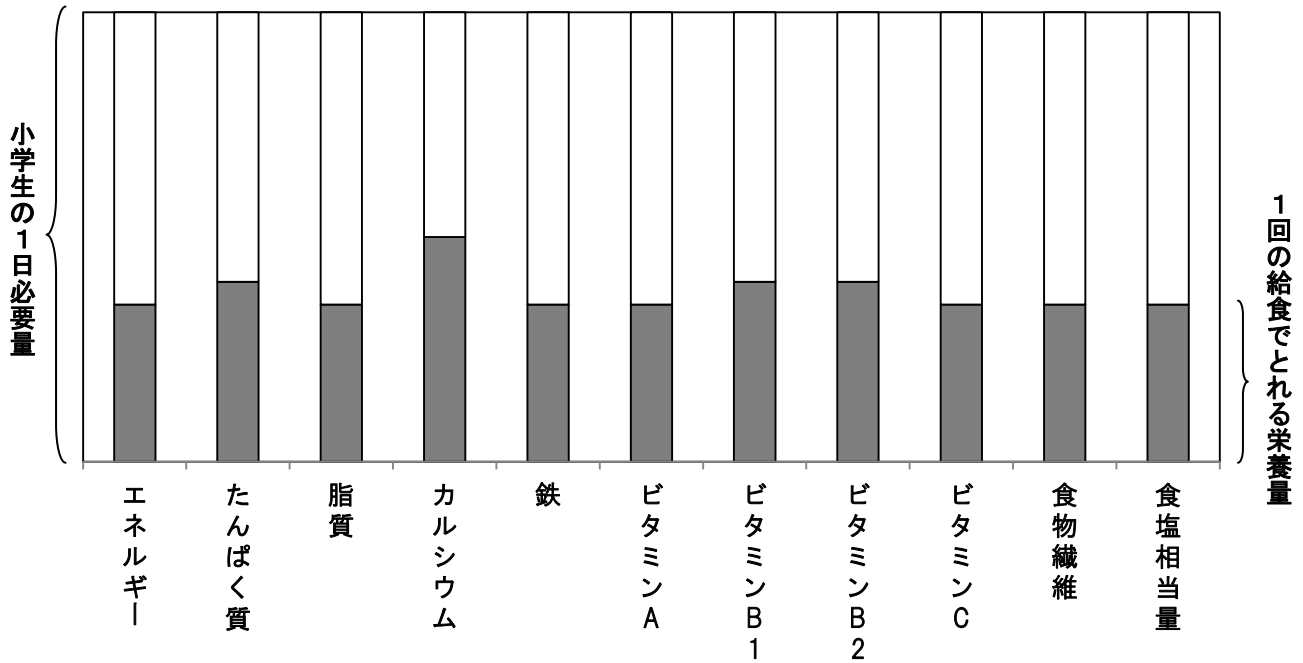
材 料 名	分 量（4人分）	作 り 方
厚揚げ	250 g	①厚揚げは、2cm角に切り、熱湯をかけ油抜きをする。 ②グリンピースはゆで、水冷する。 ③鍋に調味料、水を入れ、煮たてせ、厚揚げを入れ煮含める。 ④水どきでんぷんを入れ、②のグリンピースを加えて煮る。
グリンピース	15 g	
砂糖	小さじ1	
オイスターソース	大さじ1	
しょうゆ（こいくち）	小さじ1	
酒	小さじ1	
水	50 g	
でんぷん	少々	
水	少々	

【学校給食の目標】

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達に直接役に立つだけでなく、食に関する正しい理解と適切な判断を養う上で重要な役割を果たしています。また、学校給食は学校における食育の推進を図るために学校の教育活動の一環として位置づけられて実施されています。

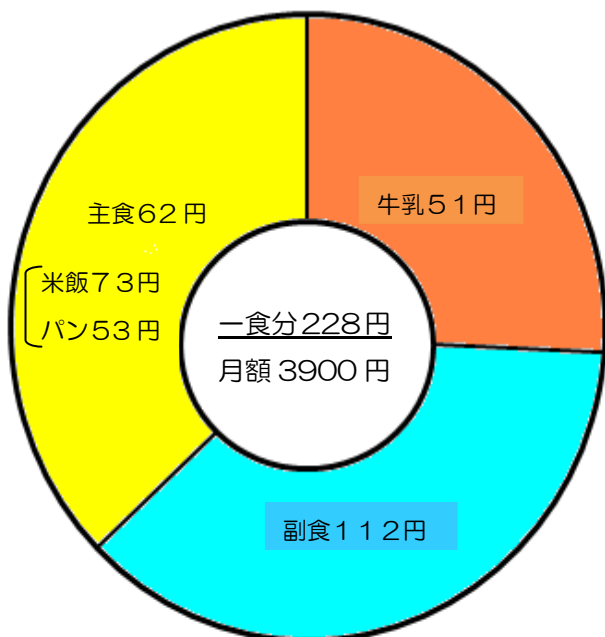


【学校給食の栄養量】



- ・ 1日に必要な栄養量の約3分の1が給食でとれるようになっています。
- ・ カルシウムやビタミン類は、必要量の3分の1から2分の1がとれるようにしています。

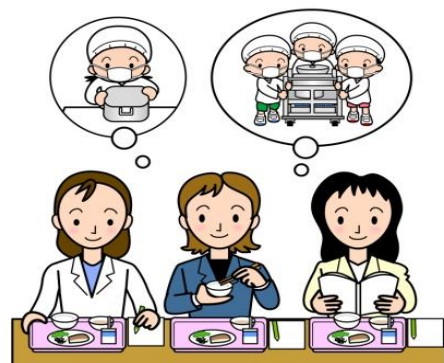
【学校給食費の内訳】



お預かりしている給食費は、全て食材料費に使われています。

給食実施に必要な施設設備費、調理士の人件費、施設設備の修繕費、光熱水費などは、市が負担しています。

食材料費は、給食協会がまとめて購入しているので、価格が割安になっています。



【学校給食ができるまで】

献立作成



北九州市教育委員会

栄養士が献立の案を作っています。子どもたちに季節の味を味わってもらうために旬の食材を多く取り入れるなど、地元でとれた食材を活用できる献立を考えています。

献立委員会

栄養士や学校の先生、調理士、医師などから構成されています。栄養士の考えた献立について、さまざまな分野の意見を取り入れて検討を行い、献立が決定します。

財団法人 学校給食協会

献立にもとづいて給食用の食材料の購入計画をたて、注文・購入・検収・代金の支払いをまとめて行っています。

物資の取り扱い

物資の納入



物資の納入

パン・ご飯・牛乳は当日、その他の食材料は当日または前日までに各学校へ納入されます。

調理

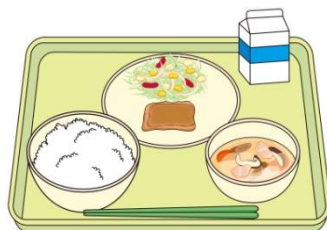


調理

各学校の給食室で調理士が作ります。

花尾小学校では、計１０名の調理士が、花尾小学校・花尾中学校の児童生徒合計９２０人分の給食を作っています。

配食



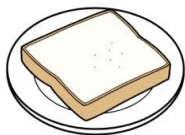
学校給食協会のホームページ

<http://kyushoku.jp>

給食に使われる食材や、レシピなど、給食に関する情報がわかります。ぜひご活用ください。

【食材・献立の紹介】

パン



無漂白の小麦粉を使っています。そのまま食べるため、消化がよいようにしっかり焼いています。1年生の量は、市販の6枚切りパンの1枚分です。

麺料理の時は、小さめの「小さいパン」になります。

また、月に1回県産小麦を使ったパンを取り入れています。

牛乳



成長期の子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質を補うために、全学年200mlの牛乳が毎日ついています。

給食のない日も、ぜひご家庭で1日1本の牛乳を取り入れてみるといいですね。

食育の日



毎月19日は「食育の日」献立です。北九州市では、日本の食生活の見本となるよう、主食のご飯を中心として、主菜・副菜を組み合わせた和食の献立を取り入れています。また、旬の食材をたくさん使用して、季節のおいしさを感じられる献立になっています。

ご飯



福岡県のブランド米である「夢つくし」を使っています。毎年10月に新米に変わります。毎朝、パン屋さんができたてのご飯を届けてくれます。ビタミンB₁不足を補うため、0.3%の強化米を入れています。月に1回、大麦が10%入った「麦ごはんの日」があります。

おかず



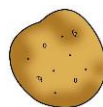
- おかずは煮物、揚げ物、炒め物、和え物、汁物などを主食に合わせて和風・洋風・中華風にしています。
- だしは昆布・かつお節・いりこをたっぷり使った天然のだしです。
- カレーやシチューに使うルーや、煮魚、唐揚げなどは手作りでを行っています。
- 行事食・郷土料理・旬の食材を使った料理を取り入れています。

かみかみ献立

よく噛んで食事することで、食べものの本来の味がわかったり、頭の働きをよくしたり、むし歯を予防したりと多くの効果があります。かみかみ献立の日には、かみごたえのある食品を献立に取り入れ、子どもたちによく噛んで食事をする習慣がつくよう目指しています。

【地産地消】

北九州市では、学校給食に地元の農産物を取り入れる「地産地消」に取り組んでいます。天候等によって、量と品質の確保は難しいですが、生産者や農協、行政の方々などたくさんの方に支えられ、市内産の新鮮な野菜が学校に届けられます。



地産地消

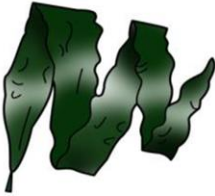


学校給食の量の比較

	小学生 1・2年生	小学生 3・4年生	小学生 5・6年生	中学生
ごはんの量	140 g	175 g	205 g	220 g
パンの量	70 g	90 g	110 g	120 g
おかずの 割合	0.8	1.0	1.2	1.4

だしの味をあじわってみましょう。

日本のだしに使われる おもな食品とだしのとり方

			
水に30分から一晩浸して、中火で10分煮出す。	水に30分浸し、沸騰直前に取り出す。 ※昆布の表面に吹き出ている白い粉は天然のうま味成分（マンニット）なので取らないようにする。	沸騰させた湯に鰹節を入れ火を止めたものは一番だし、そのだしがらを5分ほど弱火で煮ると二番だしと呼ばれる。	ぬるま湯で戻すよりも冷水で戻した方がうま味が多くなる。

だしのヒミツ！ 1. 2. 3

1. だしの種類が多くなると、相乗効果でうまみが何倍にも強くなります。

昆布と鰹節の組み合わせの場合、7倍にもなると言われています。

2. だしによって、塩分が少なくてもおいしく感じることができます。

3. うま味を感じると、唾液がたくさん出て食べ物を飲み込みやすくし、消化吸收を助けます。

☆だしクイズ☆

	①	②	③
何だし？			
塩分量 (100g中)	g	g	g

予想してください。

☆みそ汁の塩分濃度☆

Q.塩分濃度の「濃い・ふつう・薄い」のどれかに○をつけましょう。

	①	②	③
塩分濃度	濃い ふつう 薄い	濃い ふつう 薄い	濃い ふつう 薄い
塩分量 (150g中)	g	g	g

あなたの味覚は大丈夫？

適塩みそ汁で味の好みをチェックしましょう！

薄く感じた人は、濃い味好みになっているかも。意識してうす味に心がけましょう。



★★ 適塩のみそ汁の作り方

1人分の材料

だし汁 …… 150ml
みそ …… 大さじ1/2 (9g)
野菜類 …… たっぷり

みそ大さじ1/2 (9g) 中の
食塩量は約**1.0g**

- つまり、みそ汁1杯で、食塩約1gをとることになります。
- みそ汁は具たくさんで、適塩のものを、おいしくいただきます。

給食のみそ汁の味噌の量も9g程度です。

生活習慣病予防のために				
1日の食塩摂取量はどのくらい？				
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	食塩相当量 5.0g未満	5.5g未満	6.5g未満	8.0g未満
女子	食塩相当量 5.5g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.0g未満

※スプーンは小さじです。

給食は、1食 2.5g未満で献立を考えています。

生活習慣病予防のための

1日の塩分摂取の目標量

男性 9.0 g未満

女性 7.5 g未満

◎高血圧の人は、1日6 g未満が目標です。

食塩を減らす工夫

1. 食塩含有量の多い食品は控えめにしましょう(裏面参考)。
2. 新鮮な食材を使用し、素材の味を楽しみましょう。
～うす味にすると素材の旨味がよくわかる～
3. だしや薬味、スパイスなどを活用しましょう。
～昆布などのだし、しょうが、こしょう、酢などで味に変化を～
4. すぐにかけて、まずは食べてみましょう。
～調味料は味見をしてから使おう～
5. 「かけ」ずに「つけ」てみましょう。
～直接かけずに小皿にとって量の調整を～



野菜や果物で余分なナトリウムを「排出」!

体にたまった余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外に出してくれる働きのあるカリウムは、野菜や果物に多く含まれています。

1日に野菜350g、果物200gが目標です。

いつもの献立に旬の野菜や果物をもう1皿プラスしてみませんか?



加工食品や調味料の食塩の量をご存じですか?

食塩の量

★ 食 品 ★

	食 品 名	1 回 分	
		重量(g)	食塩量(g)
魚の干物 など 	たらこ	30	1.7
	いかの塩辛	18	1.2
	いわしの丸干し(1尾)	25	1.0
	あじの干物(1/3枚)	30	0.5
	塩サケ(1切れ)	25	0.5
	しらす干し	5	0.3
	ししゃも(1匹)	20	0.2
加工食品 	魚肉ソーセージ(1本)	70	1.5
	ちくわ(1本)	60	1.3
	かまぼこ(1/2本)	40	1.0
	ロースハム(2枚)	40	1.0
	はんぺん(小1枚)	60	0.9
	ベーコン(1枚)	20	0.4
つくだ煮 	あさりの佃煮	30	2.2
	昆布の佃煮	30	2.2
	のりの佃煮	30	1.7
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
	バター	10	0.2
めん・パン 	インスタントラーメン(1個)	80	5.1
	うどん(1杯)		5.0
	スパゲッティ(1皿)		3.0
	食パン(1枚)	60	0.8

	食 品 名	1 回 分	
		重量(g)	食塩量(g)
漬物 	きゅうりのぬか漬	35	1.9
	梅干(1個)	6	1.3
	たくあん(2枚)	20	0.9
	野沢菜漬(小皿)	50	0.8
	なすのぬか漬	30	0.8
	白菜漬	30	0.7

★ 調味料 ★

小さじ1杯に相当する食塩量



小さじ1杯
(5ml)

調 味 料	食 塩 量
塩(6g)	6.0 g
しょうゆ(6g)	0.9 g
みそ(6g)	0.7 g
ウスターソース(6g)	0.5 g
ドレッシング(5g)	0.1 g
マヨネーズ(4g)	0.1 g

メ モ