

# 学校給食の歴史

めいじ22ねん 明治22年	がっこうきゅうしょく はじまり <b>学校給食の始まり</b> やまがたけん ちゅうあいしょうがっこう けいざいてき めくまれないじどう しょう 山形県の忠愛小学校で経済的に恵まれない児童に、おにぎりや塩 な つけもの ひるしょく がっこうきゅうしょく ざけ、菜の漬物を昼食として出したことが、学校給食のはじまりと いわれています。
しょうわ16ねん 昭和16年 しょうわ20ねん ～昭和20年	せんそう がっこうきゅうしょく きき <b>戦争で学校給食の危機</b> せんそう がっこうきゅうしょく つづける むすかしく がくどうそかい 戦争で学校給食を続けることが難しくなり、学童疎開により、つ いに中止となりました。
しょうわ21ねん 昭和21年	せんごはつがががっこうきゅうしょくかいし <b>戦後初の学校給食開始</b> 1 2 がつ 2 4 にちてきしけんてき とうきょうと かながわけん ちばけん せんご 12月24日、試験的に東京都、神奈川県、千葉県で戦後はじめての がっこうきゅうしょく がつくられ きねん び らゆやすみ かんけい 学校給食がつくられ、記念すべき日となりました。冬休みとの関係 で、その1 かげつご 1 がつ 2 4 にち 1 しゅうかん がっこうきゅうしょくしゅうかん その1か月後の1月24日からの1週間が学校給食週間とされ ました。
しょうわ25ねん 昭和25年	かんぜんきゅうしょく <b>完全給食のはじまり</b> あめりかがしゅうこく こむぎこ おくられ ぱん みるく だっしふんにゅう アメリカ合衆国から小麦粉が送られ、パン、ミルク(脱脂粉乳)、お かんぜんきゅうしょく おこなわれました かずの完全給食が行われました。
しょうわ29ねん 昭和29年	がっこうきゅうしょく かんするほうりつ せいてい <b>学校給食に関する法律の制定</b> がっこうきゅうしょく こども たいりょくこうじょう きょういく 学校給食は、子どもたちの体力向上だけでなく、教育としても かんがえられる ようになり、くに ほうりつ がっこうきゅうしょくほう せいてい 考えられるようになり、国の法律として「学校給食法」が制定され ました。
しょうわ40ねん 昭和40年	みるく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう <b>ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へ</b> がっこうきゅうしょくよういんりょう みるく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう 学校給食用飲料として、ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと きりかえがはじまりました。
しょうわ51ねん 昭和51年	こめちゅうしん こんだて <b>米中心の献立に</b> こめ つかったがっこうきゅうしょく せいしき 米を使った学校給食が正式にはじまりました。
げんざい 現在	せかい ほこれるがっこうきゅうしょく <b>世界に誇れる学校給食</b> じもと しょくざい つかったとくしょく きゅうしょく きょうどきゅうしょく 地元でとれた食材を使った特色ある給食や、郷土給食、 ばいキング給食、世界の料理給食など献立の種類を増え、豊かで 恵まれた学校給食が行われています。

本日はお忙しい中、給食試食会にご参加頂きありがとうございます。  
給食試食会を通じて、日ごろの食生活を考える機会になればと思います。  
学校給食に対して今後一層のご理解、ご協力をお願いいたします。



♡本日の給食献立♡



ビビンバ

わかめスープ

フルーツヨーグルト

牛乳

	本日の給食	足立区基準
一人分量（可食量）	755 g	700 g
エネルギー	660kcal	640kcal
たんぱく質	25.2 g	25.0g
脂質	17.3 g	18.0g
カルシウム	412mg	350mg
鉄	2.9mg	3.0mg
食塩	2.2g	3.0g

# ☆学校給食のねらい<学校給食法第2条より>

## 学校給食には**7つの大きな目標**があります

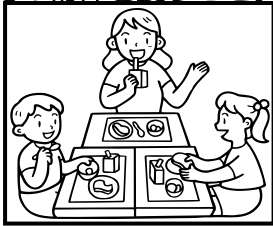
- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。



- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。



- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



# ☆ 西保木間小学校の今年度の給食年間目標

学校給食は、生きた教材です。

西保木間小学校では、年間の給食目標と食育目標を決め、学校給食を中心として、給食時間のお昼の放送のほか、各教科、特別活動、総合的な学習の時間などに関連させて指導を行っています。



	給食目標	食育目標
4月	準備や後片付けを上手にしよう。	食べ物の働きを知ろう。
5月	時間を守って食べよう。	朝食の大切さを知ろう。
6月	手をきれいに洗おう。	よくかんで食べよう。
7月	好き嫌いをなく食べよう。	暑さに負けない体を作ろう。
8.9月	楽しく食べよう。	食事と運動について考えよう。
10月	食後は静かに休もう。	バランスのとれた食事をしよう。
11月	感謝して食べよう。	日本の食文化を考えよう。
12月	残さず食べよう。	寒さに負けない食事をしよう。
1月	食事のマナーを身につけよう。	野菜の働きを知ろう。
2月	給食当番に協力しよう。	食事のマナーを知ろう。
3月	一年間の反省をしよう。	好き嫌いをなく食べて、健康な体をつくらう。

## ☆学校給食の栄養

成長期の子どもたちの健康な身体をつくるために必要な栄養価・食品のバランスを満たすように、また、薄味の味付けや食文化をふまえながら、子どもたちの嗜好や食べ具合なども考え、献立を作っています。

足立区では、子どもたちの成長に合わせて設定している国の基準を基に、統一の基準を設けています。

＜1日分の栄養価＞ ※中学年の基準量です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

エネルギー	640kcal	ビタミンB1	0.4mg
たんぱく質	25g	ビタミンB2	0.5mg
脂質	18~21g	ビタミンC	23mg
カルシウム	350mg	食物繊維	6.0g
鉄分	3mg	食塩	3g未満

学校給食では、子どもたちが 1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるようにしています。

不足しがちなカルシウムやビタミンは必要量の1/2がとれるようにしています。

＜1日にとる食品構成＞ ※中学年の基準量です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

牛乳	206g	その他の野菜	75g
米	48g	果実類	32g
パン	18g	きのこ類	6g（目標値4g）
めん	16g	海藻類（戻し）	4g（目標値2.6g）
小麦粉及び製品	5g	魚介類	16g
いも及びでんぷん類	34g	小魚	3g（目標値2.4g）
砂糖	2.5g	肉類	16g
豆類（戻し）	7g（目標値4.2g）	卵類	6g
豆製品	16g	乳類	4g
種実類	2g（目標値1.2g）	油脂類	4g
緑黄色野菜	25g		

基準可食量 700g を考慮すると、和食、洋食によってエネルギーの差が出てきますが、1カ月の平均が、上記基準に近いように献立を考えています。

# ☆献立作成について

- ◆栄養価、食品構成、可食量を考え、献立を作成しています。
- ◆主食は米飯週3回、パン週1.5回、麺週0.5回になるように考えています。
- ◆成長期の子どもたちに必要なカルシウムを効率よく補えるように、牛乳は殆ど毎日出しています。
- ◆豆類、小魚、きのこ類、ゴマなどの種実類、海草(藻類)など摂取しにくい食材は、食べやすいように工夫し基準の目標値を満たすよう献立を作成しています。
- ◆和・洋・中の変化に富み、調理形態(煮る、焼く、揚げる、炒める)や味付けがかたよらないように心がけています。
- ◆食欲が出るように、彩りに気をつけています。
- ◆生活習慣病にならないために薄味を心がけ、油の使用量を控えるようにしています。
- ◆端午の節句、七夕、お月見、冬至、鏡開き、節分、ひな祭りなど季節ごとの行事食を取り入れ、バラエティーに富んだメニューを心がけています。
- ◆旬のものをできるだけ取り入れ、季節感を出すようにしています。

月	行事	季節の食材	季節のメニュー
4月	入学式	新じゃが・たけのこ 菜の花	赤飯・たけのこご飯 菜の花ご飯・草団子
5月	こどもの日	ふき・わらび グリーンピース	中華ちまき・山菜うどん ピースご飯
6月	虫歯予防デー	びわ・さくらんぼ	梅ごはん あじさいゼリー
7月	七夕	スイカ・プラム 枝豆	枝豆ご飯・もろこしご飯 そうめん・冷麦
9月	お月見	梨・ぶどう・栗	月見団子 栗ご飯
10月	連合運動会	さんま サツマイモ・柿	さんまのひつまぶし スイートポテト
11月	文化の日	豆・きのこ・りんご	きのこご飯・金時ご飯 吹き寄せご飯
12月	冬至 クリスマス	イチゴ・みかん	ほうとううどん フライドチキン
1月	七草 鏡開き 学校給食週間	七草・白菜・もち ポンカン	雑煮・カうどん 昔なつかしい給食(鯨肉など)
2月	節分 バレンタイン	大豆・いわし きんかん	節分ご飯・いわしのつみれ汁 チョコかけパン
3月	ひな祭り 卒業	菜の花	雛ちらし寿司・赤飯

# ☆給食の安全性

## ◆ 安全な食材を購入しています。

- ・ 米、豆、缶詰などの乾物以外は当日に配達してもらっています。
- ・ 野菜、果物、肉類などの食材は特別なものを除いて、できるだけ国内産のものを使います。
- ・ できる限り無着色、無添加の食材を使います。
- ・ 新鮮な食品を使います。品質の悪いものが納品された場合は、すぐに交換してもらいます。
- ・ 調理済みの加工品や冷凍加工食品は使用していません。



★当日の朝7時20分ごろから各業者より納品があり、数、品質、温度、産地などチェックします。

★ダンボールなどは調理室には持ち込まず、専用の容器に移し替えます。



## ◆ 衛生面に気をつけています。

- ・ 食中毒などの予防のためすべて当日に調理しています。（前の日からの作り置きはしません。）
- ・ 果物を除くすべての食品に火を通してしています。（サラダは全てゆで野菜、ドレッシング等も加熱しています。）素手を使用しない（使い捨て手袋使用）、中心温度計で中心温度確認（75℃ 1分以上）などノロウイルス対策、O-157 対策を強化しています。
- ・ 野菜、果物は清潔な流水で3回以上洗っています。
- ・ 6月～9月までの暑い時期には、食材が悪くなりやすい料理「ひき肉を練る料理（ハンバーグ等）」「卵をたくさん使う料理（卵焼き等）」は献立に入れないようにしています。



75℃以上加熱  
をします。

焼き上がったものは  
中心温度を3ヵ所測  
ります。





◆ 自然の味を大切にし、化学調味料は使用しません。

- ・ドレッシングやたれ、カレーやシチューのルーなどもすべて手作りで。
- ・だし汁、スープは献立に合わせて、鶏がら、豚骨、削り節、煮干し、昆布などからとり化学調味料は一切使いません。



◆ 適温給食、手作りを心がけ、薄味を基本にしています。

- ・給食時間に合わせて、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べられるように、作業工程表を作成し、給食時間直前に出来上がるよう工夫しています。
- ・調理済みの加工品や冷凍加工食品は使用しません。コロッケ・グラタン・餃子・春巻き・デザートなどすべて心をこめて手作りしています。



豆腐ハンバーグ  
を作っています。

◆ 食物アレルギー児童には、除去食を行っています。

- ・食物アレルギーに関する調査を3月に行い、医師の診断書が提出された児童については、除去食で対応しています。(代替食は、検食などで費用がかかるため)
- ・メニューによって除去食で対応できない場合は、持参していただくこともあります。

◆ 栄養士・調理師の毎日の健康チェック、月二回の細菌検査の実施をしています。

- ・手指の洗浄・消毒、給食室内の殺菌消毒、器具類の洗浄消毒を徹底して行っています。

◆ 検食を行っています。

- ・生徒が食べる30分前に、校長もしくは副校長が検食し、異常がないかどうか確認します。

◆ 予測できない事故発生に備えて、原材料及び調理済み食品を保管しています。



- ・原材料及び調理済み食品を50g取り、専用冷凍庫にマイナス20℃以下で2週間保存しています。



# ☆西保木間小学校の給食

給食の時間は、みんなと楽しくお話をしながら食事をし、良い人間関係を作るという目的もあります。そこで、西保木間小学校では、通常の給食とは別に、次のような給食を設けています。

## ◆ 交流給食会（ようこそ交流給食）

年1回、地域の方々と一緒に楽しい給食の時間を過ごします。

お客様と給食をともにし、会話を楽しむ中で、経験や知恵を学ぼうとする態度を養うこと、お客様に楽しいひと時を過ごしてもらうことを目的としています。



## ◆ ランチルーム給食

年2回、クラス単位でランチルームを使用して、教室とは違う雰囲気の中で給食を食べます。

ゼリーや、果物の盛り合わせなど特別にお楽しみデザートが付きます。



## ◆ セレクト給食

年2回、主菜や飲み物など2種類のメニューの中から自分で好きな方をセレクトして食べます。食べ物を自分で選ぶ力を養います。

## ◆ 縦割り給食

1年生から6年生が混ざった縦割り班で、教室で仲良く食べます。他の学年と交流給食をすることにより、協力したりマナーを考えたりする体験をします。高学年は低学年を思いやり、低学年は高学年を尊敬する気持ちを育てます。

## ◆ もりもり給食ウィーク（年2回実施）

給食を残さず、おいしく食べようと学校全体で取り組む1週間です。

## ◆ 小松菜給食（地産地消）

全国でも生産量トップクラスの足立区産の小松菜を使って、小松菜たっぷりの給食を食べます。

## ◆ 超人シェフのスーパー給食

足立区の給食のために一流シェフが考えてくれた献立を作って食べます。

# ☆食育

## ◆ お昼の放送

その日の給食に使われた食材の産地や料理の歴史、栄養について給食の時間に毎日放送しています。

## ◆ 掲示

事務室前に、旬の食材の説明や野菜の花の写真、給食ニュースなどを掲示しています。



## ◆ ソラマメ・グリーンピースのさやむき体験

食への関心を高めることをねらいとして、毎年2年生に給食で使用するグリーンピースやソラマメのさやむきなどを体験してもらっています。



## ◆ 給食を作っている様子をビデオで見る

調理員さんが一生懸命給食を作っている様子や食器などを洗っている様子など、給食がどのように作られているのかを子どもたちに知ってもらうために、給食室の様子をビデオで撮影し給食の時間に各教室で見てもらいました。

2年生は生活科の授業で、直接調理員さんへインタビューをして、働く人の大変さを理解し、「給食新聞」を作成したり、調理員さんへの感謝の気持ちをこめて手紙を書いたりしました。

## ◆ 他の教科と連携した指導（担任と栄養士で授業）

今年度は、3学年の保健体育の「毎日の生活と健康」の授業の中で、「朝ごはんの働き」について担任と栄養士が連携し指導しました。

また、5年生の家庭科「調理って楽しいね！」の授業に関連させ、給食の献立を通して調理の方法について指導しました。

## ☆給食時間・年間給食回数・給食費

### ◆ 給食時間

小学校の給食時間は、約45分です。その中で、給食準備に15分程度、実際に食べる喫食時間は25分程度、片づけ5分程度です。

### ◆ 年間給食回数と給食費

	年間給食回数	1食の給食費 平成22年度保護者負担額
小学校	198回	低学年 216円 中学年 233円 高学年 249円

※このほか、保護者への経済負担軽減策として、1食につき5円分の給食費を公費で負担しています。

## ☆足立区おいしい給食推進事業

足立区では、平成20年度から「おいしい給食日本一」を合言葉に、『おいしい給食基本理念』に沿ったさまざまな取り組みをしています。

### おいしい給食基本理念

「おいしい給食」とは、味として「おいしい」と感じるだけでなく、自然の恵みや料理を作ってくれる人への感謝の気持ちや、給食の時間がより楽しく、心を豊かにすることができる「給食」と考えます。

また、からだにとって大切な食べ物を知り、選ぶことができる「給食」でもあります。

足立区では「生きた教材」として、自分から食べたくなり、思い出に残る「おいしい給食」を、学校、家族、そして児童・生徒とともにめざします。

**「食育」**とは、子どもたちが色々な食に関する経験を通して、健康に生きるための食の知識と、バランスの良い食事を選ぶ力を育てようとするものです。

3食のうち1食は、学校給食で食育の機会がありますが、やはり食育の基本は、普段の家庭での食事です。

「早寝、早起き、朝ごはん」をしっかり守って、生活リズムを整えることが一番大事なことです。

また、食材を一緒に買いに行ったり、料理のお手伝い、準備やあと片付け、そして家族との楽しい食事の時間を過ごすことが、「生きる力」になると考えます。

## 朝ごはんを食べて学校へ

### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果





朝ごはんを食べることは、栄養を補給するためだけではなくありません。

食べ物を見たり、よくかんで食べたり、胃に食べ物を入れたりすることで体が目覚めます。さらに、寝ている間に消費されたエネルギーが脳に補給されて、頭の働きが活発になるのです。

朝ごはんを食べなければ、頭も体もよく働かない状態なので、一生懸命勉強や運動をしようとしてもうまくいきません。



### 何を食えばよいのでしょうか？

<p><b>③副菜</b> 野菜、果物など</p> 	<p><b>②主菜</b> 魚、肉、卵など</p> 	<p>①炭水化物が多く、エネルギーになる。 ②たんぱく質が多く、体をつくる。 ③ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえる。 ④水分を補給する。①～③に足りない栄養素を補う。</p>
<p><b>①主食</b> ごはん、パン、めん類など</p> 	<p><b>④汁物(飲み物)</b> みそ汁、スープ、お茶など</p> 	

朝ごはんは、バランスが大切。  
①～④をそろえましょう！

### 寝るのが遅い＝朝ごはんが食べられません

夜ふかしをすると、当然朝起きるのが遅くなり、朝食をとる時間がなくなります。また寝る前に夜食をとっていると、朝起きた時に食欲がわきません。

毎日おいしく朝食を食べるために、まずは早起き早寝をするようにがんばりましょう。



## ♪人気レシピ (4人分) ♪

### < ビビンバ >

米	2.5合	
米粒麦	大さじ2	
水	480cc	
豚もも肉	150g (せん切り)	
しょうゆ	大さじ2	} 肉下味
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ラー油	適量	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
白いりごま	小さじ1	
油	小さじ1/2	
小松菜	3株	}
にんじん	1/3本	
大豆もやし	1/2袋	
塩	小さじ1/5	
白いりごま	小さじ1	
ごま油	小さじ2	

赤みそ	大さじ3	} みそだれ
砂糖	大さじ3	
みりん	小さじ2	
水	大さじ3	
トウバンジャン	適量	

#### 作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② 肉は下味をつけておく。
- ③ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを炒め、肉とごまを加えて炒め、炊いたごはんに混ぜる。
- ④ 野菜は茹でて、水気を切り、ごま油で炒め、塩とごまを加える。
- ⑤ みそだれは、赤みそ〜トウバンジャンまでを合わせ加熱する。
- ⑥ ごはんの上に野菜を盛り、みそだれをかける。

### < エビクリームライス >

米	2.5合
人参	1/2本 (みじん切り)
バター	5g
塩	小さじ1/2
玉ねぎ	大1個 (くし切り)
冷凍むきえび	100g (ゆでて酒を振る)
酒	小さじ1/3
鶏こま肉	80g
マッシュルーム缶詰	50g
塩	小さじ3/5
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2
鶏がらスープ	150cc

小麦粉	30g	} ホワイトソース
油	大さじ1と1/4	
バター	5g	
牛乳	200cc	

油とバターを溶かし、小麦粉を加え、まとまってきたら牛乳を少しずつ入れてのばし、ホワイトソースを作る。

#### 作り方

- ① バターで米、みじん切りの人参を炒め、塩を加えて炊飯器で炊く。
- ② 油で鶏肉、玉ねぎ、えび、マッシュルームを炒め、鶏がらスープで煮る。
- ③ ②にホワイトソース、調味料を加える。
- ④ 出来上がったバターライスにエビクリームをかけて粉チーズを振る。