

平成 26 年度 戸塚第一小学校

給食試食会

本日の献立

ご飯
豚肉の生姜焼き
糸寒天のサラダ
沢煮椀



日 時 平成 26 年 5 月 29 日 (木)
場 所 ラ ン チ ル ー ム

新宿区立戸塚第一小学校

戸一小の給食

食数 約 430 食（児童 386 人 職員 約 40 人 調理従事者 7 人）

給食費 低学年 247 円 中学年 263 円 高学年 278 円

献立 新宿区の基本献立を参考に、学校行事などを考慮して決定

一週間のうちにご飯 3 回、パン 1 回、麺類 1 回を目安に実施

小学生の栄養素摂取基準(中学年)

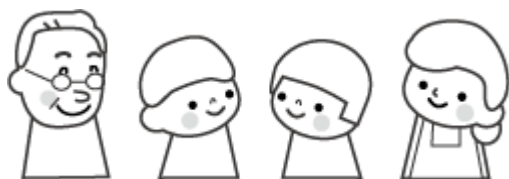
熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C
Kcal	g	g	g	mg	g	μg	mg	mg	mg
640	24.0	18-21	5.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20
620	23.8	16.0	5.3	308	2.2	330	0.49	0.54	23

今日

1 食に関する指導のねらい

給食を「生きた教材」として活用しています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



親子で給食の話をしてください。

朝、今日の給食のメニューを確認する。

夕食時、今日の給食はどうだったか聞いてみる。

戸一小のホームページに、その日の給食をアップしています。話をしながら、ぜひご確認ください。

2 基本的な指導内容と時程

時 程		指 導 内 容
12:15	手洗い 準備	<ul style="list-style-type: none"> ○食事の場としてふさわしい環境を整える。 ○手洗い・うがいをする。 ○当番は服装を整え、清潔な白衣・マスクを身につける。 ○配膳は順序を考え、安全に手際良くする。
12:30	食事	<ul style="list-style-type: none"> ○良い食べ方をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の前後のあいさつを、感謝の気持ちを込めてする。 ・良い姿勢で、よく噛み、適当な速さで食事をする。 ・好き嫌いすることなく、かたよりのない食事をする。 ・和やかな雰囲気ですりができるようにする。 ○楽しい食事ができることを喜び、感謝の気持ちをもつ。
13:00	片づけ	<ul style="list-style-type: none"> ○食後の後始末を手早くきれいにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の準備から、後片付けまで協力し、自主的に活動し役立つ喜びを経験する。 ○食器や食べ物の後始末がきちんとできるようにする。 ○食後の休養が、食べ物の消化に大切なことを理解する。

3 給食を支える4つの柱

(1) おいしさ

- 本物をつかっています…だしやスープは、トリガラ・削り節・昆布などからとります。
- 塩分を控えます…材料の持ち味を生かす工夫をしています。
- いろいろな食品を取り入れます…1日30品目を目標にしましょう。
- 適温を守ります…冷たいものは冷やして、温かいものは温かい状態で出すようにしています。

(2) 安全性

- 食品添加物…ハム・ウインナー・ベーコンなどの肉加工品は食品添加物が無添加のもの。
 なると・かまぼこなどの練り製品は必要最低限度の添加物を使用した製品を使っています。
- 原産地を確認しています
- すべて手作りしています…冷凍食品は使用していません。

(3) 栄養素

- バランスの取れた献立を作成します…栄養価、食品構成を満たす献立を作成しています。

(4) 経済性

- 予算を考えて献立を作成します
- 季節感のある献立を考えます…旬の食材を使用するようにしています。

<メモ>

