



4月 給食だより

令和5年4月7日
小金井市立東中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>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。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



栄養士が献立作成しています

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<h4>調理員は健康</h4> <p>チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<h4>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</h4> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<h4>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</h4> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<h4>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</h4>
---	--	---	--

東中学校の給食



心を込めて、おいしい給食を作ります！
残さず食べてもらえると嬉しいです！

調理

- ・だしはかつお節・さば削り節やだし昆布、スープは鶏ガラで朝から時間をかけてしっかりととっています。
- ・カレールウやホワイトルウなども小麦粉、バター、油で時間をかけて炒めて作ります。
- ・コロッケ、カップケーキなど手のかかる献立も材料を合わせるところからすべて手作りで。

食材

- ・旬の食材を取り入れています。
- ・家庭で不足しがちな芋類・小魚・海藻・豆類などの食材を取り入れています。
- ・新鮮で安全な小金井市産の野菜を取り入れています。
- ・八丈島の△ロアジ・トビウオ、東京都産の発酵調味料（味噌・しょうゆ）などの地場産物を使用することもあります。

献立

- ・行事食、郷土料理、セレクト・リクエスト給食、本の中の料理（読書週間）など、様々な献立を実施する予定です。
- ・毎月24日は、『小金井和食の日』として、和食の良さや大切さを見直す機会としています。

栄養

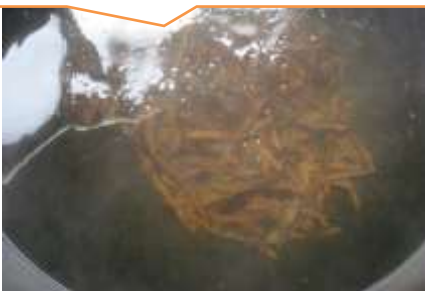
文部科学省の摂取基準を参考に献立を立てています。

衛生

加熱調理品の温度管理や、食材を汚染しないようエプロンを使い分けるなど、細心の注意を払っています。

昨年度の給食より…

だしは時間をかけてしっかりとります



小金井和食の日



手包み中華ちまき（子供の日）



手作りブルーベリーと小金井市産ルバーブのジャム



ひな祭りの行事食



SDGsメニュー 八丈島産明日葉揚げパン・小金井市産小松菜ウィンナー入りポトフ