

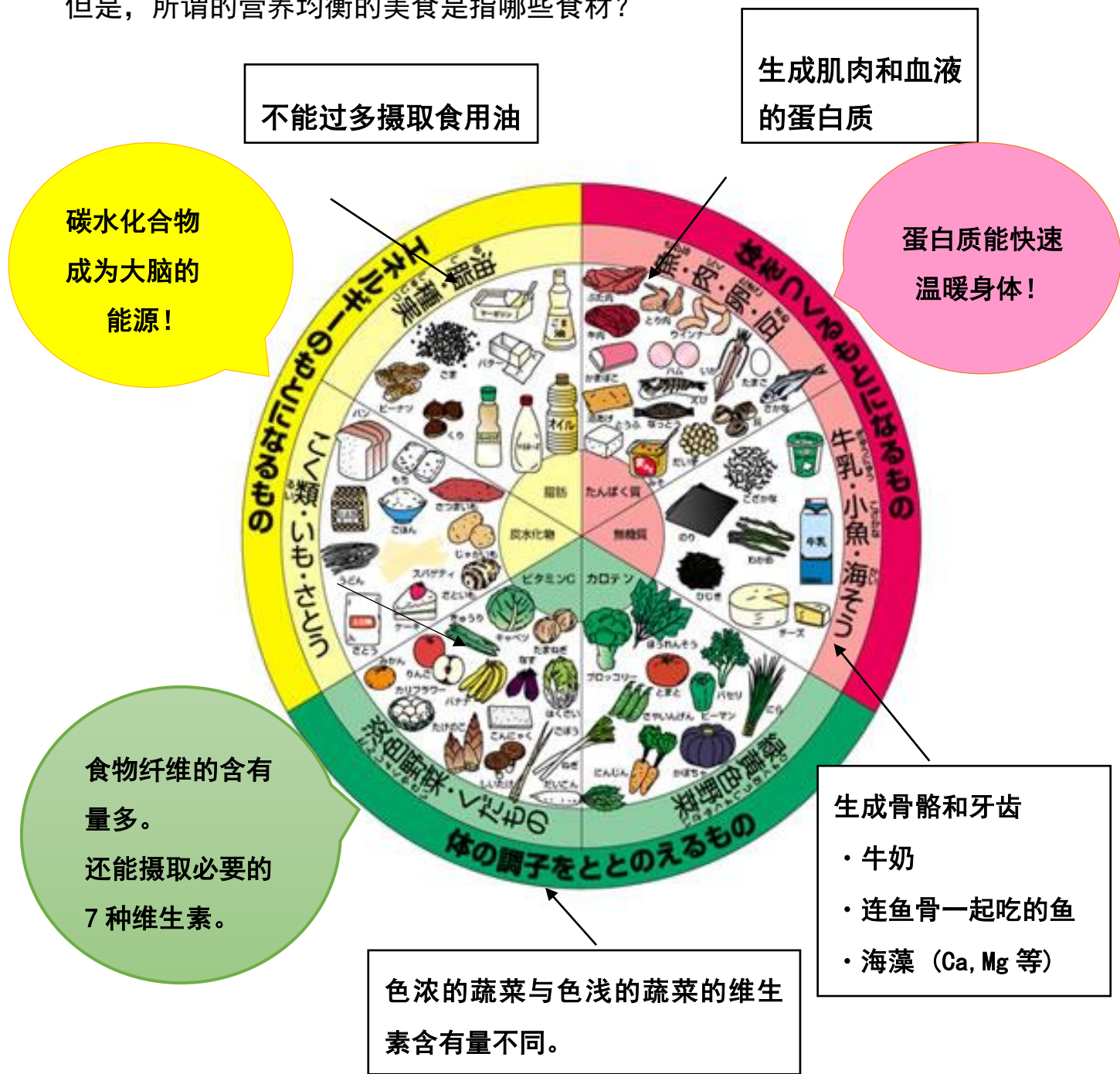
# 让我们一起学习关于日本小学的午饭！

孩子到川崎市立的小学上学，白天几乎在学校度过。学习的时间、文体的时间、还有午饭的时间。

您知道孩子们吃的午饭是怎样做出来的吗？

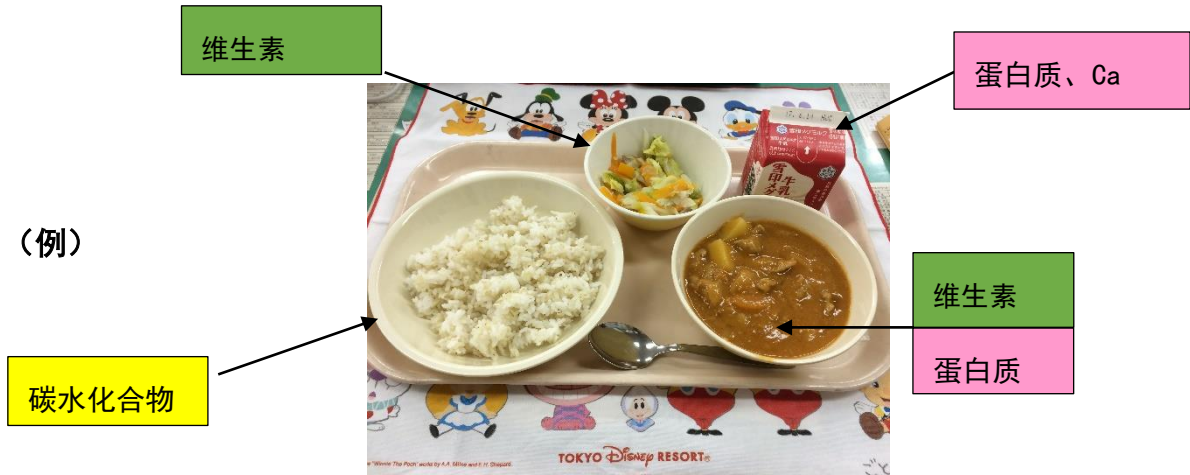
专业人士（营养师）要考虑营养均衡和卡路里、调理方法、季节的食材，来制作营养均衡的美食菜单。

但是，所谓的营养均衡的美食是指哪些食材？





每次吃饭，要尽量吃上述 3 种颜色的食品组的食品！这样，就能摄取均衡的营养！



为何营养均衡的饮食如此重要？

比较 1 年级生和 6 年级生的孩子的身体就能明白。从可爱的小身体 1 年级生，成长为身高体壮的 6 年级生。为了成长，均衡的饮食生活很重要。

在学校，孩子们通过午饭摄取 1 天所需营养量的约 1/3。在家里，也要注意营养均衡的饮食。

## 午饭的目标

学校午饭的意图不仅仅是提供营养均衡的饮食。

- 还要学习大家相互配合着集体进餐
- 知晓关于自然食材，珍惜食材，学习不浪费地进餐。
- 知晓为做学校午饭，需要涉及很多人（职员和合作者），学习感恩之心。
- 通过午饭学习该地区饮食文化。
- 通过午饭学习社会结构。



## 午饭的内容

### 面包

午饭用的面包的主要材料是，小麦粉·砂糖·起酥油·脱脂奶粉。

脱脂奶粉是为孩子的发育期所必要的钙补充而使用。

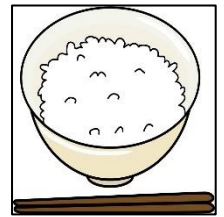
面包的种类有，纺锤形面包·素面包·圆面包·红糖面包·葡萄面包·黄油面包卷·三明治面包·南瓜素面包·可可面包等。



### 米饭

在米饭菜单上标示每周提供 2 次以上米饭。每月还提供 2~3 次添加大麦的米饭。也有发芽米的米饭。是使用神奈川县产的米。

在 11 月使用新米。



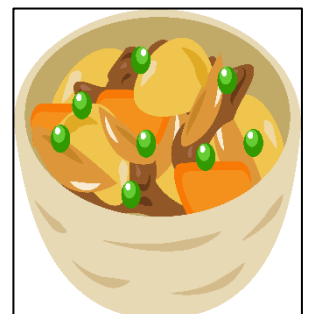
### 牛奶

在午饭时喝的牛奶，与市场出售的牛奶完全相同。在被指定的工厂装盒，送到学校的牛奶，直至发给孩子前要放进冰箱在 10 度以下保管。牛奶中含有很多对孩子的发育不可缺少的优质蛋白质·钙·维生素类。



### 菜肴

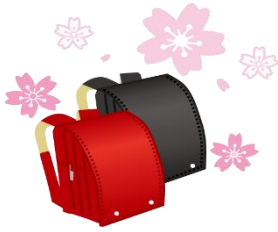
为消除偏食，知晓食物名称，考虑尽量使用多种食材，给孩子带来愉快。油炸品·烧烤品·炒菜·美味煮，采用日式·洋式·中式等各种各样的烹饪方式。另外，尽量采用季节食材，让孩子们愉快地品尝各种佳肴。





## 活动食谱

配合 1 年中的形形色色的活动和庆祝做午饭，采用季节食材。



4 月 入学・晋升学年的庆祝	12 月、1 月、2 月神奈川产品学校 午饭日
5 月 儿童节	1 月 午饭周
6 月 牙齿和口腔的健康周	3 月 女儿节
7 月 七夕	立春的前一天有「炒大豆」。
9 月或 10 月赏月	



## 自己学校菜单

每月 1 次，全市的学校独自做菜单。做孩子们更喜欢的午饭。



## 做午饭之前

### 猜答问题

1. 做午饭的人的洗手，是只在做前和做完时洗吗？

是 否

2. 做午饭时量料理的温度吗？

是 否

3. 1 年级生至 6 年级生的孩子们的午饭量相同吗？

是 否

4. 您听说过检查午饭吗？

是 否

5. 是由孩子们分发午饭吗？

是 否

6. 在分发学校午饭时穿的白罩衣是由学校洗涤吗？

是 否

7. 家长要交午饭费吗？

是 否





## 回答

### 1. 否

做午饭时洗手非常重要。为防止由细菌和病毒引起的食物中毒，需要多次洗手。使用的食材也要洗干净。

### 2. 是

孩子们所吃的午饭里的食物几乎都要经过加热处理。用温度计测量料理的中心部温度，达到 75 度并加热 1 分钟以上。如果担心会发生诺如病毒感染的食品时，用温度计测量，达到 85 度并加热 1 分钟以上。

彻底进行卫生管理。（为防止食物中毒进行严格的卫生管理。）

### 3. 否

1 年级生至 6 年级生的孩子们的午饭量是不同的。调整各组的午饭量。

分为 3 组

1~2 年级生（低学年）

3~4 年级生（中学年）

5~6 年级生（高学年）进行调整

4. 检查午饭是指当天做的午饭，在给孩子们吃的 30 分钟前，学校的负责人为确认是否安全而先吃。然后，午饭使用的食材，有规定要冷冻保管当天的一部分食材。用于万一发生食物中毒时的检查。



5. 是

午饭是由午饭值日生发放。在规定的45分钟内吃午饭。（从发放到收拾完）

6. 否

值日生的白罩衣是从学校借的。值日生在周五带回家，要洗干净。一定要缝好扣子和系带。要用电烫斗烫好，周一返还学校。

7. 是

家长交的午饭费，是用于购买制作午饭的食材。制作午饭所必需的设施的设  
备费、人工费、煤气水电费由川崎市负担。活动和郊游等事前停止午饭的情  
况下，费用将作为自己学校菜单等的食材费使用。

## 今天的菜单

大麦米饭、牛奶、鸡肉咖喱、萝卜和黄瓜的中华风味拌菜