

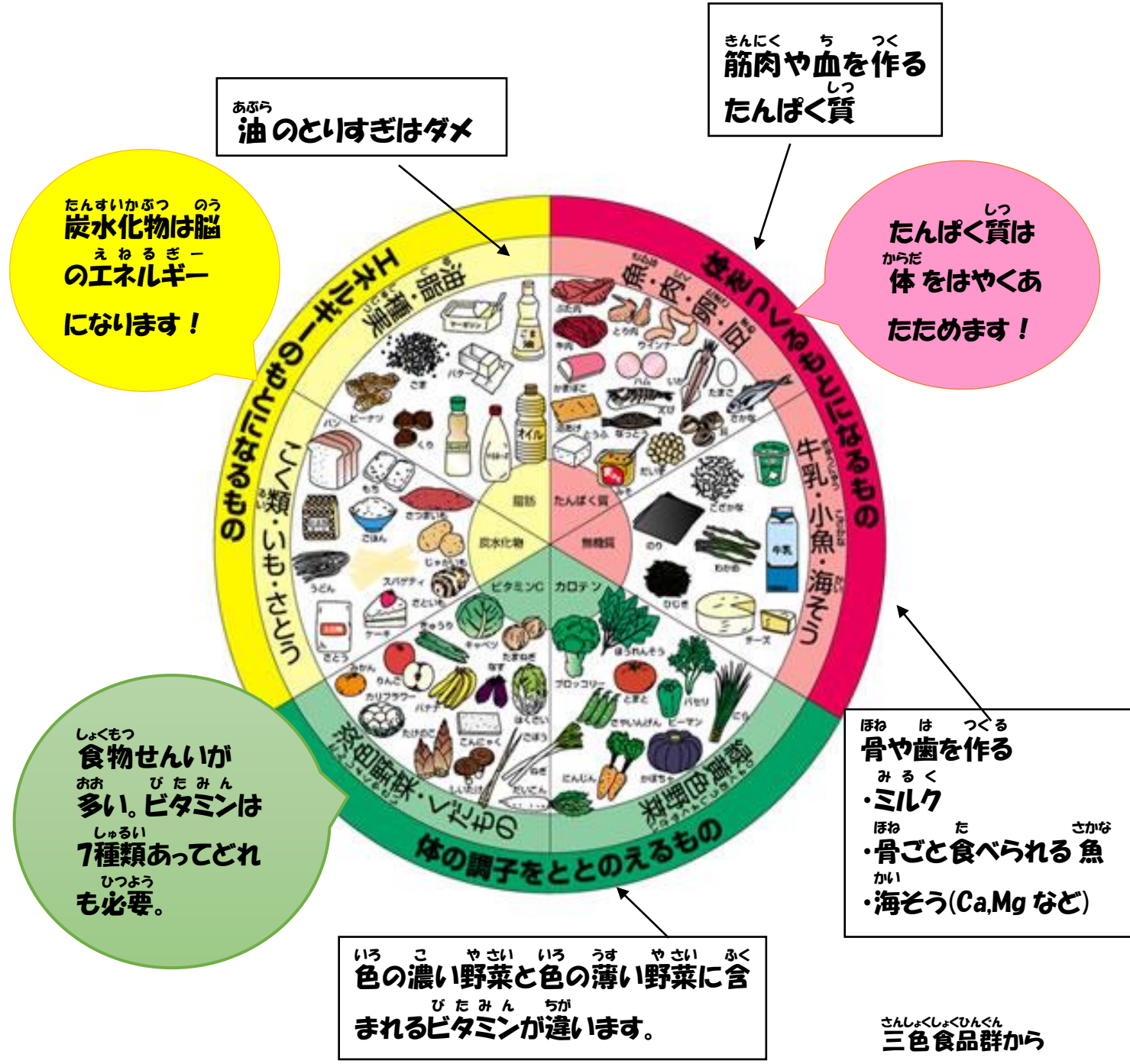
日本の小学校の給食について学ぼう！

子どもが川崎市立の小学校に入学すると昼間はほとんど学校で過ごします。勉強の時間、レクリエーションの時間、給食の時間もあります。

子供たちが食べる給食はどのように作られているか知っていますか？

専門の方(栄養士)が栄養バランスやカロリー、調理方法、季節の食材を考えてバランスのいい食事のメニューを作っています。

では、栄養バランスのいい食事ってどんなもの？



筋肉や血を作るたんぱく質

油のとりすぎはダメ

炭水化物は脳のエネルギーになります!

たんぱく質はからだをはやくあたためます!

食物せんいが多い。ビタミンは7種類あってどれも必要。

色の濃い野菜と色の薄い野菜に含まれるビタミンが違います。

骨や歯を作る・ミルク・骨ごと食べられる魚・海そう(Ca, Mg など)

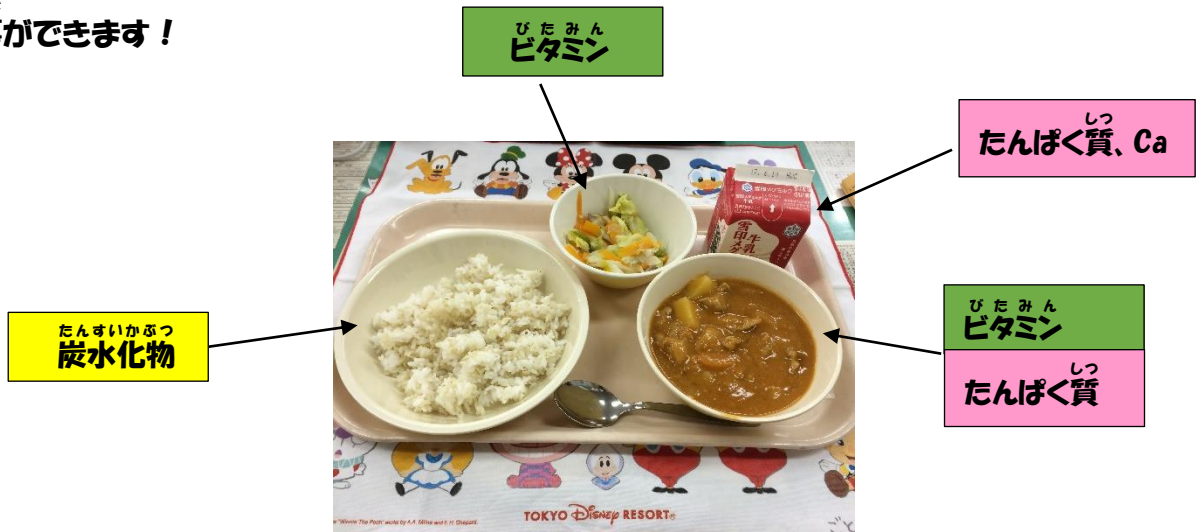
三色食品群から



まいしょく いろ ぐる ーぶ しょくひん た えいようばらんす と
毎食、この3つの色のグループの食品を食べるようにしましょう！そうすると、栄養バランスの取

しょくじ
れた食事ができます！

れい
(例)



ばらんす た だいじ
どうしてバランスよく食べるのが大事ですか？

ねんせい ねんせい こ からだ ちい ねんせい おお
1年生と6年生の子どもの身体をくらべてみるとわかります。小さくてかわいい1年生が、大
きたくましい6年生に成長します。成長するためにはバランスのある食生活が大切です。

がっこう こ にち ひつよう えいようりょう きゅうしょく
学校では子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3を給食でとるようにしています。
家庭でもバランスのある食事を心がけましょう。

きゅうしょく もくひょう
給食の目標

がっこうきゅうしょく えいようばらんす しょくじ た
学校給食のねらいは栄養バランスのある食事が食べられることだけではない。

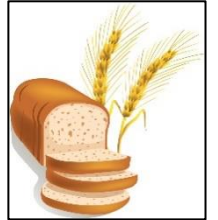
- みんなが協力しながら集団で食事をする事も学びます
- 自然の食材について知り、それを大切にして、無駄にしないで食べることを学びます。
- 給食を作るためにたくさんの人(職員や協力者)がかかわって給食ができることを知り、感謝の気持ちを学びます
- 給食を通してその地域の食文化を学びます
- 給食から社会の仕組みを学びます。



給食の内容

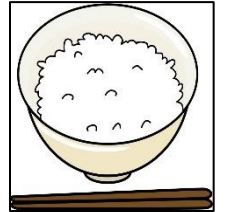
パン

給食用のパンの主な材料は、小麦粉・砂糖・ショートニング・脱脂粉乳です。脱脂粉乳は子どもの発育期に必要なカルシウムを補うために使います。パンの種類は、コッペパン・食パン・丸パン・黒パン・ぶどうパン・ロールパン・サンドパン・パンフキン食パン・ココアパンなどがあります。



ごはん

週に2回以上はご飯のメニューになっています。月に2~3回麦を加えた麦ごはんもあります。発芽米ごはんもあります。神奈川県産のお米を使っています。11月には新米になります。



牛乳

給食で飲まれている牛乳は、市販のものと全く同じです。指定された工場でパック詰めされ、学校に届けた牛乳は、子どもに配られるまで冷蔵庫に入れて10度以下で保管します。牛乳には子どもの発育に欠かせない良質なたんぱく質・カルシウム・ビタミン類が多く含まれています。



おかず

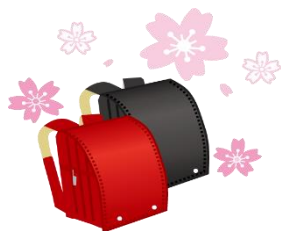
好き嫌いをなくすことや、食べものの名前を知るために、できるだけ多くの食べものを使って、楽しんでもらえるように考えています。揚げ物・焼き物・炒め物・煮物や、和食・洋食・中華など様々な調理形態を取り入れています。また、季節の食材もできるだけ取り入れて、色々な献立を楽しむように考えています。





ぎょうじしょく
行事食

ねんかん いろいろ いべんと いわ あ きゅうしょく つく きせつ しょくざい と
1年間の色々なイベントやお祝いに合わせて給食を作ったり、季節の食材も取り入れるようにしています。



<p>がつ にゅうがく しんきゅう いわ 4月 入学・進級の祝い</p> <p>がつ こども ひ 5月 子供の日</p> <p>がつ は くち けんこうしゅうかん 6月 歯と口の健康週間</p> <p>がつ たなばた 7月 七夕</p> <p>がつ 9月また がつ 10月 つきみ お月見</p>	<p>がつ がつ がつ かながわさんひんがっこう 12月、1月、2月 神奈川産品学校</p> <p>きゅうしょくで - 給食デー</p> <p>がつ きゅうしょくしゅうかん 1月 給食週間</p> <p>がつ まつ 3月 ひな祭り</p> <p>せつぶん だいず つ 節分には「いい大豆」が付きます。</p>
--	--



じこうこんだて
自校献立

まいつき かい ぜんし がっこう どくじ こんだて つく こ した
毎月1回、全市の学校で独自の献立を作っています。よい子どもたちが親しみやすい給食にしています。



きゅうしょく

給食ができるまで

く い ず
クイズ

1. 給食を作る人たちは手洗いを作業する前と終わった後だけ洗えばいいですか？

はい いいえ

2. 給食を作るときに料理の温度を測いますか？

はい いいえ

3. 1年生から6年生の子どもたちが食べる給食は同じ量ですか？

はい いいえ

4. 検食って聞いたことがありますか？

はい いいえ

5. 給食配りは子どもたちがやりますか？

はい いいえ

6. 学校で使われた白衣(白いユニフォーム)は学校がすべて洗いますか？

はい いいえ

7. 給食費は保護者が払いますか？

はい いいえ



こた 答え

1. いいえ

給食を作るときに手洗いはとても大事です。ばい菌やウイルスが起こす食中毒を防ぐために手洗いは何回もする必要があります。使う食材もきちんと洗います。

2. はい

給食に出される食べ物はほとんど加熱処理したものを子どもたちが食べます。料理の中心部の温度が75度で1分以上加熱されていることを確認するために温度計を使って測います。ノロウイルス感染の心配のある食品の場合は85度で1分以上加熱されていることを確認のために使います。

衛生面を徹底している。(食中毒を防ぐために厳しい衛生管理をしています。)

3. いいえ

1年生から6年生が食べる給食の量は違います。グループごとに量を調整しています

3つのグループに分けます

1～2年生(低学年)

3～4年生(中学年)

5～6年生(高学年)で調整しています



4. 検食は当日作られた給食を子どもたちが食べる 30分前に学校の責任者が安全かどうかを確認するために食べます。そして、給食に使われた食材やその日の給食の一部を冷凍し保存する決まりがあります。万が一食中毒が起きた時に検査のために使われます。

5. はい

給食は子どもたちが当番制で給食を配ります。45分の限られた時間で給食をします。(配りから給食の片付けまで)

6. いいえ

当番になると白衣(ユニフォーム、ぼうしと袋)を学校から借ります。当番の子どもは金曜日に家に持って帰って、きれいに洗濯します。必ずボタンやひもが取れていたら付けるようにします。アイロンをかけて、月曜日に学校へ戻します。

7. はい

給食費は親が払いますが、給食を作るため材料を買うために使います。給食を作るための食料費を作るために必要な施設の設備費や、人件費、光熱費は川崎市が負担します。行事や遠足などで事前に給食を停止した場合、費用は自校献立などの食材費に使われます。

きょう めにゅー がつむいか
今日のメニュー(12月6日)

むぎ ぎゅうにゅう ちきんかれー だいこん ちゅうか
麦ごはん、牛乳、チキンカレー、大根ときゅうりの中華づけ

きゅうしょく めにゅーれしび
給食のメニューレシビ

めかじきのたつた揚げ

ざいりょう にんぷん
材料 (4人分)

あぶら 油	てきりょう 適量	しょうゆ かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ3 おお 大さじ5
めかじき	き 4切れ		
すりおろししょうが	こ 小さじ1		

つく かた
作り方

1. めかじきを角切りにして、しょうがとしょうゆで味付けをする。10分くらい冷蔵庫に入れておく。
2. めかじきに片栗粉をつける。
3. なべに油を入れて、160～180℃になったらめかじきを入れて混ぜながら揚げます。

すきやき煮

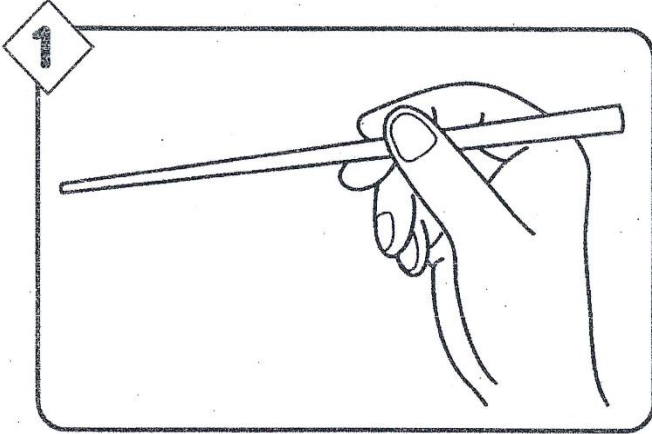
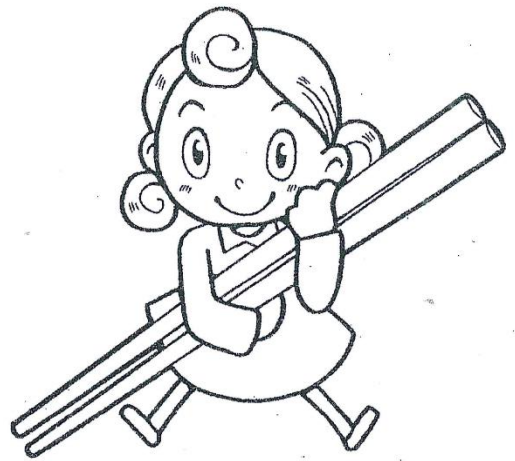
ざいりょう にんぷん
材料(4人分)

あぶら 油	すこ 少し	ゆ 湯	40cc
ぶたにく 豚肉 (もも)	125g	や どうふ 焼き豆腐	200g
ぶたにく かたろーす 豚肉 (肩ロース)	125g	なが なな 長ねぎ (斜め1cm)	1本
さけ 酒	こ 小さじ1	ちょうみりょう 調味料:	
しょうゆ	こ 小さじ 1/2	さとう 砂糖	おお 大さじ1
しらたき(5～6cmに切る)	き 150g	しょうゆ	おお 大さじ5
にんじん (4cm細く切る)	ほん 1/2本	みりん	こ 小さじ 1/2

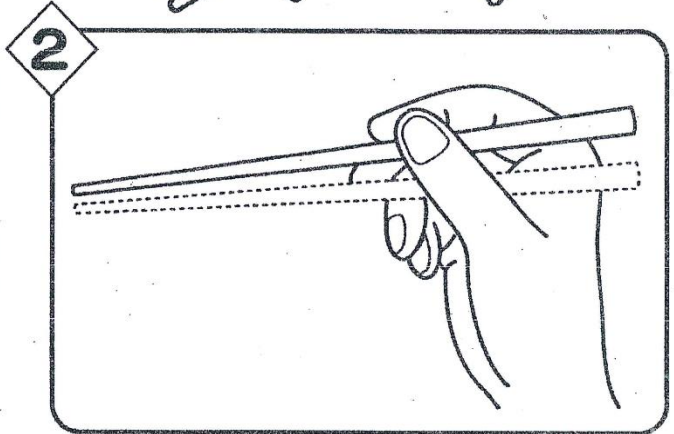
つく かた
作り方

1. 豚肉に味付けしておく。
2. しらたきと焼き豆腐は茹でておく。
3. なべに油を入れて、豚肉の色が変わるまでよく炒めてから、しらたきを入れて炒める。
4. にんじんを入れて炒めてからお湯を入れる。調味料は半分入れて、煮込む
5. 次に焼き豆腐を入れて、残りの調味料を入れてよく煮る。

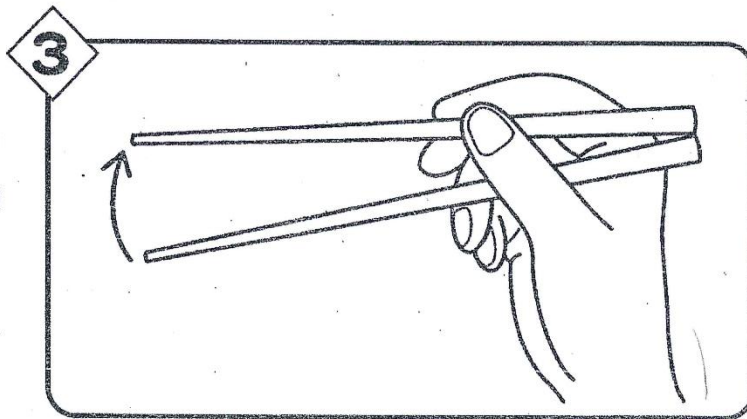
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



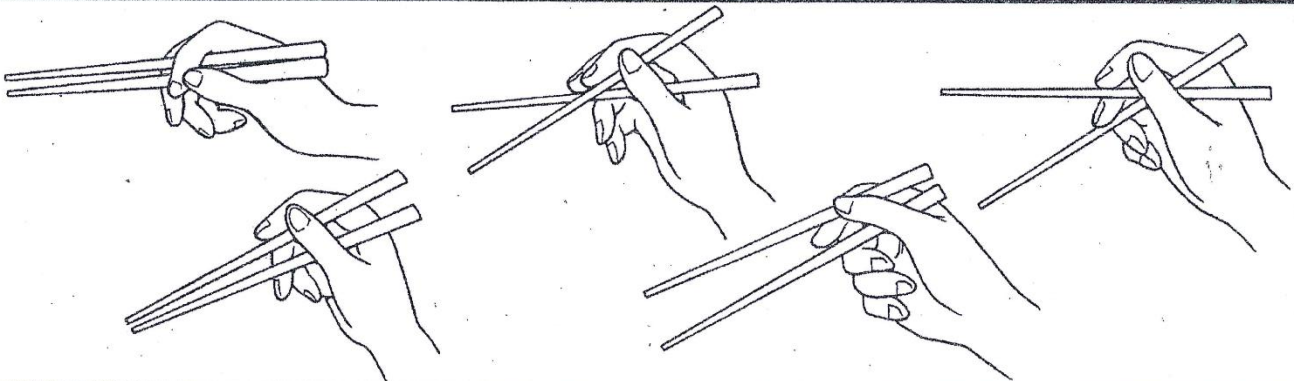
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動
かしてみよう!



こんな持ち方していませんか? NG集



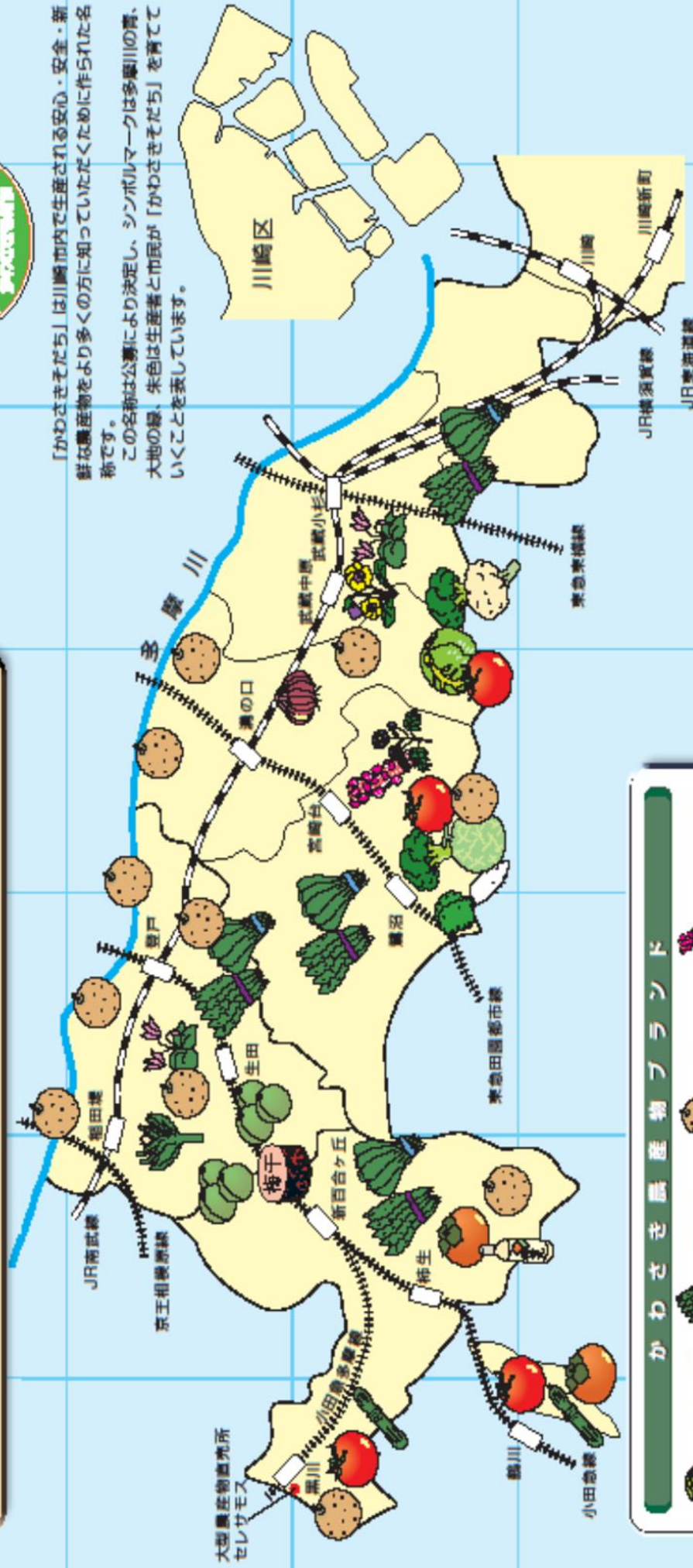
このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめな
かったりするため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう。

かわさきそだちガイドマップ



「かわさきそだち」は川崎市内で生産される安心・安全・新鮮な農産物をより多くの方に知っていただくために作られた名称です。

この名称は公募により決定し、シンボルマークは多摩川の青、大地の緑、朱色は生産者と市民が「かわさきそだち」を育てていくことを表しています。



かわさき農産物ブランド

キャベツ	ほうれんそう	な	はなもち
ブロッコリー	こまつな	う	こぎく
トマト	たまねぎ	メロン	シクラメン
だいこん	の5ぼう菜	かき	ワイン
カリアワー	きゅうり	パンジー	梅干

問い合わせ先

かわさき地産地消推進協議会事務局

セレサ川崎農業協同組合営農経済本部指導相談部営農課 ☎ 877-2509
川崎市農業振興センター農業振興課 ☎ 860-2462