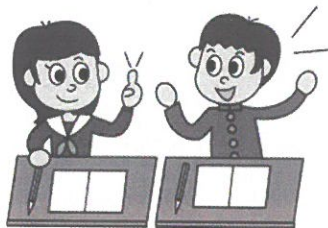


ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2018年 特別号



学校保健委員会をしました！



先日、2月15日(木)に、保健委員会の1、2年生のみなさんと「中学校給食について」勉強しました。冬休みを利用し保健委員会の数名の生徒が中学校給食センターに見学に行き、その時の様子の報告を発表してくれました。また、中学校給食センター栄養教諭の武田恵美(ただえみ)先生から、「中学校給食の栄養について」のお話を聞きました。学校保健委員会の内容を、少し紹介します。

「保健委員会の給食の取り組み」～給食センター見学から～

発表の協力者：保健委員会部長 2-3 齋藤羽玖くん、1-2 渡邊航多くん、1-6 坂田七海さん、
2-1 三木晴弥くん、2-2 山内涼介くん、2-3 小野村彩音さん

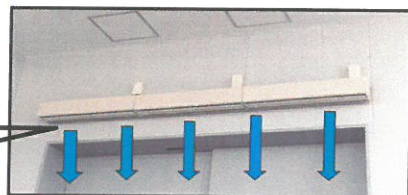
保健委員は毎日の給食がスムーズに衛生的に行えるように、服装(エプロン)のチェックなど、様々なことに取り組んでいます。今回、中学校給食センターを見学する機会ができ、その一部を報告します。

中学校給食センターは、私たちが「美味しく・楽しく・たくさん・安全」に、給食を食べられるように、様々な面で工夫してくださっています。

①安全面について

中学校給食センターには、個人を証明するカードがないと簡単に中に入れません。それは、異物混入等を防ぐ安全のためです。また、搬入口に食材が入る時や、給食室に人が入るときには、強い風のアエシャワーで、虫やホコリ等が入らないように未然に防がれています。

食中毒を防ぐために、担当も細かく分かれ、それぞれが接触しないように、エプロンの色を9種類に分けるなど工夫されています。



野菜は繰り返し洗浄されています。例えば、ジャガイモは4回洗浄され、白菜などの葉物は、なんと！6回も洗浄されています。さらに、一枚一枚目で見て、汚れ等が無い確認されています。それは、肉や魚も同様の一つ一つ目で見て確認されているそうです。毎日、食材の安全確認が終わってから、調理をされています。



こんなに衛生的で、安全に調理されていたとは、ありがたいな～



食べ終わった食器も同様に、食洗機で洗われた後、一皿ごと汚れが残っていないか、職員の方が目で見てチェックされています。その後に、また、消毒されます。食器も、とても衛生的に管理されていました。

②調理器や食器について

中学校給食センターの屋上には、ソーラーパネルやガスの発電機があり、そこで発電することができます。発電した電気は、普段の調理にも使われていますが、もしも大きな災害が起こったときでも、その発電をした電気を使って、調理をすることができるそうです。

また、災害時の調理用に、移動式のキャスター付きの大きな釜があります。災害時の炊き出しに、600人ほどの食事が用意できるそうです。この釜は、普段の調理にも使っていて、主にソース類を作っておられるそうですよ。

伊丹市の災害時のことも考えて、最新の設備で中学校給食センターはつくられているそうです。



③残食のゆくえとリサイクルについて

- ・使った後の古い油は、肥料になります。
- ・給食の残食は、水分を抜き細かくして捨てられます。将来的には、それらの残食を分類しリサイクルされる予定のようです。



丁寧に心を込めて作ってもらっている給食だから、たくさん食べようね！



・給食センターで使われている食器についてです。素材は「強化磁器」の陶器の食器で、割れやすいです。



「どうして、伊丹市は食器がプラスチック等ではなく、陶器なのでしょう？」



その意味は、家で日常に使う食器は陶器であることが多く、学校でも、家と同じような雰囲気や感覚で、おいしく食べて欲しいという思いから、伊丹市の学校給食の食器は陶器を使っているそうです。

そんな願いが込められていたのですね。これからも大切に使いたいですね。



東中は、市内でも食器の割れが一番少ないです。
「いつも大切に使ってくれてありがとう～」

もしも、食器を割ってしまったら…その食器は捨てずに、そのまま給食センターに戻り、それらはリサイクルされて、また新しい食器に作り戻されています。

給食に必要な栄養価：エネルギー（820Kcal）・たんぱく質（30g）



自分に必要な一日のエネルギー量を計算してみよう！

＜計算式＞

基礎代謝基準値 × 体重 (Kg) × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量 = ? Kcal

基礎代謝基準値

[中学生]

男:31 女:29.6

[30歳～49歳]

男:22.3 女:20.7

[50歳～69歳]

男:21.5 女:20.7

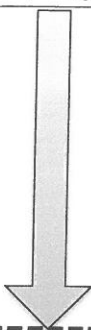
身体活動レベル

1.7

エネルギー蓄積量

男:20 女:25

※エネルギー蓄積量は中学生のみ



【 】 × 【 】 × 【 1.7 】 + 【 】 = Kcal

基礎代謝基準値 体重 身体活動レベル エネルギー蓄積量

＜一日の平均エネルギー量＞

中学生 およそ、男子2650Kcal、女子2300Kcal
 30歳～49歳 およそ、男性2650Kcal、女子2000Kcal
 50歳～69歳 およそ、男性2400Kcal、女子1950Kcal

給食は、中学生の男子と女子の平均値の3分の1を基準に作られている。
 そのため→820Kcal

給食のたんぱく質量！

「PFC 比率」というのがあり、「たんぱく質 15%：脂質 25%：炭水化物 60%」となっている基準の中で、820Kcal のうち、たんぱく質 15%は123Kcalで、たんぱく質 1g = 4Kcal なので→30g

給食を作るために考えられているポイント！

- ・中学生のみんなには、しっかり体を動かして欲しい、そのための必要なエネルギーを給食で！
- ・主食の「パン」はエネルギーの吸収が良いが、腹もちは「ご飯」の方がいいため、週4回ご飯の日がある。
- ・脂質は、皮膚膜に大切な働きがある。

栄養のこと以外にも、

- ・衛生管理・食材の安全性
- ・食材の旬・組み合わせ
- ・行事や和食文化
- ・値段のこと など…

中学生のみなさんが、おいしく、楽しく、たくさん食べてくれることを考えて給食はつくられています。

マメ知識

テストの前日は、寝る3時間前までに夕食を済ませる方が消化にいいです。また、テストの当日の朝は、始まる3時間前に朝食を食べることがおすすめです。内容は、炭水化物+ビタミンB1の組み合わせがおすすめです。

消化に良い：卵・豆腐・鶏肉・うどん

消化しにくい：揚げ物・お菓子など



給食の献立を考えてみました！

保健委員会の24名が、それぞれに献立を考えました。

その中で、栄養教諭の武田恵美先生が、No.1 献立を選んでくれました！

★No.1 献立★ 2年3組 齋藤 羽玖くん

＜主菜＞

ぶりの照り焼き

＜副菜＞

小松菜と鶏肉の炒め物

＜汁物・煮物＞

かき玉汁

牛乳 138Kcal / 6.1g

ごはん 358Kcal/6.8g

合計) ●エネルギー：838 Kcal ●たんぱく質：31.2 g



＜ごはん＞

エネルギー 358 Kcal

たんぱく質 6.8 g

＜牛乳＞

エネルギー 138 Kcal

たんぱく質 6.1 g

＜主菜＞

エネルギー 167 Kcal

たんぱく質 13.1 g

＜副菜＞

エネルギー 54 Kcal

たんぱく質 4.3 g

＜汁物・煮物＞

エネルギー 95 Kcal

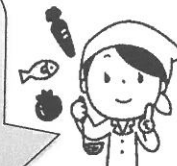
たんぱく質 7.6 g

齋藤羽玖くんの献立のポイント

ご飯に合いそうなものを選び、料理の色も考えた

武田先生から選ばれたポイント！

- ・魚と肉をうまく使っている
- ・冬の季節感のバランスが良い
- ・色合いも緑・茶・黄とよい
- ・できあがりもきれいなメニュー



給食に出るかも～！

～取り組みを終えた感想から～

写真の給食センターがすごくきれいだったし、機械だけじゃなくて、エプロンの工夫とか、いろいろなことに目が配られているなと思った。献立を考えるのは、すごい難しかった。肉類がかたまってダメだし、洋食と和食が同じになるのも変だし、しぼられている食品の中から選ぶのだけですがすごく大変だった。専門の人は、300種類もある中から選ぶすごさがわかった。保健委員の力で、東中の残食が減ったらしいと思う時間でした。 1年1組 佐藤陽菜

給食は苦手な物がたくさんあって嫌だなと思っていたけれど、一食一食栄養素の量とかを考えていると学んで、がんばって食べようと思いました。 1年4組 工藤奈々

給食センターでは、エアシャワーなどの安全に対する設備がしっかりとされていて、これからも安心して給食が食べられるので良かったです。残食を減らして、伊丹で一番残食の少ない学校にしたいと思いました。(一部抜粋) 2年4組 酒井悠孝

今回、自分で給食のメニューを考えるのはとても難しかったです。Kcal や、たんぱく質などの計算は大変でした。給食を食べる時は、大変な思いで作ってくれているので、次からはその事なども考えて食べようと思いました。 2年6組 堂下瑠聖