



令和4年度 1月発行 | Renewal 第5号

# 希望の風

春の風小学校ニュースレター

練馬区立光が丘春の風小学校  
保護者と教職員の会  
発行責任者 平尾真



今号のテーマ:

## 給食

みんな楽しみにしている給食！  
普段見れない、春の風小学校の  
給食をご紹介します！



## クラスの仲間と一緒に食べる給食♪

給食の準備に取り掛かります！  
給食当番が白衣に着替え、配膳車を取りに行き  
運びます！その間、他の児童達は自分の席で本を  
読むなどして待っています。

お当番の挨拶で「いただきます！」  
今日の給食は、  
「鶏と大根のピリ辛ごま煮」と「チョレギサラダ」  
「おかわりする子～」の先生の呼びかけに、  
多数、手が上がり、ジャンケン！  
皆、静かに食事後、全員で「ごちそうさまでした！」

食べ終わった児童から片付けをします。  
飲み終わった牛乳パックは、手で開いて回収。  
栄養満点の給食で、午後からも元気に活動出来そうです！



「給食用牛乳パック」  
約20枚をリサイクルすると  
トイレトペーパー  
1ロールにかかります☆



♡クラスの皆様、ありがとうございました♡



# 栄養士さんに聞いてみました！

栄養士の**葩島(はいしま)さん**は、東京都採用の職員です。栄養士になって27年目。複数の職場を経験し、小学校は春の風小学校で2校目、勤務して4年目です。

## —栄養士さんはどのような仕事をしているの？

メニューを決め、食材分量を決めて作り方を考えます。食材を発注して、契約業者から食材を購入しています。調理師さんたちが、作業工程を記載した手配書通りに調理します。味付け等を確認して、給食を手配するのが仕事です。

栄養士は調理には携わりません。栄養士は中間検査という途中の味見、最後の完了確認を行います。全ての味付けにOKが出たら、検食をします。毎日、児童が食べる30分前に校長先生、副校長先生と一緒に、盛り付け量・色味・味付けをチェックしています。

調理業務は(株)メフォスに委託しています。

調理師5名、パート10名がおり、大体毎日12、3名で給食を作っています。朝一番に調理師さんと打ち合わせをし、調理している中で呼ばれたら味見へ。合間に献立を立てたり、発注、書類やランチタイムズを作成しています。

## —メニューはどのように決めているの？

学校ごとに基本的なメニューはあります。味付けは学校ごとの好み、食べる量を考えて献立を考えています。塩分は規定の量より少なく、できる限り控えられるものはギリギリまで控え、味付けを薄めにしています。

今年度から練馬区で週5回の給食の週に3.8回以上ご飯を出すことが決められています。そのため、パン・麺類などは減っています。魚と肉の比率は特に決まっていますが、週1回は魚・卵・豆腐をメインメニューにしています。

## —郷土料理や行事食が取り入れられているのはなぜ？

国で定められている学校給食の目標に、給食は食文化を継承するものとされているためです。

献立は、四季折々のお月見、ひな祭りなどの日本の伝統文化に寄り添い、お祝いの日食べる行事給食(入学祝い、端午の節句など)、郷土料理を取り入れた給食、旬の食材を使用した季節感ある給食を心がけています。

## —食物アレルギーへの対応は？

食物アレルギーがある子どもの給食対応は、医師の指示に基づいて行っています。原因食材は全て取り除く、「完全除去」が基本で、給食では、原因食材を除いた除去食を提供しています。

除去食は、誤食を防ぐために調理員が本人に直接受け渡します。

対象児童はアレルギー対応専用のトレー(オレンジ)を使用すること。アレルギー対応食には、食札を貼付して提供します。

アレルギー対策は命にかかわることなので栄養管理のソフトで、重ねてチェックしています。練馬区ではそば、春小ではナッツ(ピーナツ、くるみ、アーモンドなど)を使用しない決まりがあります。

## —食材選びで心がけていることは？

決まった業者と年間契約を行い、衛生的で良質な食材を購入するように努めています。不必要な添加物は使用していない食材を購入しています。原則として国内産の食材を購入し、練馬区産、東京都産の食材を積極的に使用しています。

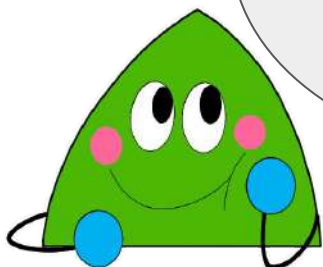
## —保護者の方へのメッセージ

子どもたちが会うたびに「今日おいしかったよ。」と声をかけてくれるので、やりがいにつながっています。

「前回のメニュー、もう一回やって。」と声をかけてくれると、それを励みに頑張れます。食べ物は自分の体を作るものであり、人間の体は食べたものでしか構成しないので、一日一日の積み重ねが、自分の体を作っていくんだというのを意識して食べるものを選んでもらえるといいと思います。

### ランチタイムズとは

給食の材料や味付け、栄養素をまとめたものを、給食と一緒にクラスに届けているお便りだよ。葩島さんが学校のHPに給食写真をアップしていて、郷土料理の由来など豆知識も載っているよ。







# 春小の給食室に密着

## 食品の持ち味を生かした手作りの給食

- ・野菜・果物は、5回洗浄しているよ。
- ・加熱をしっかり行い、温度を確認して提供しているよ。(85℃ 1分以上が基準)
- ・加工品は使用せず、カレーやシチューのルーは、小麦粉・バター・サラダ油を使って給食室で作っているよ。和風のだし汁も削り節、昆布、煮干しを使って、スープは豚骨や鶏がらを使って手作りするよ。



## 春小で1日1000食作るのが知ってた？

- ・140Lの回転釜7台を使って揚げ物、煮物、スープ類を作っているよ。
- ・親子調理方式の学校なんだ。春小は1日650食、隣の光が丘二中は350食、合わせるとなんと1日1000食も作っているよ。
- ・校長先生の大好きな味噌ラーメン。小学校は、うずらの卵をトッピングに使うけど、中学校は煮卵をのせるなど少しずつアレンジして作っているんだって！



## 気になる？食べ残しは、、、

- ・生ごみは水を切って学校給食リサイクル肥料である「練馬の大地」にする取り組みに。その他は基本廃棄なんだ。
- ・そのため栄養士さんや調理師さんは骨なしの魚を仕入れたり、丸ごと食べれるように揚げ物にするなど工夫しているよ。



## 「練馬区内一斉給食」は知ってるよね！

- ・6月、11月に区産のキャベツ、12月に区産の大根を区で無料配布し、同じ日に練馬区内の給食に使っているよ。
- ・今年も11月9日に「練馬区内一斉給食」で「キャベツたっぷりミートローフ」がでたよ。そのレシピを、次のページに紹介するから、見てね。



# キャベツたっぷり ミートローフの作り方

給食分量の4.5人分

<材料と、切り方>

豚ひき肉 220g  
キャベツ 2〜3枚 あらみじん  
にんじん 3cmくらい みじんぎり  
冷凍コーン 10g  
生パン粉 カップ½  
牛乳 大さじ1と½  
卵 1/2こ  
塩 小さじ½  
こしょう 少々  
ナツメグ 少々  
トマトケチャップ 大さじ1と½  
ウスターソース 小さじ1  
中濃ソース 大さじ1  
赤ワイン 小さじ½

ソース



## 作り方

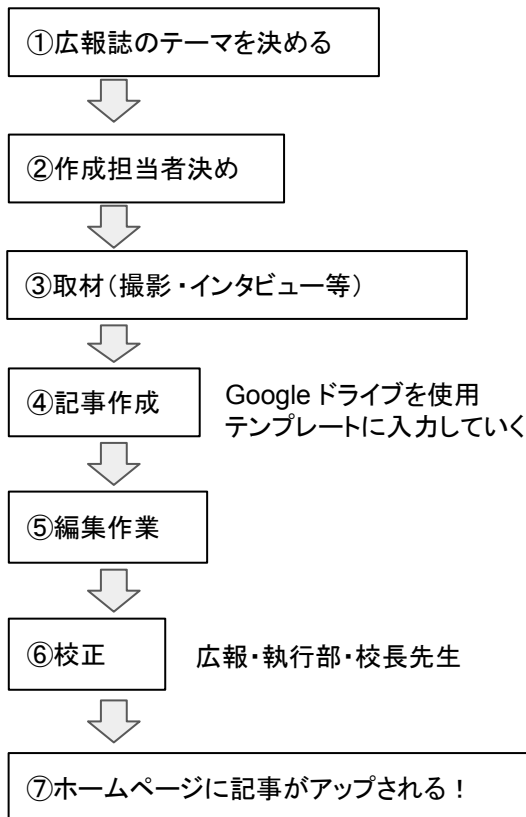
- ①キャベツは、茹でて、水を絞っておく。
- ②ミートローフの材料を、よく混ぜて、バットに平らにつめ、オーブン220℃で18分焼く。
- ③焼きあがったら、人数分に、切り分ける。
- ④ソースの調味料は、火にかけて、かるく煮詰める。
- ⑤ミートローフに、④のソースをかける。

※温度と時間は参考の目安として、ご家庭のオーブンで調整してください



## 保教の会活動紹介

### 広報委員の作業内容の流れ



**広報誌をオンライン化した広報委員会。  
実際に変えてみてどうだった？委員の方の声  
をお伝えします。**

広報委員長「今回の広報委員に携われて幸せです。  
まず、オンライン化を執行部、校長先生にご理解いただけた事により、  
プロジェクト化出来ました。  
SDGsの観点から、ペーパーレスやGoogleドライブの使用も標準化されました。  
その土台を作れたことは子どもたちに恥ずかしくない試みだと思えます。」

多数届いた委員の皆さまからの声。ほんの一部をご紹介します。  
「普段見れない行事に参加して子どもたちを身近に感じられる。学校で働く方々にお話を聞く事ができる広報委員ならではのプラス体験！」  
「親同士の繋がりが薄れる中、やり取りを通して楽しい時間を共有出来たのも良かった」  
「記事作りは大変さもありますが、自分のスキルを活かして充実しました」  
「広報誌がオンラインになるという初めての試みで不安もありました。制作マニュアルと委員内の引き継ぎで連帯を取ることができ、テンプレートで作業をしてみて、パソコンが不慣れでも使いやすく、思った以上に作業はスムーズでした。」

オンライン化により作業の簡素化と予算の削減ができ、よりタイムリーに広報誌を発行できるようになった結果テーマも多様に。各自が希望のテーマを担当しました。  
創刊号から2号(運動会)、3号(春小フェスタ)、4号(図書室)、5号(給食)と完成。  
次号は、学芸会を取り上げる予定です。

今年度のテンプレートを来年度に引き継ぎます