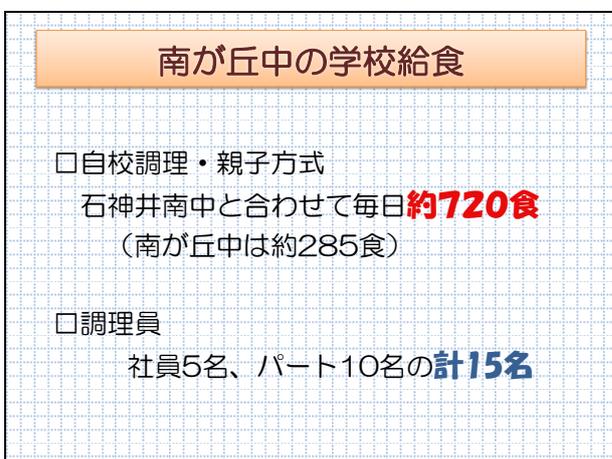


今日は南が丘中の給食ができるまでの様子や調理員さん・栄養士さんがどんなことに気をつけながら給食を作っているかを学びたいと思います。途中クイズなどもあるのでしっかり聞いてください。



まずは南が丘中の給食調理についてです。南が丘中の給食は石神井南中学校と親子方式で作られています。親子方式とは、1校の給食室で2校分の給食を作ることです。

南が丘中は親校なので、できあがった給食を子校の石南中にトラックで配送をしています。

両校合わせて約720食の給食を15名の調理員さんが協力して作ってくれています。



こちらが調理員さんです。毎日約半分の調理員さんが給食時間までに南が丘中から石南中まで自転車で移動をしてくれています。



これが配送に使うトラックの写真です。トラックの中にお皿や食缶を積み込みます。

冷めないように、石南中の食缶は特別な二重食缶になっています。



ここから、給食ができるまでの給食室内の写真をお見せします。

写真を見ながら、南が丘中の給食のこだわりや、給食を作るときに調理員さんたちが気をつけていることを説明します。



まずこれが手洗い場です。手洗いは給食を作る上で一番大切な衛生管理です。

調理員さんたちは作業が変わるたびに手洗いをするので、一日10回以上手洗いをします。

水道、ゴミ箱、消毒用のアルコールはすべて手を触れずにできるよう工夫されています。



次に靴やエプロンについてです。靴は1人4種類、エプロンは1人5種類準備されています。

肉や魚などの生のものを扱うエプロン、調理に使うエプロン、できあがったものを測ったり運んだりするエプロンなど、作業毎に使い分けています。



その日使う食材はその日の朝に届きます。検収といって、納品された食材をひとつひとつ確認する作業を行います。

賞味期限や入っていた袋の材質などを記録します。

肉や魚などの冷蔵品は、赤外線温度計で全て温度を測って記録します。



これは保存食用の冷蔵庫です。

毎日使う全ての食材とできあがった献立を50gずつ採取して2週間冷凍保存します。

これは、万が一食中毒など起こったときに原因を特定するために使われます。

野菜を洗う



野菜や果物は最低
3回ずつ洗浄する



これは野菜を洗っているところです。野菜や果物は手やピーラーで1つ1つ皮をむきます。

日によって使う野菜は異なりますが、多いときには人参が200本や玉ねぎが250個ぐらいになったりもします。水を流し、すべて3回以上洗浄します。

虫や汚れがしっかり落ちるように調理員さんたちが丁寧に洗ってくれています。

野菜を切る



裁断機

みじん切り機



野菜を切っているところです。基本的にはほとんど機械を使わず、包丁で切ってくれています。

みじん切りやささがきなどは上のような機械を使うこともあります。

衛生面から、肉や魚は学校では切ることができないので、肉屋さんや魚屋さんに大きさを指定して切って持ってきてもらいます。

和え物の調理



野菜はサラダでも必ず加熱する
ドレッシングも加熱
どちらも冷ましてから和える



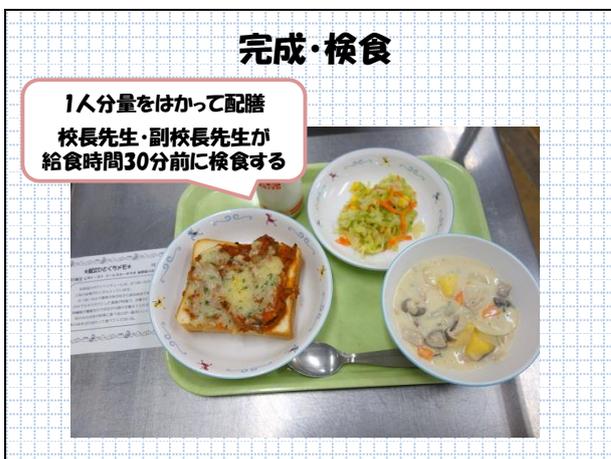
これはサラダを作っているところです。

家では生の野菜をサラダとして食べていると思いますが、学校では果物とトマト以外加熱したものしか出せません。

野菜はもちろん、ドレッシングも加熱をしています。



すべての献立のできあがり温度を測り、時間と一緒に記録します。



できあがったら【検食】といって、私たちが食べる30分前に校長先生、副校長先生が味はどうか、ちゃんと火が通っているかなど確認してくれています。



各クラス毎に計量した後、ワゴンにセットして、エレベーターで各階に運ばれます。

このあと私たちのところに給食が届き、おいしい給食をいただきます。



次に給食のこだわりについてです。
南が丘中の給食はほとんど手作りで作られます。

★手作り献立★
化学調味料や市販のもとなどはほとんど使用していません。

- **汁物のだし**
和風だし：鰹節、昆布、煮干し、干しいたけ、さば節
洋風だし：鶏がら、野菜の皮、セロリ、ねぎ など
- **カレーやシチューのルー**
小麦粉、バター、油
- **デザート**
プリン・ゼリー：寒天、ゼラチン、アガー
- **ジャム**
果物、ジュース、砂糖、レモン汁
- **ドレッシング**
油、酢、砂糖、塩、しょうゆ など

たとえば、スープなどに使うだしです。和風だしは鰹節や昆布から、洋風だしは鶏ガラや野菜の皮などから毎日丁寧にとっています。

鶏ガラとは、鶏の肉をとったあとの骨のことです。よくラーメン屋さんなどでも使われます。2～3時間かけてだしをだすこともあります。

カレーやシチューのルーも小麦粉やバターから手作りします。家では市販のルーを買って作ることが多いと思いますが学校では使いません。

ゼリーやプリンも寒天やゼラチンを使って手作りしたり、パンにつけるジャムも市販の物ではなく果物やジュース、砂糖などを使って作ったりします。

サラダのドレッシングも、油や酢、砂糖などを調合して給食室で作っています。市販のドレッシングは使いません。

他にも、デザートを手作りしたり、冷凍食品は使わないなど、私たちの健康のために、できるだけ化学調味料を使わない手作りの給食を作っています。



これは鰹節から和風のだしをとっているところです。透き通ったきれいな色のだしができあがります。



これは鶏ガラから洋風のだしをとっているところです。

野菜の皮やねぎ、セロリなどが入ります。



シチューのルーを作っているところです。

小麦粉を丁寧にふるって焦げないように数十分混ぜてつくります。



これは給食用の調味料です。家で使うものよりかなり大きなサイズを購入しています。

これらを調合して、ドレッシングや和え物のたれを作ります。

★地産地消・産地直送★

- 練馬区**農家から
大根・キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・柿など
- 千葉県多古町**から
年間を通してその時期にとれる野菜・国産大豆・平飼卵・味噌など
- 長野県茶村**から
きのこ類・きびやあわなどの雑穀・野沢菜・豆類など
- 北海道空知**から
米 など

また食材にもこだわっています。

野菜は練馬区でとれたものを使ったり、野菜、卵、味噌は千葉県の多古町というところから、きのこや雑穀は長野県から、お米は北海道から、それぞれ産地直送で届けてもらったりしています。

地産地消・産地直送することで、新鮮でおいしい食材を食べることができます。

何を作っているところでしょうか？

ここからいくつか、ある献立ができるまでの写真をお見せします。すべて今年出た給食の写真です。

なにを作るところか考えてみてください。



パンを並べてトマトソースをのせています。奥では上にチーズをのせます。これをオーブンで焼きます。

できあがったものはピザトーストです。



これは具材を炒めたところです。ゆでたじゃがいもと混ぜ、形を整えて小麦粉、卵、パン粉をつけます。

油で揚げます。

できあがったものはコロッケです。



茶色い生地をマドレーヌカップに流します。

オーブンで焼きます。

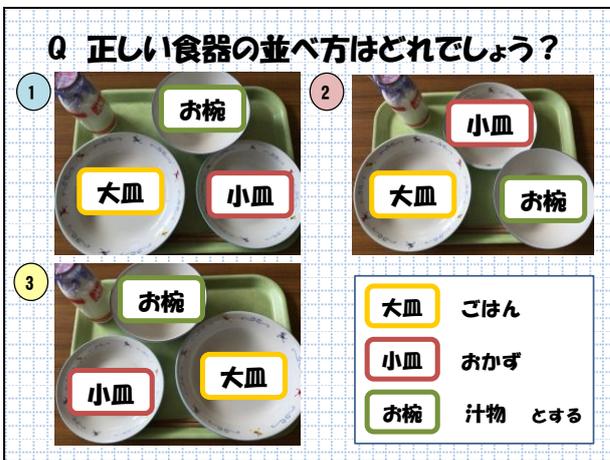
できあがったものはチョコレートブラウニーです。

このように、すべての献立を手作りで作っています。



ここまでで給食についていろいろとわかったのではないかと思います。

最後に、私たちが給食を食べるときに気をつけなければいけないマナーについてお話しします。



まず問題です。この写真のうち食器の並べ方が正しいのはどれでしょう。

正解は2番です。ごはんが左、汁が右、奥におかずです。

給食時間間違っていて食べている人がたくさんいます。食べるときには食器の並べ方にも気をつけましょう。



次に気をつけてほしい給食の片付け方についてです。

牛乳をこのように入れたり、カップをこのように片付けたりしているクラスはありませんか？

牛乳はきれいに並べて入れます。カップは残す場合は中身をだして、きれいに重ねて片付けます。

一人一人の心がけて、みんなが快適な給食時間を過ごすことができます。

**これからも作ってくれている人
たちのことを考えながら、
しっかり給食を食べましょう！**



給食の調理員さんたちは、南が丘中の生徒が給食をよく食べるのでとても喜んでくれているそうです。

これからも作ってくれている人たちのことを考えながら、しっかり給食を食べましょう。