



令和5年9月1日  
 中野区立塔山小学校  
 校長：狩野 裕之  
 栄養士：神田 恵

夏休みは終わりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心掛けて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

# ● とうのやましょうきゅうしょくしつ たんけんたい 塔山小給食室探検隊 ●

みなさんは、給食はどのように作られているか知っていますか？給食ができるまで、給食室ではどのようなことが起こっているのか、のぞいてみましょう！

**6:00** その日に使われる、野菜や肉、魚などが次々と給食室へ届けられます。その日に使われる食材や品物が一覧となっている、検収表というものを見ながら、温度や色、品質、また、品物に間違えがないかチェックします。野菜を下処理室で洗ったり、肉や魚に下味をつけたり、お米をといだり、だしをとったりと、下準備をしていきます。

**9:00** 調理員・栄養士で、朝礼を行います。その日のメニュー、使う食器・食具、アレルギー対応、人数の確認、その日の流れを確認します。

**10:00** その日のメニューに合わせて、作業を行っていきます。食材は、みんなが食べやすい大きさや形を考えながら切ります。カレーやシチューのときは、市販のルーは使わずに、手作りしています。ゼリーや蒸しパンなども、もちろん手作りです。しゅうまいは、約1200こも包みます。

**11:00** 給食ができあがってきます。中まできちんと火が通っているか、温度計で中心温度を測ります。全てチーフと栄養士で味見をします。できあがったら、1クラスの量を計算して、食缶に分けていきます。

**11:50** 校長先生に、美味しく安全であるかどうか、検食をしていただきます。

**12:00** エレベーターで各階に、ワゴンを上げていきます。

**13:20** 各階のワゴンをおろし、みんなが残した給食の量をはかり、食器・食具・食缶などを洗い、最後に給食室を清掃します。



## とうのやましょうきゅうしょくしつ 塔山小給食室Q&A



Q1.毎日何人分の給食を作っているの？

A1.毎日約570人分の給食を9人で作っています。

Q2.お米は一日にどのくらい炊いているの？

Q2.お米は約40kg (266合) 炊いています。

Q3.塔山小で人気のメニューは何ですか？

A3.ルーから手作りのカレーライスは大人気です！

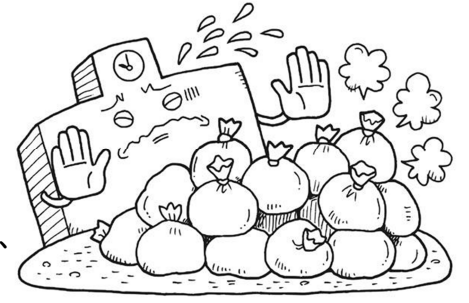
Q4.塔山小で残菜が多かったメニューは何ですか？

A4.お魚料理や、和食の煮物料理(切り干し大根の炒め煮など)は、残菜が多かったです。

437kg

この数字なーんだ??

みなさんは、「食品ロス」という言葉を知っていますか？「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品をいいます。食べ物を捨てることは、もったいないことで、環境にもわるい影響を与えてしまいます。世界では、年間約13億トンの食品ロスがあり、大きな社会問題となっています。日本でも、食品ロスの量は、年間で約612万トン(東京ドーム約5杯分)となっています。これは、日本人が毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量にもなります。塔山小でも、7月は、437kgの食品ロスが出ました。これは、みなさんが残した給食の量です。残した給食は、全て捨ててしまいます。とてももったいないですね。



余った食べ物は、ゴミとして出され、処理工場に運ばれ、可燃ゴミとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素を排出します。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。環境を守るためにも、もう一口食べられないか、少しだけがんばってみましょう！