

★ 令和 8 年度 PTA 広報紙 ★

おいしく学ぼう！学校給食～PTA 食指導研修会～

開催日：9 月 24 日(水) 講 師：東川下小学校栄養教諭 三谷先生

令和 8 年 10 月 23 日

PTA 役員会 発行

9 月 24 日に開催された PTA 食指導研修会の様子をお届けします！三谷先生からの学びや、子どもたちが毎日食べているおいしい給食の秘密、参加された保護者の皆様の感想をまとめました。ご家庭での食育にぜひお役立ていただければと思います♪

🍷 【特集 1】知っておきたい！給食と家庭での食育ポイント

栄養教諭の三谷先生より、学校給食の役割と成長期のお子さんの健康を守る毎日の食生活について分かりやすくご指導いただきました。

食育 4 つの重要ポイント

🏠 1. 給食は「教育の一環」

- ・何をどう食べるか自ら考え、食事のマナーや郷土料理を知り、豊かな社交性を育む大切な時間です。

🌱 2. 「今の体は 5 年前(将来)の食べたものでできている！」

- ・10 年後、20 年後の健康な身体をつくるため、毎日の食生活を見直す大切さを学びました。

🍱 3. 忙しい朝の栄養補給（炭水化物＋タンパク質）

- ・時間がない朝でも、おにぎりや「おにぎらず」（鮭フレークや卵など）で効率よくエネルギーとタンパク質を補給するのがおすすめです。

🧠 4. 集中力とブドウ糖の使い分け

- ・運動時や勉強中の気分転換には即効性のあるブドウ糖（ラムネ等）が有効ですが、食べ過ぎは眠気のもと。時間をかける勉強には腹持ちの良いおにぎりを使い分けるのがコツです！



三谷先生による講義の様子
～札幌市の学校給食について～

🍴 札幌市学校給食の美味しさと安全のひみつ

🍲 手作りへのこだわり

カレーやシチューのルー、特製デミグラスソース、だし（豚骨・鶏骨・昆布・削り節）はすべて調理室で素材から手作りしています！

🌾 安心の北海道産食材

パンやめんは道産小麦 100%、お米も道産米を使用しています！食品添加物も使用せず作られています。

🔒 安全第一の調理体制

食中毒防止のため、生野菜は一切使わず、すべての食材に徹底した加熱調理を行っています！川北小学校の分の給食は、東川下小学校の調理室で調理員さんたちによって作られています。



【特集 2】 本日の試食メニュー & 札幌市学校給食のこだわり



試食会の様子

～和気あいあいと給食を体験～

🍴 本日の試食献立（605 kcal）

- ・エスカロップ（根室の郷土料理）
（タケノコ入りバターライス+とんかつ+特製デミグラスソース）
- ・ナムル（ほうれん草・もやし・人参のごま和え）
- ・牛乳（200ml）

エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 20.1 g
食塩相当量 2.4 g	カルシウム 380 mg	鉄分 2.8 mg
野菜量 120 g	道産食材比率 85% 以上	安全性 加熱調理徹底



【おうちでチャレンジ】エスカロップ再現レシピ & 公式案内

🍴 根室名物「エスカロップ」おうちで作るコツ

【バターライス】

みじん切りのタケノコをバターで炒め塩コショウ。バター・白ワインを加えた水でご飯を炊き、具とパセリを混ぜ合わせます。

【とんかつ】

豚肉に下味をつけ、小麦粉・卵・パン粉をつけてサクッと揚げます。

【特製デミグラスソース】

玉ねぎ・人参・生姜・ニンニクを炒め鶏ガラスープで煮てミキサーへ。水溶き小麦粉でとろみをつけケチャップ・ソース等で整えます。



📄 札幌市学校給食栄養士会

<http://s-eiyou.com>

人気の給食レシピ公開中！



【参加者の声】アンケートの感想から（一部抜粋）

研修会にご参加いただいた保護者の皆様から届いた温かい感想や気づきの声をそのままご紹介します！

🗨️ 【1年生保護者】

「食事も教育という言葉にドキッとしました！専門的なお話もとてもためになりましたし、給食も美味しかったし、食べた事ない他の地域の料理を知れて良かったです。」

🗨️ 【5年生保護者】

「朝ごはんにおにぎらずで簡単にタンパク質と炭水化物が摂れるお話がとても勉強になりました。時間がなくてもおにぎりは食べさせます！」

🗨️ 【4年生保護者】

「久しぶりの給食で牛乳パックをたたむのも楽しかったです。制限時間内に配膳して食べる子どもたちの頑張りと、学校給食のありがたさを実感しました。」

🗨️ 【4年生保護者】

「エスカロップを初めて食べました！給食だよりで子どもと話していた『答え合わせ』ができて嬉しかったです。配膳から試食まで体験できて楽しい時間でした。」

🗨️ 【5年生保護者】

「子どもたちが食べる給食を食べれてよかったです。子ども達の栄養バランスを守ってくれて本当にありがたいです。来年は麺がいいです(笑)」

