

# 給食だより 8. 9月号

令和2年8月25日



杉並区立荻窪小学校  
校長 西脇裕高  
栄養教諭 江口敏幸

今年の夏休みは新型コロナウイルス感染症予防のから、短い夏休みとなりました。

短くとも楽しい思い出をたくさん作ることができたことと思います。給食は8月の25日(火)から始まります。2学期も新型コロナウイルス感染症予防の給食に努めながら安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

## 2学期以降の新型コロナウイルス感染症の対応給食について

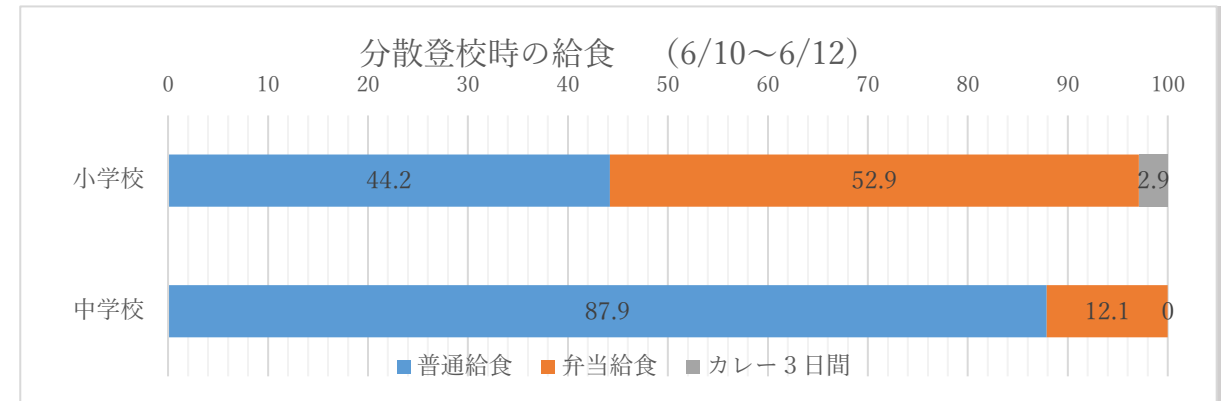
2学期も基本的には今まで通りの対応と大きく変わりはありませんが再度お知らせ致します。

1. 児童の健康状態の把握。
2. 教室の窓を開け換気をする。
3. 児童・教職員の手洗いの徹底。給食当番はアルコールで消毒する。
4. 給食当番は机を消毒された専用布巾でふく。
5. 配膳場所は、今まで通りオープンスペース等を利用して行う。
6. 直接口に触れる食器やストロー・お盆などは各自でとらずに、決められた給食当番か教師が配布する。
7. 給食当番の数を減らし、感染防止に努める。配食に使用する器具は複数でし使用しない。
8. 給食を受けるため並び際は間隔を空けて並び、距離を確保する。
9. 配食されたものは、食べ始める前であっても食缶に戻さない。
10. 給食の際には、座席の間隔を広く取り児童等が対面する形を避ける。
11. お代わりの配食は、教師が行う。お代わりを受け取る際もマスクを着用する。
12. 給食中の会話はしない。
13. 喫食時にはマスクを外し、ビニール袋等に入れて食べる。
14. 食べ終わったらマスクをして、食器を片付け手を洗って席に戻る。

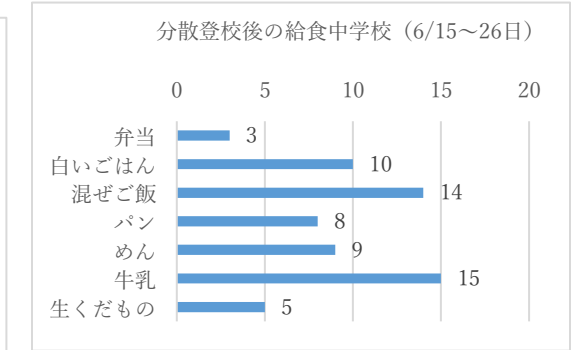
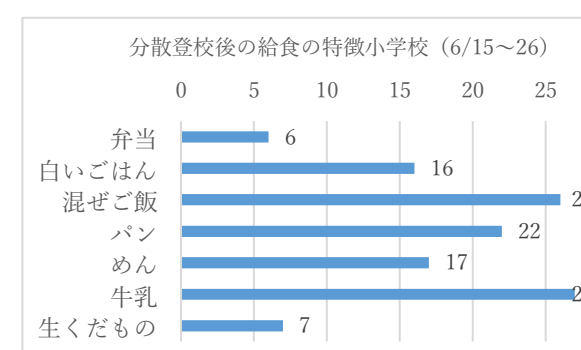
## 緊急事態宣言後、6月の杉並区の学校給食

\*2020年7月江口調査

緊急事態宣言が解除され、各地で学校が再開され給食も徐々に開始されました。杉並区では、6月8日より分散登校が始まりました。給食も10日より始まりました。6月10日～12日は分散登校での給食。15日からは通常授業での給食となりました。新型コロナウイルス感染症予防対策を考えながらの杉並区の学校給食。様子をまとめてみました。



分散登校中の給食の様子です。小学校27校・中学校15校を調査した結果、分散登校中の給食では、小学校の半数以上が弁当給食を実施していることがわかりました。新型コロナウイルス感染症予防の観点から配膳の楽な弁当・カレーなどの給食が多くの実施されていました。中学校になると弁当は12%と少なくなっています。



分散登校が終わっても、混ぜご飯が中心の給食が小・中学校ともに多くなっています。分散登校後10日間で生の果物を出している学校が小学校7校・中学校5校と非常に少なくなっており、果物を出さなかった学校が多いことがわかりました。本校のコロナ対策での献立の変更による栄養価を調べてみるとエネルギー90%、タンパク質90%、脂肪は102%、鉄が80%、カルシウム94%、食物繊維84%など栄養素の過不足が目立ちました。今後は感染症予防をしながらも栄養素の確保に努める必要があります。

## 8・9月の給食のメニューから

### おろしスパゲティー

大根おろしが、さっぱりとしてくれる  
スパゲティーです。練馬区から教えていただきました。

材料 4人前	
スパゲティー	300g
茹で塩	小さじ1
サラダ油	おさじ1
大根	350g
シーチキン	小2缶
出汁	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
しょう油	大さじ1と1/2
酢	小さじ2
刻みのり	少々

#### 作り方

1. スパゲティーは塩を入れたお湯でゆでてサラダ油をまぶしておく。
2. 大根はおろしておく。水気を少し切っておく。
3. シーチキンは油または水気を切っておく。
4. 出汁（水に顆粒出汁を入れても可）に大根おろしシーチキン、しょう油、塩、酢、砂糖を加える。
5. 味を見てスパゲティーの上に4をかける。
6. 上から刻みのりを振りかける。  
\*学校では大根おろしソースを火にかけて加熱しますが、ご家庭では生でおつくりください。  
味を調節してください。

### もずく丼

沖縄の学校給食で大人気な献立です。  
東京では、いかがでしょう。

材料	
米	2合
もずく	200g
豚挽肉	100g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	小1/3本
ピーマン	1個
ホールコーン	50g
油	小さじ1
しょう油	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
生姜汁	小さじ1
水	100cc
〔片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

#### 作り方

1. ごはんは普通に炊いておく。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りしておく。
3. もずくは水気を切って洗い、ざく切りにしておく。
4. 油で豚ひき肉を炒め、にんじん玉ねぎを炒める。
5. 水、調味料を入れてピーマンホールコーンを入れもずくを加えて煮る。
6. 水と片栗粉で水溶き片栗粉を作り5に入れてとろみをつける。
7. ごはんの上に6をかける。  
\*味を見ながら調味料を調節してください。