

*濃い目のサインペン等で記入をお願いします。

H. 28年度

給食講習会報告書

記入者名 (熊木 ひとみ)

日時 7月4日月曜日 10時00分～12時00分

場所 大和市立南部学校
給食共同調理場

出席者
熊木 ひとみ

会議内容 「大和市の学校給食について」

大和市は昭和34年2月 林間小学校で給食開始
平成22年6月から米飯給食週4回 パン屋さんで
ご飯を炊いてもらっていて、パンより栄養バランスの良い
ご飯を推進している

給食の内容、栄養価は成長期に必要なカルシウム
1日の $\frac{1}{2}$ 、家で摂取しにくい鉄や食物繊維も
献立に考慮。平成26年8月から小学校のご飯を挽で
提供 中学校では給食の時間が短いので、挽での
提供時間を作る事が難しいそうです

検討事項 手作り給食、和風だしは昆布とかつお節から
ルーやコロッケ、餃子やゼリーも、手作りです

次回定例会 9月2日金曜日 10時～ 場所 勤労福祉会館ホーン

*濃い目のサインペン等で記入をお願いします。

H. 28年度

給食講習会報告書

記入者名 (熊木 ひとみ)

日時 9月2日金曜日 10時00分～12時00分

場所 勤労福祉会館
出席者 熊木 ひとみ

会議内容 講演 「学校での食育について」

講師 桜ヶ丘小学校長 沼尻 港 先生

食育の視点、健全な食生活を実践することができる

人間を育てる食育の推進、国の成長戦略の中に食育

を位置づけていくことが必要、国民の健康の保持増進

の入り口は食育にある。

朝食の効果

* 脳は寝ている間も、フル回転 * 朝起きた時、脳の燃料を

使いきり、ガス欠状態 * 脳が疲れていて、セロトニンも出ない。

* エネルギー切れでは、海馬は働かず、午前中の知恵や知識

検討事項 を習得するチャンス

セロトニンとは、朝の脳の中に出るホルモン 穏やかな充足感を感じやすくする

海馬とは、記憶と認識を司る「知識工場」

次回定例会 10月4日火曜日 10時～

場所 神奈川県 学校給食会館

H. 28年度

給食講習会報告書

記入者名 (熊木 ひとみ)

日時 10月4日 火曜日 10時00分 ~ 12時30分

場所 神奈川県学校給食
会館 調理実習室

出席者 熊木 ひとみ

会議内容 学校給食の調理実習

★ チリコンカン 今回使用した大豆は「津久井在来大豆」
という品種で 神奈川県 大和市でも作っている大豆で
給食で使用することがあるそうです。

★ メルルーサのからあげ! メルルーサ科の深海魚、
大きいもので1メートル近くになることがある大型の魚で、
自身の魚で、学校給食でよく使われます。

★ ワンタニスープ ★ トリチキウリ ★ ベークドチーズケーキ
を作り、食べました。

検討事項

次回定例会 11月2日 水曜日 10時30分 ~

場所 北部調理場
大和小学校

*濃い目のサインペン等で記入をお願いします。

H. 28年度

給食講習会報告書

記入者名 (熊本 ひとみ)

日時	11月2日 水曜日 10時30分～13時00分	
場所	北部調理場 大和小学校	出席者 熊本 ひとみ
会議内容	学校給食施設見学及び試食 実際に北部調理場と大和小学校での 給食を作るところを見学して試食を しました。	
検討事項		
次回定例会	12月2日 金曜日 10時～	場所 勤労福祉会館ホール

*濃い目のサインペン等で記入をお願いします。

H. 28年度

給食講習会報告書

記入者名 (熊本 ひとみ)

日時	12月2日金曜日 10時00分～12時00分				
場所	勤労福祉会館ホール	出席者	熊本 ひとみ		
会議内容	講話 「食生活について」				
	朝9時までに、朝ごはんを食べ、朝はできれば、				
	パンよりも、ごはんのほうがいいことがある。				
	朝食を食べないと、脳のエネルギー不足で、成績、ストレス、やる気				
	太りやすさの違いがでます。				
	夜、遅い時間に食べると胃の中に食べ物が残っている				
	状態が続くと消化をしようとして働き続け、体が興奮状態に。				
	子どもにかかわる野菜の栄養が不足すると、				
	身長体重に影響、脳や神経の発達、貧血、便秘				
検討事項					
次回定例会	月	日	曜日	時～	場所