

# おいしい! やさしい! ♪ 学校給食 ♪

区は、全区立小・中学校に栄養士または栄養教諭を配置。自校調理の学校給食を通して、食育活動に取り組んでいます。  
今号では、中野東中学校の給食室に密着。安心安全でおいしい給食ができる過程やそのポイントなどを紹介します。



生徒の「おいしい」が  
やりがいです

中野東中学校  
主任栄養教諭の二重作先生

## 1 身支度を整える



白衣に着替え、爪の間から  
手洗いで丁寧に洗い  
エアシャワー室で全身に  
付いたホコリなどを吹き  
飛ばす



出勤時とトイレ後は  
2度洗いを徹底しています

## 3 食材を洗い、カットする



野菜は3回以上洗浄した上  
で、異物がないか再確認。  
食材カットの大半は手作業

## 2 届いた食材を検品する



野菜は原則国産を使用。納品物は重量や個数を検査した  
後、虫やビニール片などの異物が混入していないか  
目視で確認。その日のうちに使い切り

昨年、当校では野菜の  
44%を東京都産で提  
供。地産地消を心掛け  
ています



## 4 調理



おいしく  
なあれ!

約500食分のみそ汁を調理できる大  
きな釜。だしは昆布や煮干しなどの  
天然素材から数時間以上掛けて抽出



食中毒防止のため中心温  
度75℃で1分以上加熱。  
温度計でしっかり確認



調理が終わったものは栄養教諭  
が味見。検査は校長と副校長が  
担当

## 5 子どもたちのもとへ運びます



出来たてを提供するため搬  
出の直前に配缶

教室の前まで運搬

温かいうちに!

## 6 出来たての給食をいただきます



給食当番を中心に配膳

おかわりジャンケン



いただきます!

他にもある!

給食の  
こだわり  
ポイント

### 1 アレルギー対応食

調理場所を分けて混入  
を防ぎます。ハンバー  
グのつなぎに卵ではな  
くじゃがいもを使用す  
るなど、アレルギーの  
原因となる食材を使用  
しない対応も



▲アレルギー対応調理室

### 2 野菜は原則加熱調理

食中毒の予防を徹底。  
加熱後は菌の繁殖を  
防ぐため、専用の機械  
で急速に冷まします



▲約20分で90℃から8℃に  
冷却

### 3 台車の高さは全て60cm以上

跳ねた水が食材に掛  
からないための配慮  
です



▲安心安全がモットー

### 期間限定

#### 給食室の様子を動画で公開

12月31日まで公開中。今  
回紹介しきれなかったこ  
だわりポイントもご覧にな  
れます。



次のページもご覧ください