

第2510地区 第11グループ



2008~2009

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

2008~09年度
国際ロータリーのテーマ

夢をかたちに



2008~09年度
国際ロータリー会長

李 東 建

D. K. Lee

山下清司 会長 テーマ — 会員相互の協力、助け合い —



3月4日 卓話 「学校給食について」 出村 美知子 氏

《第2190回例会》 第 32 号 3月11日(水)

本日のプログラム

夜 間 例 会

於 ロワジールホテル函館 午後6時30分~

★会 長 山 下 清 司 ★幹 事 成 田 豊

例会場：函館国際ホテル 〒040-0064 函館市大手町5-10 TEL23-5151
例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 事務局：函館市大手町5-10 ニチロビル4F TEL23-3870

ま と め

学校給食とは、成長期にある子どもの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、みんなで一緒に給食を食べる事によって、望ましい食習慣や好ましい人間関係を養うとともに、準備や後かたづけを通して協力することや責任感などを身につける場となっています。また、学校給食に地場産物を積極的に使用することによって、子どもたちが地域の文化や産業に対して理解と関心を深めるなど、教育上の多様な役割を担っています。

(会報担当者：高橋 晃 委員)

四谷大塚提携札幌進学教室姉妹教室	
四谷大塚  準拠塾	
函 館 進 学 教 室	
塾長 柴 崎 晃	
函館進学教室 〒041-0806 函館市美原4丁目3番19号 美原プレイスビル2F TEL0138-47-6466(代表) FAX0138-47-6488	札幌進学教室 〒060-0042 札幌市中央区大通り西11丁目 飛栄ビル4F TEL011-271-3565(代表) FAX011-281-3347

(広告掲載：柴崎 晃 会員)

函館北ロータリークラブのホームページアドレス <http://www.hakodate-north.org/>

【3月10日現在のアクセス数：7434件(+34件)】

◎ 2月18日出席報告 (柴崎 晃 委員長)

会 員	31名	出席率対象会員	30名
		出席規定免除会員(a)	1名
		出席規定免除会員(b)	0名
当日出席	18名	当日欠席	12名
他クラブ出席	7名	出席合計	25名
出席率		83.33%	

・テレフォンサービス(例会移動案内) 電話 26-3170番

次回・3月18日
プログラム

「新入会員卓話」

小河 博保 会員

3月4日の記録

◎司 会 山下 清司 会長 ◎齊 唱 奉仕の理想、四つのテスト

◎ゲ ス ト 函館市教育委員会学校教育部保健給食課 出村 美知子 様

◎ビジター 函館五稜郭R.C.石沢 真君・千葉孝志君

★誕生祝 南木会員 (31日)

★結婚祝 石橋会員 (6日)、高橋会員 (23日)、小川会員 (28日)

◎会長報告 山下 清司 会長

○2月28日・3月1日に会長エレクトセミナーとロータリー財団・米山セミナーが砂川市で開催されました。

○台北市東北RCより3月20日に開催される27周年記念大会式典のご案内がきております。

◎幹事報告 成田 豊 幹事

○函館亀田RCより現在使用しているホテルオークランドが3月31日で閉館されますので4月6日の例会よりロワジールホテル函館に変更いたしますとのお知らせがありました。

○3月16日(月)函館亀田RC夜間例会、17日(火)函館セントラルRC夜間例会、23日(月)函館亀田RC自主休会、24日(火)函館東RC自主休会に変更です。

○例会終了後、理事会を開催致します。

◎親睦活動委員会 増山 正 委員長

ニコニコBOX投入報告

山下会長・成田幹事・森 会員・中川会員・新 会員・小笠原会員・泉 会員・阿部会員
増田会員・小川会員・藪下会員・金田会員・深瀬会員・古谷会員…月初めです。

南木会員…誕生月です。

高橋会員…結婚月です。

弗田会員・渡部会員・藤田会員…出村様を歓迎して。

石橋会員…弗田会員・新 会員ベツツご苦労様でした。

◎卓話「学校給食について」・(副題)子供の食生活について

函館市教育委員会学校教育部保健給食課 主査 出村 美知子 氏

①学校給食の歴史

1790年、ドイツのミュンヘン市でルフォンドという人が貧困児に対して、スープを与えたのが世界の学校給食の始まりと言われている。

日本では、1889年(明治22年)山形県鶴岡市の忠愛小学校で弁当を持って来れない児童に対して昼食を無料で提供したのが始まりで、おにぎりや鮭でした。

(食事を取れない子供の救済措置として始まった)

函館市では、昭和21年ミルク給食開始《幸(西)・高盛・千代ヶ岱小学校》→昭和23年パン・ミルクおかずの給食(週4回)→昭和34年(週5回)→昭和41年中学校の給食開始→昭和45年ミルクをビン牛乳に変更→昭和54年米飯給食開始(週1回)→昭和55年牛乳ビンからパックに変更→平成元年米飯給食週2回(先割れスプーンから箸に代わる)→平成12年米飯給食が週3回→現在に至る。

②学校給食の役割

- (1) 栄養のバランスの取れた豊かな学校給食
- (2) 望ましい食習慣を形成する学校給食
- (3) 人間関係を豊かにする学校給食
- (4) 多様な教育効果のある学校給食

教育活動の一環としての
役割を担っている

③栄養価

学校給食は、発育期に欠かす事の出来ない栄養素や家庭で不足がちな栄養素に特に重点をおき、基準値が決められています。たんぱく質やカルシウム・ビタミン類などは1日の必要量の半分近くを給食で摂取できるよう考えられています。

(成長期の為、家庭で摂取しにくいたんぱく質、カルシウム、ビタミン類を給食で補う必要がある)

④食品構成

学校給食の栄養価を満たすには、何をどれくらい食べればよいのかという目安になるのが食品構成です。

最近の家庭では豆類を食べないので、栄養価のある豆類を摂取するような献立を数多く取り入れている。また、最近の子供は和食系とくに煮物が苦手である為、献立に取り入れられ少しくも食べられるようになる環境づくりが大切である。

⑤給食が出来るまで

献立作成(栄養士が食品・栄養のバランスなどを考え、一ヶ月の献立を作成)→材料の発注→持ってきた食材を受けて、品質や数量を確認→作業開始(白衣、帽子、マスクを着け手指を洗い消毒をして衛生に気をつける)→調理(下ごしらえの野菜や果物などは水で3回洗ってから切る、スープやだしは、豚骨、とり骨、昆布、削り節、煮干などを利用し化学調味料は使用しない。サラダは生の野菜を使用せず一度ボイルし冷水で戻した野菜を使用、トマト、果物のみ生の物を利用する)給食時間に合わせて、揚物や釜で煮物、汁物などを加熱、味付けして中心温度を測ってから出す。

今、子供たちの食は、こんな問題を抱えています

①生活習慣病の危険因子

今、最も重要な健康課題の一つは生活習慣病の予防です。生活習慣病に繋がる食生活の問題は、動物性脂肪、砂糖、塩分の摂り過ぎなど大人だけでなく子供にも当てはまります。今後は食生活と運動を含めた生活習慣を改善していくことが必要である。

②食生活と心の健康(朝食の欠食)

朝食を食べると必要な栄養素が確保できるばかりではなく、体温が上昇し、体が目覚めます。

朝食はなぜ必要なのでしょう(脳の目覚ましのスイッチ・うんちのでのスイッチ・体の目覚ましのスイッチ)

③孤食

食事を子供だけ、または一人で食べているいわゆる「孤食」の子供たちが増えています。

幼い頃に食を通じて得られた満足感や信頼感は、自尊感情や精神的安定感など心の発達に大きな影響を与えていると言われています。その他の「こしょく」～

個・・・一人で食事

固・・・きまった物しか食べない

小(少)・・・ダイエット

粉・・・ごはん離れ

濃・・・味の濃いものを好む

④偏食

偏食とは、食べ物について好き嫌いが激しく、偏って摂る事である。好き嫌いと言っても嫌いなたべものがある場合が問題とされることが多いが、好きな物ばかりをたべるというのも問題である。