

給食だより



今年もあと一カ月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう。



きゅうしょく ししょくかい

さんか

給食試食会へのご参加ありがとうございました♪

11月19日(火)に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。試食の前に、本校の学校給食や食育の取り組みについてお話を聞いていただき、子どもたちの配膳準備や会食の様子もご参観いただきました。ご感想を一部ご紹介します。

最初、試食会で、なぜししゃもなのかと思っていたが、子どもたちが苦手そうなものを工夫して調理されていたので、子どもたちに食べやすい味付けにされて提供していただいていることがよく分かりました。とてもおいしかったです。

食材、メニュー、食器、行事など1食の給食にも作り手の方が手を経て、たくさんのお話があって提供されていることがよくわかりました。

給食の作り方や給食室の様子、子どもたちの配膳の様子が見られてよかったです。

給食室の管理がすごく大変であることにびっくりしました。

見た目でも苦手な食材や食べたことのない料理にも、まず一口チャレンジするようになりました。

野菜が意外と大きくて歯ごたえがあるように調理されているんだな、と感じました。自宅でもこのくらい食べられるんだと思いました。家でもりんごを皮ごと出す等、あごを使う切り方、調理法も検討したいと思いました。

ししゃもは、焼いたものは食べますが、揚げたものはなじみがありませんでした。頭からししゃもで食べられ、たれも白いご飯と合、本当においしかったです。

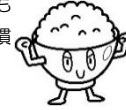


試食会のアンケートでいただいた内容にお答えします。



麦ご飯が苦手なようです…

給食で麦ご飯を取り入れているのは、食物繊維を摂取するためです。食物繊維とは、「人の消化酵素では消化されない食物中の成分」のことで、わたしたちが健康な生活を送るのに、欠かせない成分です。麦ご飯に使われているのは大麦で、精白米に比べて20倍の食物繊維を含んでいます。また、大麦は排便効果のある不溶性食物繊維と生活習慣病予防に効果のある水溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。今、生活習慣病は、大人だけの問題ではなく、子どもたちもその予備軍になっていることが懸念されています。大麦とお米をいっしょに炊いた麦ご飯は、たくさんの食物繊維を簡単にとることが出来ます。食物繊維は、日本人が最も不足している栄養素です。子どもの中から、食物繊維を意識した食習慣を確立させるため、ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。



手作りコロッケなどが時々でるとのことですが、普段は冷凍物ですか？

場合によっては、冷凍食品や出来合いのものを使用することもあります。学校給食のような大量調理施設では、食数や調理従事者の人数、施設・設備等にもよりますが、多くの場合は既製品が用いられます。本校では、1食の献立の組合せや衛生面、アレルギー対応等を考慮し、できる範囲でコロッケや、春巻き、しゅうまい、蒸しパン、ゼリー等を手作りしています。今後も児童の喜ぶ手作り献立を提供できるように、調理員と協力してまいります。

できれば、子どもが給食を食べている様子も見なかったです。

その場合、保護者の方々の試食の開始時間を遅らせる必要があります。掃除の時間中に試食していただくことになってしまったり、給食室での洗浄作業が遅れてしまったり、など実現が難しいのが現状です。もし、給食の様子を見たいという場合、事前にご連絡をいただければ、いつでもご参観いただけます。

人気メニューのレシピ紹介

～磯香あえ～

<材料 4人分>

ほうれんそう	60g	しょうゆ	小2
キャベツ	60g	刻みのり	1.6g
もやし	60g		
えのきたけ	40g		

<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ②野菜としょうゆ、刻みのりを混ぜ合わせる。

～中華あえ～

<材料 4人分>

わかめ	10g	しょうゆ	大2
もやし	1/2袋	す	小1
きゅうり	3/4本	さとう	小1/2
だいこん	2cm	ごま油	小1/2

<作り方>

- ①わかめは、食べやすい大きさに切る。
- ②もやしは、さっとゆでる。
- ③きゅうりは輪切り、だいこんは千切りにして、塩をふって水分をしぼる。
- ④ドレッシングと①②③を混ぜ合わせる。

※ 調味料をよく混ぜて、ドレッシングを作っておく。

アンケートのご協力ありがとうございました。今後の給食運営の参考とさせていただきます。

当日、運営・準備等にご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。