

5月30日に給食試食会が行われました。(カルシウムたっぷり献立)

五目ご飯 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ
ベーコンじゃこサラダ 新じゃがと新玉のみそ汁 小玉すいか

36名の保護者が出席しました。

栄養教諭からパワーポイントを用いて、中学校給食についての説明や、バランスの良い食事について、中学生の食生活についての話をしました。また、家庭で不足しがちな、芋類、豆類、種実類、海藻、小魚は、毎日の給食での実際の摂取量の現物を見せました。

当日の給食の感想を一部抜粋します。

五目ご飯

- ・薄味だが、うま味たっぷりでした。
- ・具たくさんで、色々な食材をとることができて良かったです。

ししゃものパリパリ揚げ

- ・パリパリとした食感がとてもよく、魚が苦手な人でも喜んで食べてくれました。
- ・大判の皮を使っただけのボリュームアップは、とてもいいと思った。

ベーコンとじゃこのサラダ

- ・具たくさんでいろいろな歯応えが楽しいサラダで良かったです。
- ・少し食べ辛いですが、箸の練習になっていいと思った。

新じゃが芋と新玉葱のみそ汁

- ・大きめのじゃが芋が、たっぷりボリュームがありいいと思った。
- ・新じゃが芋と新玉葱が甘くて美味しかったです。

小玉すいか

- ・旬のもので甘く美味しかったです。

ししゃものパリパリ揚げ

材料と作り方 4人分

○ししゃも 8本 ○ギョーザの皮 8枚 ○シソの葉 8枚 ○小麦粉少々
○揚げ油 適量

- 1、ギョーザの皮にシソの葉をのせる。
- 2、ししゃもを1の上に乗せ、小麦粉を水で溶いてのりにして止める。
- 3、油でカリッと揚げる。(油はねに注意！)

