



今年も残り1か月となりました。12月は冬至や大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

学校給食試食会を行いました

11月7日に学校給食試食会を行いました。約25名の保護者の皆様にご参加いただきました。栄養士による学校給食の講話や、1年生の保護者の方は教室での配膳の様子を参観した後、当日の給食を試食していただきました。

*** 試食会当日の献立 ***

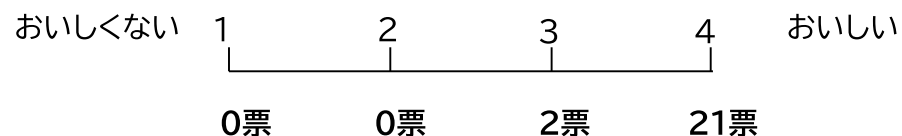
- ・こぎつねごはん
- ・牛乳
- ・さわらのあけぼの焼き
- ・いそか和え
- ・さつま汁



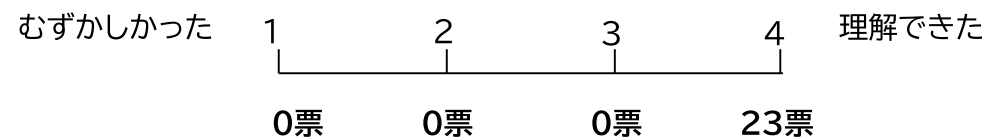
学校給食試食会アンケート結果

(回答人数…23人)

1. 今日の給食はいかがでしたか

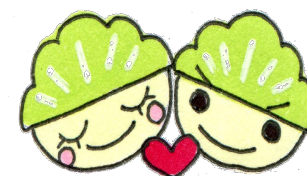


2. 講話の内容はいかがでしたか



感想を一部ご紹介します！

- ・さつま汁のだしがきいていてコクがあった。さわらはふわふわしていて食べやすかった。
- ・調理員さんが朝6時半よりも前から児童の食事を準備されていることにおどろいた。また、「だしをとる」など食に対してしっかりされていることに感心した。家でも食育できるよう頑張っていきたい。
- ・衛生面、健康面、子どもたちにとって何が良いのか沢山考えておいしい給食を作ってください、ありがとうございました。
- ・今年最後の試食会に参加できて良かったです。
- ・こぎつねごはんがほんのり甘くておいしかったです。さわらのあけぼの焼きは、家でも試してみたいと思いました。
- ・作り方がとても丁寧で、子どもたちのためにこだわって作ってくださっていて感動しました。
- ・野菜も多く、汁の具材もたべやすいサイズで、たくさんの工夫をして頂いてありがとうございます。
- ・手洗いについて、衛生面の意識も高い方々に給食を作っていただけて親としても嬉しい限りです。
- ・たくさんの方々への感謝を忘れず、子どもにも給食の様子を聞きながら、家でできるメニューも考えたいです。
- ・子どもがいつもおいしかったと言っている理由がわかりました。
- ・さわらにかかっていたソースがおいしかったです。家での魚料理にも参考にしたいです。
- ・調理の様子や、残飯の状況など知れて良かったです。1年生が頑張っている様子も見られて楽しかったです。
- ・参加できて本当に嬉しかったです。配膳されている他のママ様方もとても気さくで優しくかったです。給食を作ってくれている皆様に感謝しかありません。
- ・さつまいもが甘くておいしかったです。ごはんもしっかり味がしていたので、なぜ残飯になってしまうのか不思議です。みそ汁が給食の味で懐かしくなりました。
- ・今回の写真やお話を子ども達にみせて、給食についてもっと学ぶ機会があるといいと感じました。
- ・皮むきなどで子どもが食に関わる機会があるのはとても良いと思いました。
- ・給食の時間が短くて食べきれないと子どもが言っています。おいしいと言っているのに、ゆっくり食べられるといいなと思いました。
- ・量がかなりあると思った。ほぼ毎日「給食おいしかった？」と聞いていたが、今日は会話がはずみそうです。
- ・磯香和えは味がうすかったので、野菜が苦手な子は残しそうだと思いましたが、どれもおいしかったです。
- ・全体的にとってもやさしい味付けでおいしかったです。さわらでこんな味付けがあるんだと、今度作ってみたいです。



たくさんのご感想、誠にありがとうございました。アンケート結果は給食室と共有し、一つ一つ読ませていただき、大変励みになりました。今後も安心・安全でおいしい給食を継続して提供し、子どもたちの心身の健やかな成長を、給食室一同心より願っています。

食に関する疑問にお答えします

学校給食試食会のアンケートで出ました食に関する疑問について、いくつかお答えします。

① 「ながら食べ」をさせないようにしているが、集中して食べないときがある。

楽しく食べることも心掛けつつ、集中してもらうコツなどあれば知りたい

食べることに集中するためには、環境を整えることが大切です。

○食べる時間を区切る(30分くらいを目安にする)

○食べている間は、なるべくテレビや動画はつけないようにする

(視界からの刺激により、食べることへの集中力が低下してしまう恐れがあります)

○たくさん体を動かしたり、おやつを食べる量を決めたりなど、空腹状態を意識する。

○食事の準備を子どもと一緒にする、買い物を一緒にするなど、
自分も食事の準備に参加している意識を持たせる。



② お味噌汁の味付けを知りたいです

給食での、基本的な味付けや出汁の量を紹介します。(4人分)

・白みそ、赤みそ…各10gずつ

・煮干し…4g(4～6尾)

・混合削り節(かつお・さば)…12g

給食では、釜に煮干しと削り節の両方と水を入れ、
アクをとりながら弱火でじっくり煮て出汁をとっています。

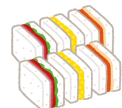


③ 高学年になると量は増えますか？

3・4年生(中学年)の量を基準に、5・6年生(高学年)は1.2倍、
1・2年生(低学年)は0.8倍を目安に量を計算しています。

④ 子どもが朝食を食べないことが多いので、しっかり食べさせる工夫があれば知りたい

早寝早起きを意識し、朝ごはんを食べる時間までに目をしっかりと覚めさせると、血流がよくなり胃腸が動き出し、食欲が出やすくなります。また、小さめのおにぎりや、1枚を4つ切りの大きさにしたサンドイッチなど、数口で食べきれる大きさにすると完食しやすくなります。少量でも食べてから毎日登校する習慣がつくといいですね。



⑤ 残菜はどうしているのか

残菜については、計量後は水気を切り、可燃ごみとして処理しています。
食品ロス削減の観点からも、残菜を減らす工夫を今後も考えていきます。

⑥ 給食の時間に、机をグループにすることは取り入れられないですか？

食べることに集中することや、感染症防止などの観点から、基本的にはグループにせず喫食していますが、お弁当の日や、各クラスでの活動状況に応じて、グループにして喫食する日もあります。

★牛乳の残りが目立ちます

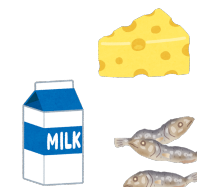
給食では毎日1本(200ml)牛乳がつきます。牛乳は成長期に必要な栄養素がたっぷり入った食品で、1本飲むことで **227mg のカルシウム**(小学生で1日に必要なカルシウムの約 1/3)を摂取することができます。安価で手軽にカルシウムを摂取できる食品なので、苦手でもがんばって飲んでほしいと思います。ご家庭でも飲むことをおすすめしていますが、どうしても飲みづらい場合は、他の食品でしっかりカルシウムを摂取するようにしましょう。

《1日にとりたいカルシウムの量》

	男	女
6～7才	600mg	550mg
8～9才	650mg	750mg
10～11才	700mg	750mg

カルシウムの多い食品

チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、
豆腐などの大豆製品、海藻、
小魚、小松菜、切り干し大根 など



春日部市産米粉を使用した「春日部米粉パン」が給食に登場します！

春日部市では、「やってみよう！米city(まいシティ)かすかべ」をキャッチコピーに、新たな米粉としての使用が可能な米(米粉適正米)の栽培に取り組んでいます。

今回は、春日部地区で育った米粉適正米「笑みたわわ」を使用した米粉で作った「春日部米粉パン」を、市内全小・中学校の給食で使用します。私たちのまち春日部市で育った米粉を、ぜひ味わってみてください。

「やってみよう！米cityかすかべ」とは？

春日部産米の新たな活用に向け、地域資源を活かした栽培から加工・商品開発など、様々な取り組みを行っています。取り組みの一環として、地域社会の活性化と住民サービス向上を目指し、食の新たな地域ブランド創出に向けた実証実験を令和4年度より実施しています。詳しくは、春日部市ホームページ(※)をご覧ください。

※以下は春日部市公式ホームページの該当ページの URL です

<https://www.city.kasukabe.lg.jp/soshikikarasagasu/nogyoshinkoka/gyomuannai/1/15744.html>

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていないに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

