

1 学年委員から活動報告

立春の候、会員の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。過日はご多用にも関わらず、給食試食会に参加いただき誠にありがとうございました。

1月19日(金)に開催いたしました、給食試食会の内容をご報告いたします。

佐藤 弘美 栄養士の講話

学校給食は、ただの昼食ではなく、教育的目的をもって行っている授業の一環として設けられています。生涯にわたって『自分自身の健康は自分で守る力を身につけてほしい』という願いの中で、子どもたちが食に興味・関心を持ち、給食で学んだことを生活の中に活かし、自分の力にしてほしいということを教育目標にしています。



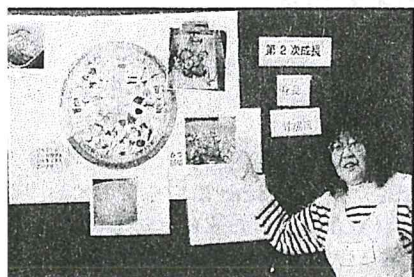
給食試食会では、日頃お子さんが食べている給食の量や、味付けなどを知っていただくとともに、今まで以上に学校給食の意義や目的を理解していただくことを願っております。

学校給食の果たす役割

- ・ 栄養バランス…不足しがちなカルシウムや鉄を補えるよう配慮しています。肉や魚、豆類、野菜など、たくさんの種類を使用します。
- ・ 食習慣の形成…給食は1日の食事の1/3にすぎません。1日をとおして、生涯の食生活を学びます。
- ・ 人間関係…友人や先生方と食事をするこゝで、相手を思いやる心などを育みます。
- ・ 教育効果…給食当番の仕事をとおして、勤労体験や各教科の学習で得た知識を体得します。

献立について

季節のメニューや日本各地の郷土料理、旬の食材を使った新献立、行事にちなんだ献立等を取り入れています。



短い時間の中で佐藤栄養士は、1年生に行った授業の内容の一部もお話してくださいました。ある日の給食の食べ残しを写真付きで紹介しながら、人生で2回しかない大切な第2次成長期である子どもたちに、バランス良く食べることの大切さを教えてくださいました。

給食試食会

令和6年 2月14日
春日部市立春日部南中学校
PTA 会長 比嘉里奈
1学年委員長 東原綾美
校長 鶴見和弘

給食試食会の流れ

12:15 1年4組前 受付開始

12:30 開始

PTA 副会長 挨拶

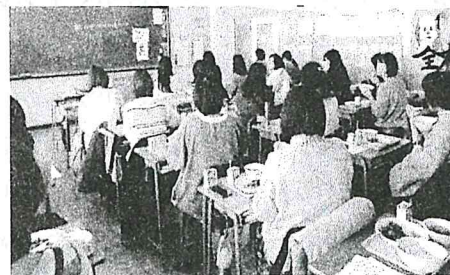
佐藤栄養士 講話

給食搬入

12:45 配膳



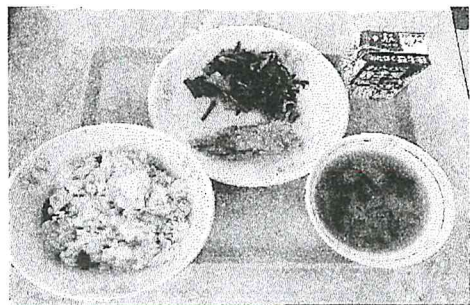
12:55 会食開始



13:15 会食終了 片付け

13:30 アンケート記入 解散

※ご記入いただいたアンケート結果は、裏面でご紹介します。



本日の献立

- ・大根めし
- ・かしわ天
- ・磯香和え
- ・味噌汁
- ・牛乳

給食試食会後のアンケートをご紹介します

アンケートにお答えいただきありがとうございました。
一部抜粋する形式で紹介させていただきます。

【本日の献立の味・量について】

- ・味、量ともに、『ちょうど良い』との回答が多数でした。
- ・味が『薄い』と回答をされた方は、薄味でしたがとてもおいしかったです。というご意見が多かったです。

- ・毎月の給食献立表をご覧になりますか？
- ・給食についてお子さんと話しをすることがありますか？

- ・どちらも『はい』との回答が多数でした。

【ご家庭では、毎日の食事や献立など、どんなことに気をつけていますか？】

- ・味が濃くなり過ぎないように気をつけています。
- ・鉄分をとれるような食材を使うようにしています。
- ・栄養バランスや色合い。
- ・色の濃い野菜を必ず取り入れるようにしています。
- ・肉か魚+野菜を取り入れるようにしていますが、子どもが食べてくれるメニューにしています。
- ・必ず具だくさんの味噌汁はつけています。
- ・ご飯に汁物、野菜、たんぱく質を摂取できるように考えています。
- ・野菜をとること、誰かと一緒に食べること。
- ・給食となるべく重ならないようにしています。

【その他、感想、質問、ご意見がございましたらご記入ください。】

- ・栄養士さんのお話が、わかりやすくとてもよかったです。
- ・大根めしが薄味でしたが、とてもおいしかったです。
- ・かしわ天が、すごくやわらかくておいしかったです。
- ・味噌汁は、出汁がよく出ていて、薄味なのにおいしいことに驚きました。
- ・自宅での食事がいかに濃いかがわかりました。
- ・お肉の臭みもなく、野菜のえぐみもなく、子どもたちに食べやすいようにプロの技で下処理してくださっているんだと感動しました。
- ・家庭よりも気の配られた、栄養素・献立・量・エネルギー・塩分量など、本当に頭が下がるとともに、日々の給食に感謝しています。
- ・給食の時間が短いと聞くので、忙しい時間割かと思いますが、ゆったり食事をする時間をもってもらいたいと思います。
- ・息子が給食時、おかわりができないと言っていたので、おかわりができれば良いと思いました。
- ・家庭でも味付けを参考にして作りたいと思いました。子どもが毎日、給食がおいしいと言っているのが今日初めて食べて納得しました。

給食を作ってみよう！

☆ 大根めし ☆

【材料4人分】

精白米	340g	大根(太めの千切り)	200g
とりひき肉	200g	油揚げ(短冊切り)	20g
塩	0.8g	薄口醤油	14g
みりん	3.2g	酒	10g
炒め油	適量	いんげん(小口切り)	適量

【作り方】

- 1.炒め油でひき肉、大根、油揚げを炒め、調味料を加えて煮る。
- 2.炊飯釜で約340gの米に、煮汁と水を合わせ炊飯する。(米1合で150gです。)
- 3.いんげんは、茹でて小さめの小口切りにする。(季節で大根の葉があれば、葉を使う。9g)
- 4.炊き上がったら、具を混ぜ、少し蒸らす。

☆ かしわ天 ☆

【材料4人分】

ささみ切り身	4本
(下味…おろし生姜	10g 醤油1.2g 酒2g)

〈衣〉

卵	30g	小麦粉	30g
塩	1g	揚げ油	適量

【作り方】

- 1.ささみに下味をつけておく。
- 2.衣の材料をあわせ、ささみに衣をつけて揚げる。

☆ 磯香和え ☆

【材料4人分】

小松菜(3cm位に切る)	200g
えのきたけ(石づきをとり1/2に切る)	70g
人参(千切り)	20g

〈タレ〉

粉削り節	1g	酒	4g
みりん	4g	醤油	12g
きざみのり	3g		

【作り方】

- 1.野菜はそれぞれ茹でて、水にさらし、冷まして水気を切る。
- 2.タレは、鍋に調味料と削り節を入れ弱火にかけ調味料を溶かす。味が濃く感じたら、水を加えても良い。(10cc程度〜好みで)
- 3.野菜を和えて、タレを混ぜ、盛りつけた後に上からのりをかける。

☆ 味噌汁 ☆

【材料4人分】

じゃがいも(一口大)	200g		
たまねぎ(スライス)	100g		
ほうれん草(3cm)	80g		
赤味噌	19g	厚削り節	適量
白味噌	17g	煮干し	適量

【作り方】

- 1.煮干しと削り節でだしをとる。
 - 2.ほうれん草は、茹でて3cmに切っておく。
 - 3.だし汁に、じゃがいも、たまねぎの順に煮る。野菜が柔らかくなったら、味噌を加え、ほうれん草を入れて仕上げる。
- ※味噌汁の具は、1人210mlの出来上がりに合わせて量です。