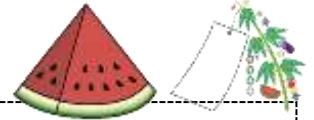




# 7月食育たより

令和元年度  
野田市立北部中学校



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」の危険が高まります。健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」をおこりやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食を必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

## 給食試食会

去る6月21日に給食試食会が実施され、18名の皆様ご参加くださいました。給食の栄養や衛生管理についてお話ししたのち試食していただきました。ご参加くださった保護者の皆様、お手伝いいただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。

### 試食会アンケート結果

#### 1、味について

ちょうどよい・・・100%

#### 2、量について

多い・・・・・・・・・・5.5%

ちょうど良い・・・94.5%

### 給食へのご意見、ご感想など

- ・子どもが給食を楽しみにしている。
- ・時間が短いので早食にならないか心配している。
- ・いわしの味付けがちょうどよくおいしかった。ごはんが進みそうな味付けでおいしい。
- ・バランスがよい。
- ・味のしっかりしているものと、さっぱりしているもののバランスがよい。
- ・一つ一つ手作りなのがよい。
- ・衛生面でも気を使っているのがありがたい。
- ・キャベツの和え物が桜エビの味がアクセントになっていてとてもおいしい。カルシウムもとれるということなので家で試してみたい。
- ・食材の品目もたくさんあってよく考えられていると感じた。
- ・あじさいゼリーも手作りで見た目にも楽しめた。
- ・子どもたちの発育にあった栄養管理がきちんとされていてありがたい。
- ・ふだんどう作っているのか細かい配慮を聞くことができたので帰って子どもに伝えたい。

## 調理の様子を紹介します

### いわしの蒲焼き

いわしに片栗粉をひとつひとつまぶし、大きな釜に入れ、油で揚げます。

揚げた魚に調味液を絡ませます





角切りのゼリーをカップに入れます。



上から流すグレープ味のゼリー液を作ります。大きな回転釜で作ります。

# あじさいゼリー



カップにゼリー液を流します。



手作りのゼリーは unnecessary な添加物が入っていないので安心です。素朴な味わいです。



六月二十一日のメニュー  
発芽玄米入りごはん  
牛乳  
いわしの蒲焼き  
桜エビとキャベツのあえ物  
小松菜のみそ汁  
あじさいゼリー

## 給食試食会のレシピを紹介します

### キャベツと桜エビのあえもの

#### 《作り方》

- 1、野菜は茹でて水にとり冷やす。水気を切る。
- 2、桜エビはごま油で炒ってパラパラにする。
- 3、1と2と塩であえる。

#### 《材料4人分》

- キャベツ…180g
- ほうれんそう…40g
- 桜エビ…4g
- ごま油…2.4g
- 食塩…1.2g

ポイントは桜エビをごま油で炒る事。塩のみで味付けをします。簡単でカルシウムたっぷり！！

### いわしの蒲焼き

#### 《作り方》

- 1、いわしに片栗粉をつけて油で揚げる。
- 2、調味料はフライパンで加熱する。
- 3、揚げたいわしをタレに絡める。

#### 《材料4人分》

- 材料（4人分）
- いわしの開き・・・4枚
- 片栗粉・・・20g
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・16g
- 料理酒・・・8g
- みりん・・・6g

ご飯が進む一品です。おいしいと好評でした。