



節分の翌日は立春、暦の上では春になります。今年は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい人も多いのではないのでしょうか。他にもインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気もあります。予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## 給食試食会

### 当日のメニュー

- 発芽玄米入りごはん(給食のご飯は全て野田市産) 牛乳
- いわしの蒲焼き
- 桜エビとキャベツの和え物
- 野田っこ和風スープカレー
- スイートスプリング(八朔×みかん)

2月6日に給食試食会が実施され、28名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た後、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

- 味について
  - うすい・・・7.1%
  - ちょうどよい・・・92.9%
- 量について
  - 少ない・・・3.5%
  - ちょうど良い・・・96.5%

## 給食へのご意見、ご感想など

- ・栄養バランスが良くおいしいです。
- ・世界の料理がとても面白いと思いました。
- ・塩分が控えめで素材の味がよくわかりました。
- ・温度管理や食材を冷凍保存していることで、安全性が高いと知ることができました。
- ・スープが、少し味が薄く感じましたが、全体的なバランスを考えてもらっているのかなと思いました。
- ・いつも子供が美味しいと言っております。家庭では、出ない献立や季節が感じられる。食育ありがとうございます。
- ・野菜を多く取り入れて頂いているメニューでとても良いと思いました。ごはんがモチモチでおいしかった。イワシの味付けが食べやすい。うす味の野菜とあっていて桜エビもおいしかった。
- ・桜エビが炒めてあってよい香りでおいしかった。
- ・バランスも良くて飽きない味付けでおいしかったです。
- ・男の子には、少しすくないかもしれません。
- ・北中カレーが食べたかった。
- ・ちょうど良い味付けでご飯が進むと思った。色どりも良くとても美味しかったです。
- ・家では、魚料理をあまり食べてくれないので学校で調理を変えたりと美味しい魚料理を食べてきてくれるのでとてもありがたいです。
- ・決められた予算で栄養を考えられた献立で、出来立てのものが食べられることは良いです。



## 調理の様子を紹介します

### いわしの蒲焼き

千葉県産のいわしに片栗粉をまぶし、大きな釜に油を入れ、揚げている様子です

揚げた魚に調味液を絡ませます



### 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。

### 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。
- ③1と2と塩であえる。



※青色の使い捨てエプロンと手袋をつけていわしを油に入れていきます。

甘辛ダレでご飯が進む一品です。おいしいと好評でした。

#### 《材料4人分》

- |             |            |
|-------------|------------|
| いわしの開き・・・4枚 | 《甘辛ダレ》     |
| 片栗粉・・・20g   | 砂糖・・・16g   |
| 揚げ油・・・適量    | 料理酒・・・8g   |
|             | みりん・・・6g   |
|             | しょうゆ・・・20g |
|             | 水・・・8g     |

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

#### 《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
- いそ塩・・・1.2g