



知ってびっくり！ショッキングニュース

ing NEWS

平成30年6月11日

No.4

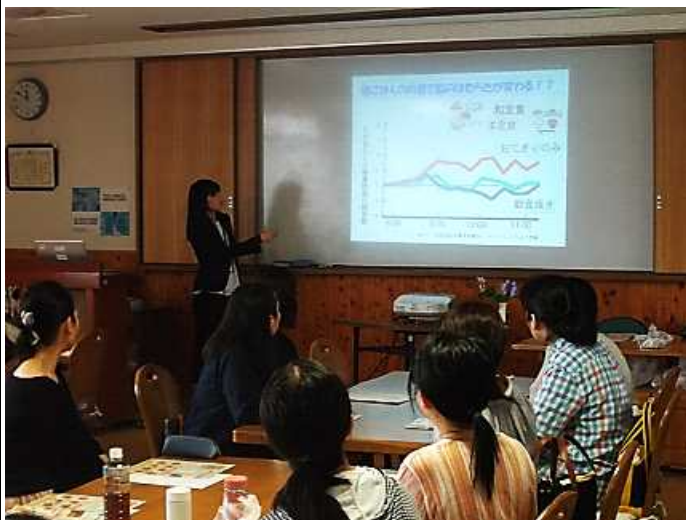
京都市立嵯峨中学校

食教育担当 岩崎

先週金曜日に、PTA主催の給食試食会があり、多くの方が参加して下さいました。給食の献立を作ってくださっている、京都市教育委員会の栄養士の先生のご講演は、大変わかりやすく、給食の素晴らしさがわかるものでした。参加して下さった保護者の皆様方が書いてくださったアンケートをいくつか紹介します。

講演はいかがでしたか？

●朝食についてお話された事が大切なことなのだと思いました。朝は時間もなくパンが多いのです。昼をしっかりと、と思い、給食も考えます。講演された方のお話もとてもわかりやすくはっきりされていたので聞けて良かったと思います。



●給食がいかに栄養面や色々な事を考えて作られているかわかりました。説明がわかりやすかったです。

●メニューを考えていただいている方の話が聞けて良かったです。素材の味、味付けのバラエティーを感じるメニューがたくさんあり、是非給食を食べ続けさせたいと思いました。

●手作り弁当では不足しがちなビタミン、カルシウム、鉄分を摂取できるのがありがたいです。調理室も清潔で安心しました。

●給食が作られるまでに、色々と考えて作られていることがわかりました。特に不足しがちなカルシウムやビタミンなどが多く入る献立にはびっくりしました。なかなか弁当では難しい量など考えさせられる点も多くありました。

●去年も参加しましたが、新しい情報を得られました。脳の成長が中学生期というのは知らなくて、いかに今の時期に食が大切か思い知らされました。

●給食の一通りの流れが理解できた。家で取り入れられる工夫のアドバイスがもらえて嬉しい。今作っているお弁当では、ビタミンやカルシウム、野菜が足りていないのがはっきりわかり、明日からのお弁当作りに足りないものを入れていこうと思う。

●子ども達に必要な栄養についてよくわかり、また給食は十分に考えられて作られていてぜひ子ども達に食べてもらいたいと思いました。

●とても詳しくお話いただけて良かったです。お弁当箱わかりやすかった。このような講演が学校の説明会のときにもあれば、給食にされる方が増えるのでは？と思う内容に感じました！！

●細かく詳しく生徒の体の事を考えて作られていることを知りびっくりしました。



●給食の内容や栄養素のことなど詳しく教えて頂き、大変わかりやすかったです。給食が丁寧に作られていることが伝わってきました。



給食はいかがでしたか？

●とてもおいしくいただきました。今日のメニューがたまたま好きなメニューだったのですが、ご飯もあたたかく良い感じでした。家ではなかなかバランスのとれたメニューを出してあげられないので、ぜひ考えたいと思っています。

●味が思ったよりしっかりついていておいしかったです。

●野菜もたくさん入っていて、味もしっかりしていたのでおいしかったです。

●すごくやさしい味付けで体のことを考えられているんだなと思いました。もう少し大きめに切っただけなら食べやすいかなと思いました。どのお料理もとてもおいしくいただきました。選択制ではなくて、皆が給食を食べられるように制度がかわったら良いのではと思います。

●まず量が多い！野菜が多い！味がとても美味しかったです。御飯がとても美味しかったです。

●とても美味しいの一言です。ごはんが少し多いかなと思いましたが、味付けも濃すぎず、成長期の子どもには十分かと思います。

●味付けもちょうど良く、おいしかったです。給食を子どもにも食べさせたいが、子どもが食が細くどうしようかまだ悩んでいるところです。

●野菜が多く入っていて、ボリュームがあったので良かったです。味付けも良かったです。

●まずい！と聞いていたのですが、とてもおいしくいただきました。給食時間が短く、給食を頼んでいないのですが、給食時間がもう少しあればお願いしたいです。



▲試食中です。



▲この日の献立

●おいしかったです。薄味でした。ご飯が少しやわらかかったです。子どもは好き嫌いがあがり、給食やめたいと言っていますが、残してもいいから続けてほしいです。

ぷりぷり中華いため

【材料】（給食1食分×5）の量

- 鶏もも肉(皮なし)250g ●ごま油小さじ1/2杯
- 料理酒小さじ1 ●醤油小さじ1/2弱
- 人参(厚めのいちよう切り)125g ●しょうが5g(みじん切り)●にんにく1/3かけ(みじん切り)●干し椎茸5枚(戻していちよう切り)●板こんにゃく175g(1.5cm角)●ピーマン100g(1.5cm角)●ひまわり油小さじ1弱 ●砂糖8g ●豆板醬1g ●濃口醤油大さじ1 ●薄口醤油小さじ1 ●米酢小さじ3/5
- 片栗粉3g●水40mL

【作り方】

- ①こんにゃくは茹でる。
- ②肉はごま油、料理酒、醤油をあわせた中に浸けておく。
- ③油を熱し、しょうがとにんにくを炒めて香りを付けた後、②を十分に炒め、肉の色が変われば、人参、椎茸を炒める。
- ④③に火が通ったら、①、ピーマンを加えて炒め、水、砂糖、豆板醬、醤油で調味する。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に酢を加えて仕上げる。



●試食会に、多くの貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。 ●食育放送も生で聞いて下さりありがとうございました。 ●次の給食の申し込みは、夏休み明けの、8・9月分になります。(申し込み締め切りは7月5日) 気温も高い日々になりますので、この機会にぜひ一度試してみてください。 ●それではまた～。

岩崎