

11月給食便り

秋晴れの気持ちよい気候の中、学芸会に向けての練習が始まりました。休み時間にも、劇の台詞や歌を稽古している姿が見られます。

16日(金)は給食を弁当箱につめた弁当給食、17日(土)は通常通りの給食があるため本番の劇を見ることは適いませんが、子供たちが練習の成果を発揮できるように応援の気持ちをこめて、おいしい給食を作ります。

また10月12日(金)に実施した給食試食会にご参加くださり、ありがとうございました。

いただいたアンケートの結果をまとめましたのでご覧ください。

2018年11月7日
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子



皆様のご意見、ご感想を紹介いたします。ただし紙面の都合上、一部抜粋してあります。

給食について、どのようなことをお子さんから聞いていますか？

- ・「給食がおいしい」「今日もおかわりした」など、喜んで話してくれます。(23名)
- ・気に入ったメニューがあると「家でも作って」と言われます。(3名)
- ・家ではあまり食べない魚料理や野菜料理をよく食べているようです。(3名)
- ・いろいろな国の料理が食べられて、喜んでいました。
- ・たくさん食べられる自信がないときは少なめにしてもらおうと言っていました。
- ・いりこナッツやジョアが苦手なようです。ジャンボぎょうざをもっと出してほしいそうです。
- ・給食にうどんが出てくるのをとても喜んでいました。
- ・時々味つけが1年生には辛いものがあるようです。
→1年生にもおいしく食べられるように、だしをきかせた薄味の給食を提供するために、これからも香辛料などの分量に配慮しながら調理をするようにいたします。

給食についてのご意見や、本日のご感想をお聞かせください。

- ・毎日手の込んだおいしい給食を作ってください、本当にありがとうございます。(10名)
- ・調理中の映像を見て、衛生面や調理面で細やかな気配りをしていることに驚きました。(6名)
- ・栄養価や食材の価格などの制約がある中で献立作りは大変だろうと感じました。
- ・かつお節や煮干し、とりがらなどでだしをとるのは手間がかかるでしょうけれど、ありがたいです。
- ・きなこパンが思ったより大きくて、こんなに食べさせてもらえる子供たちは幸せだなと思いました。
- ・薄味で素材の味がよく分かるやさしい味の給食でした。
- ・卒業バイキングのフルーツ盛り合わせの「職人技」がすばらしかったです。
- ・食へのこだわりが強い5才児も「おいしい」と食べていました。来年から始まる学校給食が心配でしたが、今日の様子を見て少し不安がやわらぎました。
- ・家では食べられなかったものでも、給食のおかげで食べられるようになったものがたくさんあり、助かっています。
- ・ひじきのサラダがおいしかった。塩を控える工夫がよくされているが、子供には少し酸っぱいかも？
→ドレッシングにレモン汁を使用して、鉄分の吸収率を高めると共に塩分を控えています。児童の感想を参考に酸味を調節するようにいたします。

ご家庭での食事で気をつけていることはどのようなことですか？

- ・野菜やきのこ、魚などの色々な食材を使用して栄養バランスをよくしています。(20名)
- ・料理や配膳の手伝いをするように声をかけています。(2名)
- ・薄味にしたいが、子供好みにするとチーズが多くなるため難しいです。
- ・残さずに食べるようにしています。
- ・食事マナーに気をつけています。

短時間ではありましたが、たくさんのご意見とご感想を書いてくださり、感謝しております。アンケートは調理員と一緒に読ませていただきました。

今後も「おいしくて安全で栄養のある給食」を目標に、給食室一同で力を合わせてまいります。レシピを知りたい献立等がありましたら、ぜひ栄養士 阿部までお問い合わせください。

最後になりましたが、文化委員の方々、お手伝いくださった皆様、本当にありがとうございました。



メニューは「きなこパン 牛乳 ひじきとコーンのサラダ ジャがいものだんご汁 みかん」でした。本校校長からあいさつを申し上げた後に、栄養士が町四小の給食について話をしました。

給食を作っている調理員の動画を見せながら、爪ブラシを用いて手を洗い、ペーパータオルで水気を取り、アルコールで消毒してから調理作業に入ること、揚げ物や焼き物などは中心温度を確認すること、春巻を一つ一つ包んでいること、ご飯は回転釜という鉄釜で調理員が火加減をみながら炊いていること、できあがった料理を扱う際には配食用エプロンをつけて使い捨て手袋をすることなどを説明すると、保護者の方は興味深げに動画に見入ってくださいました。

また、会食中に5人の調理員がごあいさつにうかがい、本日の自分の仕事内容や、毎日どのような気持ちで給食を作っているのかについて話をしました。

調理をする人の顔が見えたことで、給食がなお一層おいしく身近に感じられたのではないのでしょうか。

【アンケート集計結果】

38名回答

| 味つけ | やや濃い | よい | やや薄い |
|-----------|------|-----|------|
| きなこパン | 0% | 87% | 3% |
| ひじきサラダ | 10% | 87% | 3% |
| ジャがいもの団子汁 | 3% | 94% | 3% |
| 全体のバランス | よい | ふつう | よくない |
| | 79% | 21% | 0% |

| 全体量 | 多い | ちょうどよい | 少ない |
|-----|-----|--------|-----|
| | 31% | 61% | 8% |

＝献立紹介＝

【ひじきとコーンのサラダ（4人分）】

| | | | |
|-------|------|------|--------|
| 干しひじき | 4g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 人参 | 20g | 砂糖 | 小さじ1 |
| キャベツ | 130g | レモン汁 | 小さじ1 |
| 冷凍コーン | 20g | ごま油 | 小さじ1 |

- ①干しひじきは水で戻す。人参とキャベツはせん切りにする。
 - ②干しひじき、人参、キャベツ、コーンをボイルしてザルにあげ、冷ます。
 - ③しょうゆ、砂糖、レモン汁、ごま油を混ぜて砂糖がとけるまで火にかけ、冷ます。
電子レンジにかけてもよい。
 - ④水気を切った②と③のタレを混ぜ合わせる。
- ※給食試食会で好評だったメニューです。レモン汁は酢で代用できます。
※赤、黄、緑色の野菜が入ると彩りがよくなります。

【戻りがつおの甘辛ご飯（4人分）】

| | | | |
|---------|------|------|------|
| 米 | 2合 | 揚げ油 | 適量 |
| かつお | 120g | 砂糖 | 大さじ1 |
| 生姜（薄切り） | 3枚 | みりん | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 | しょうゆ | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ3 | 白ごま | 小さじ1 |

- ①かつおは2センチの角切りにして、みじん切りにした生姜と酒で下味をつける。
 - ②砂糖、みりん、しょうゆを火にかけて砂糖をとかしておく。電子レンジでもよい。
 - ③①のかつおに片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
 - ④揚げたかつおに②のたれを混ぜる。
 - ⑤炊飯したご飯に、白ごまと④をタレごと加えて混ぜる。
- ※給食つうしんで「みんなおいしそうに食べていました」「旬の戻りがつおで季節を感じられた。」などの感想をいただきました。
- ※産卵のために南下する戻りがつおは脂がのっていますし、鉄分が100g中1.9mgもあります。今が旬のさんまを短冊切りにしてさんまご飯にしてもおいしいですよ。

【ゆかりあえ（4人分）】

| | | | |
|------|------|------|--------|
| キャベツ | 100g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 人参 | 40g | 酢 | 小さじ1/2 |
| きゅうり | 80g | みりん | 小さじ1/2 |
| | | ゆかり | 小さじ1/4 |

- ①キャベツは短冊切り、人参ときゅうりはせん切りにする。
 - ②キャベツ、人参、きゅうりをボイルしてザルにあげ、冷ます。
 - ③水気を切った②と調味料を混ぜ合わせる。
- ※ゆかりの風味がよく、さっぱりとした口当たりのあえものです。お弁当にもおすすめです。

10月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。
野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しております。

【10月使用分食材の産地】

| 食品 | 産地 |
|----|------------|
| 米 | 秋田県産あきたこまち |

| 食品 | 産地 |
|----|--|
| 牛乳 | 北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・群馬・千葉・神奈川・静岡・福島・愛知・三重 上記の道県より集乳予定 |

| 食品 | 産地 |
|-----|--------|
| 豚肉 | 群馬 神奈川 |
| とり肉 | 岩手 |
| 卵 | 栃木 |

| 食品 | 産地 |
|---------|----------|
| あさり | 熊本 |
| 豆あじ | 京都 |
| さば | ノルウェー 欧州 |
| イカ | ペルー |
| いなだ | 三陸 山陰 |
| さんま | 台湾 |
| かつお | 宮城 |
| 秋さけ | 北海道 |
| めかじき | 日本 韓国 台湾 |
| ししゃも | ノルウェー |
| ちりめんじゃこ | インドネシア |

| 食品 | 産地 |
|--------|--------------|
| にんにく | 青森 |
| 生姜 | 高知 |
| 玉ねぎ | 北海道 |
| セロリ | 長野 |
| 人参 | 北海道 |
| ごぼう | 青森 |
| 長ねぎ | 青森 |
| はす | 茨城 |
| もやし | 栃木 |
| ニラ | 茨城 |
| 大根 | 北海道 茨城 千葉 |
| 小松菜 | 東京 埼玉 神奈川 |
| パセリ | 千葉 |
| 本しめじ | 長野 |
| えのきたけ | 長野 |
| じゃがいも | 北海道 |
| キャベツ | 群馬 |
| 白菜 | 長野 |
| チンゲンサイ | 茨城 |
| きゅうり | 群馬 |
| さつまいも | 千葉 |
| かぼちゃ | 北海道 |
| 里芋 | 東京 |
| 赤パプリカ | 北海道 |
| 黄パプリカ | 北海道 |
| 柿 | 奈良 |
| みかん | 静岡 熊本 宮崎 和歌山 |
| 巨峰 | 山梨 |
| りんご | 青森 山形 |