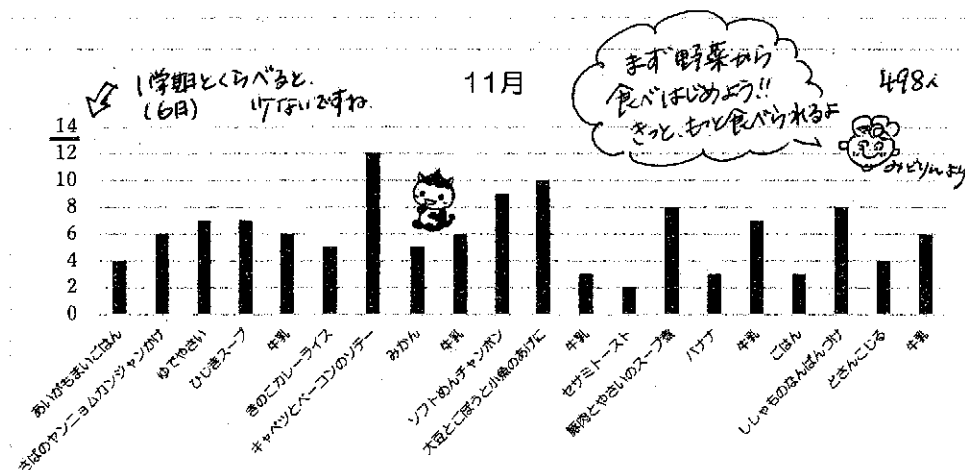
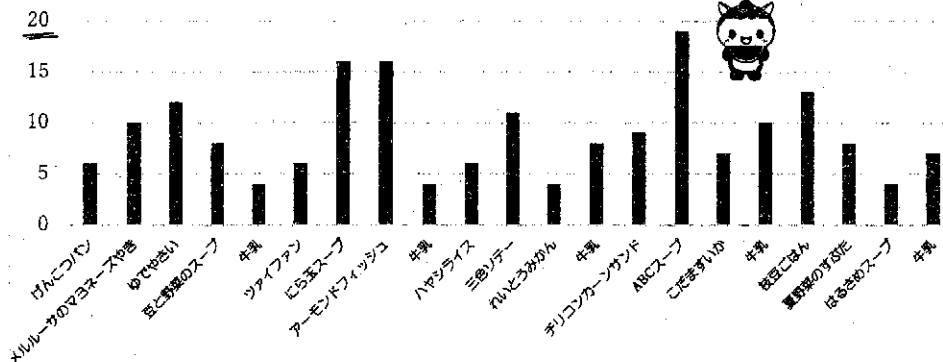


残食調査の結果です

◆1学期とくらべて2学期は平均して残食量が減っています

6月

495人



6月14日(月)～18日(金)と11月15日(月)～19日(金)のそれぞれ5日間は、残食調査週間でした。この調査は、学期ごとに実施され、どのくらいの栄養価がとれているかを学校が把握し、保健所や県などに報告するものです。グラフ目盛りの一番上を見るとわかるように、1学期とくらべ2学期は残食が減っています。日々の様子をみながら、提供量の調整も行っていますが、体の成長とともに食べる量も増えていきます。もちろん、身長や活動量によって、必要な摂取量は一人ひとり違います。学校では、無理強いをしたり競争したりすることはありません。自分の適量を知り、苦手なものでも一口は食べてみようとする気持ちを、大切にしてほしいと思います。

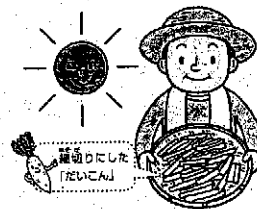
給食の残りは飼料にする工場へ運ばれていますが、処理費・運搬費などの費用がかかります。この費用は、

残菜に量によって変わります。昨年の市内の残菜の重量は、266840 kg。調理中の野菜くずや果物の皮なども入りますが、食べ残しの量も半分以上になります。給食の食品ロスも見直したいですね。



だいこん干してパワーアップ!

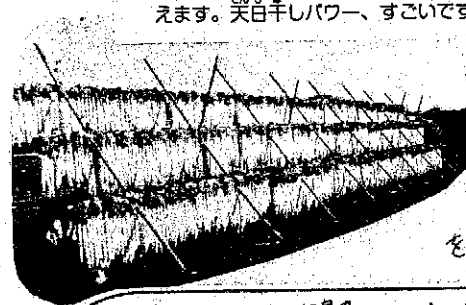
干してつくる「切り干しだいこん」は、栄養がアップしています



みずみずしいだいこんを、長く保存するために考えだされたのが「切り干しだいこん」です。だいこんを細切りにしたものを広げ、天日に干して作ります。

しっかり干すことで、生のだいこんとはちがう、特有の風味やあま味がうまれます。

栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミン」は、さらに増えます。また、おなかのそうじしてくれる「食物せんい」については、約15倍にも増えます。天日干しパワー、すごいですね。



下田金寿さんより
干しだいこんの写真を
いただきました。
刈り取ったものを天日で
車に架かせる「エゼカ」
を活用して、干しだいこん
を作ります。



おうちレシビ

くろまめ

材料(作りやすい分量)

黒豆 200g さとう 200g (給食は90g) しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 黒豆は6倍の量の水(1200g)をあわせて、大きめのなべにいれ、やさしくさっと洗い、再び1200gの水をいれて、9～12時間ほど、豆がふくらむまで戻す。
- ② ふくらと豆が戻ったら、さとうを加え、箸などでやさしくまぜて溶かします。
- ③ なべを中火にかけ、白いアクがでてくるので、ていねいにすくいとりまぜます。
- ④ アクをとったら、ごく弱火にして、煮汁から豆が出ないように煮ます。
- ⑤ 3～4時間、コトコトと煮ながら豆の様子をみる。
※煮汁から豆が出ていると豆がしわしわになります。
- ※豆のやわらかさの目安は、器にとり、箸ですっとまんなが切れるくらい。
- ⑥ 豆がやわらかくなっていれば、しょうゆを加えてできあがり!

