



# 9/26(金) 給食試食会を行いました!



当日は55名の参加があり、体育館での給食の話の後、6年生の教室で試食してもらいました!! メニューは、ジャンバラヤ、あじのチャウダー、パン、牛乳、もちろん給食当番も体験してもらいました♡

## アンケート

<今日のメニューについて>

- ・味付け・量、すべて大満足でした。
- ・メニューの組み合わせもとてもよく、レストランのようでした!
- ・家で作っているごはんより大分薄味に感じましたが、全く物足りなさを感じず、とてもおいしかったです。家でももう少し減塩にして料理を作ろうと思います。
- ・スパイシーなジャンバラヤとクリーミーなあじのチャウダーの組み合わせがよかったです!

「役員お疲れのあつたし♡」  
「子どもにも大好評、これが保護者の皆様にも満足してもらえる!!」

<食育だよりについて>

いつも読む・・・63% 時々読む・・・37% 読まない・・・0%

\*取り上げてほしい内容

- ・給食室の仕事、お菓子の適量、日本のごはん、成長期の食育、他地域の料理や給食、世界の食糧事情、食の大事さなど
- ・軽食や補食のレシピ、朝食メニュー、栄養バランスのよい簡単なメニューなど

「今後読んでもらえる紙削りもがんばります」

なるべく要望にそえるよう工夫します!!  
レシピは、献立表のうらにのせています。ほしいレシピはいつでもうけていきます

<朝食について>

\*気をつけていること

- ・ごはん、味噌汁、焼き魚の組み合わせを歯を食いしばりながら毎日作っている
- ・必ず汁をつけ、主食+汁にしている 3名
- ・炭水化物をとるようにしている
- ・パンに卵や野菜をつけるようにしている
- ・お米を食べるようにしている 3名
- ・バランスよく心がけている 2名
- ・食べやすいようおにぎりに混ぜたり、みそ汁に具をたくさん入れたりしている
- ・フルーツを出すようにしている 3名
- ・量が食べられないので、少しずついろいろなものを心がけている
- ・子どもが朝起きる時間を決めていて、必ずその時間に起床させています。その後、しっかりと朝食を食べるようにしています。

忙しい朝、いろいろ気をつけてくれてありがとうございます。子どもたちのために、ぜひお願いします!!

\*困っていること

- ・毎日同じメニューになってしまう 4名
- ・日によって食べる量が違うので準備に困る 2名
- ・炭水化物のみになってしまう
- ・朝食の時間があまりとれない 2名
- ・起きるのが遅く、食べるのに時間がかかる
- ・なるべく米にしたいが、食べるのに時間がかかるのでパンになってしまう
- ・時間がなく、簡単になってしまう
- ・朝からバランスよく食べさせるのが難しい 2名
- ・野菜を食べさせるのが難しい 2名
- ・ワンパターンになりがち。たんぱくをウィンナーやベーコンに頼りがち
- ・起きる時間が遅く、全く食べずに家を出ることが多い

朝食も1日3回の食事の1回で、午前中の子どもの生活活動の1つ。主食、主菜、副菜をそろえて食べたい!!

「悩みも多いのは経験上、しんどいながらもがんばります」

「早寝・早起き・朝ごはん」起きるためには早く寝る子どもと大事なね。

<その他感想等>

- ・すべての料理を90℃以上にあげているのですか? フルーツは洗うだけですか?
- ・家で食べない食材を学校では食べてくれるので感謝!
- ・給食で使う野菜の量にも驚きました。いつも手作りでおいしい給食をありがとうございます。
- ・元々食が細く好き嫌いが多かったのに、レシピを載せていただいているものを作ってほしいと子どもから言われるくらい、給食で様々なものが食べられるようになりたい。
- ・人生初の給食を体験でき、子どもとこの経験を共有できてうれしいです!
- ・メニューを毎日チェックして、給食を食べにモチベーションを上げて学校に行けてます!
- ・「献立表をもらってきて、1番にするのは好きなメニューのチェック、休む時に一番気にするのは今日の給食」

衛生上、加熱するのは「85℃1分以上」と決まっています。そのため給食室では90℃を目安に必ず温度をはがっています!!  
「もちろん量物は減らすだけ。しつこくおろしは、なので、しつこく減らすものは出ません!! (いしご、さとう、お砂糖のコーンなど)」

他にもたくさん感想も意見もいただきました。のせみちゃん、このたびは給食室の「かわもシリーズ」で「エアコンが不具合のま...」という話でしたので、「早くエアコンがなおるといいのですね!!」という感想までたくさんいただきました。何かできる工夫しながらがんばっている給食室の様子も少しもわかっていただけてうれしかったです。今後共よろしく願っています。もし何かありましたらいつでも栄養教諭 松本までお願いします♡

## 給食×図書コラボ ~今年度も始まりました~

読書の秋、食欲の秋! ということで、「給食×図書コラボ」の季節がやってきました!! 給食のメニューの中から、図書の菅先生に関連する本を選んでもらい、月に何冊か紹介していきます。(献立表のうらにのせてます!) 食に関する本は、とてたくさんあります。ぜひ本にも食にも興味をもってもらいたい!! と思っています。楽しい食の本をみなさんおみせしていただき♡ (松本に教えてもらえるとうれしいです♡)

きゅうはくほ  
からだのえいよう

ごはん  
こころのえいよう