

# 給食試食会

11月14日(水)、多目的室にて一年生保護者対象の「給食試食会」が行われ、96名の保護者が参加しました。



はじめに、藤野校長先生よりお話を伺いました。

前期生徒たちは、担当生徒がその日の献立を読み上げ全員一緒に「いただきます」を言って食事に入るとお話くださりました。試食会でも校長先生の合図とともに参加者全員で「いただきます」を言い、会場が和やかな雰囲気になった中、美味しい給食をいただきました。



## 本日の献立

牛乳 (200ml)

こぎつねご飯

鮭の竜田揚げ

くるみ和え

かきたま汁

### 《栄養価》

エネルギー	892kcal
たんぱく質	43.2g
脂質	32.1g
カルシウム	375mg
塩	3.7g

「こぎつねご飯」は、ご飯に油揚げ・にんじん・鶏ひき肉が混ぜ込まれ彩りがきれいでした。とてもかわいいネーミングですね。

「鮭の竜田揚げ」は、食感もよく、家でも作ってみたいという声が聞かれました。

「くるみ和え」の具材は、キャベツ・にんじん・もやし・くるみでした。くるみを胡麻やしらす干しに変えても美味しいそうです。

「かきたま汁」は、校内給食の汁物の中で一番人気！ 溶き卵をはじめ具の量が多く、しっかりいただける汁物でした。

給食は全体的に薄味で素材そのものを楽しめるお食事でした。とても美味しかったです。

試食会後は、ランチルームにお邪魔し一年生の給食風景を、次に北棟2階に行きパンの販売の様子を見せていただき、ふたたび多目的室に戻り、栄養士の宮下先生のお話を伺いました。

※ランチルームでは、楽しそうに食べる子どもたちの笑顔があふれていました♪



ジョークを交え子どもたちとの会話も楽しいパン屋さん

## 宮下先生のお話より

一年生の給食の様子は、全員での「いただきます」から始まり、食後に給食委員が食事の感想を述べ、全員で「ごちそうさま」をするとのこと。片付けもとてもスムーズで10分位で終わるそうです。



## 給食が出来るまで

11名の調理従事者の方が、前期生の昼食を作ってくださいています。  
朝一番、厚削りや鶏がらで出汁をとるところから調理が始まり、温かい食べ物は冷めずに適温で提供出来るよう給食時間に合わせて調理されているとのことでした。

宮下先生の献立は、栄養価・食品群(種類)の考慮、年中行事・食文化・学校行事などとも関連付けて、安心・安全、そして残さず食べるための様々な工夫をしてくださっています。

《例えば…》

小松菜など地場野菜を使用する、カルシウムは1日摂取量の2分の1を確保、塩分は1日摂取量の3分の1未満に抑える、具材の切り方や大きさを工夫する など

ま ご わ や さ し い  
(豆類)(ごまなど種実類)(海藻類) (野菜)(魚)(しいたけなどきのこ類)(いも類)

## 食育とは

「食に関する正しい知識」「バランスの良い食を選択する力」

↓

健全な食生活を実践出来る力

《家庭でのおすすめの食育》

- 一緒に買う、作る、食べる
- “食”について話す
- 様々な食品・料理に触れる(給食では提供が難しい食品・料理もあります)

**「食べる力」=「生きる力」**



給食の様子では、食べ方がきれい、魚を残さない、薄味に慣れている生徒が多いそうです。

- 献立の工夫
  - 給食時間の確保、一人分をしっかりと配膳
  - 給食中の先生方の声かけ
- 残さず食べる事が出来るよう、様々な取り組みをしてくださっています。

最後に、藤野校長先生よりご挨拶いただきました。校長先生のお話からも、宮下先生を中心に教職員の皆様が、子どもたちの心身の成長のためにより良い給食の提供に取り組まれていることが良く分かりました。保護者として感謝申し上げます。今回の給食試食会は食についてあらためて振り返るとてもよい機会となりました。

小春日和の中、お腹も心も満たされたひとときでした。



## トピックス！！素敵な出来事がありました



↑

これは10月の学年保護者会で、学年委員の方たちが試食会参加を呼びかけるために作ったものです。

開催のお知らせとともに給食の人気メニュー&レシピを紹介…したところ、後日たくさんの方の『つくレポ(給食レシピ:つくってみました! )』が寄せられたそうです。

♪ つくれポ ♪

