

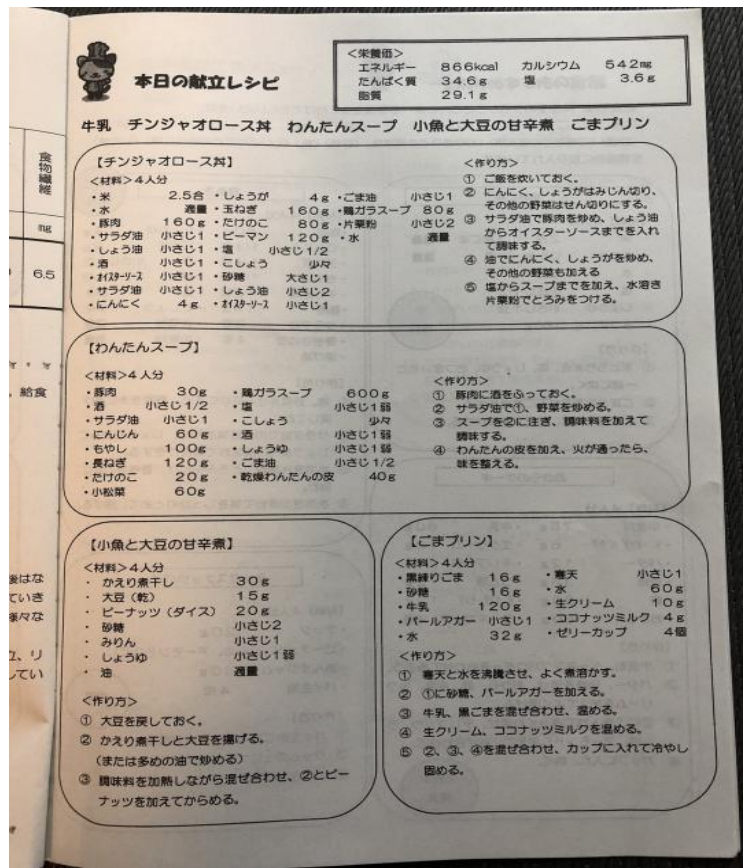
給食試食会

11月13日(水)、多目的室にて1年生保護者を対象に「給食試食会」が行われ、83名の保護者が参加しました。

各テーブルに給食が配膳された後、校長先生より「給食が冷めないうちに食べましょう」との言葉と共に、「1年生は7分で配膳を終えます。すごいですね。」と、生徒たちが普段から効率よく準備をしているエピソードをお話いただきました。

栄養士宮下先生の合図とともに、参加者全員で「いただきます」を言って美味しい給食をいただきました。





上記のプリントに書かれたものが、この日の献立レシピです。

「チンジャオロース丼」はボリュームがあり、育ち盛りの子供たちにぴったり。御飯がすすむ味付けです。

「ワントンスープ」も野菜がたっぷりて満足感のある一品です。

「小魚と大豆の甘辛煮」は煮干しの苦みも無く、揚げられた煮干しと大豆のカラツとした食感に、ピーナッツが入り全体の甘辛い味付けがとても美味しく、「自宅でも作ってみたい」という声があがっていました。「ごまプリン」も手作りの優しい味が食後にとても合います。

全体的に薄味で、素材の味をしっかりと味わうことができる内容になっていました。ぜひご自宅で作ってみてはいかがでしょうか？

試食会後はランチルームにお邪魔し、1年生の給食風景を見学しました。にぎやかで楽しそうな様子を見ることができました。壁には、配膳の準備手順や盛り付け方法などが分かりやすく書かれたポスターが貼られており、楽しく学ぶことができるようになっていました。



見学を終えて再び多目的ルームに戻り、栄養士の宮下先生のお話を伺いました。



■ 宮下先生のお話より

学校給食の歴史から始まり、給食の目的が「栄養補給」から「栄養補給＋食育の場」へと変わってきたことを知ることができました。

《給食ができるまで》

10名の調理従事者(調理師5名)が525食の給食を作ってくださっています。
可能な限り手作りで、という考えのもと「だし」や「ガラスープ」をとることから毎朝スタートします。
そして、温かいまま生徒たちの口に入るよう調理時間が計算されています。
また、宮下先生の献立は、栄養価食品群を考慮したうえで、学校行事や食文化も大切にしながら作られています。さらに、残さず食べてもらうための工夫も凝らされていて、楽しく美味しい食事になるよう考えてくださっています。

例：農家の方と直接契約をして地場野菜を使用、カルシウムは1日摂取量の2分の1を確保、食塩は1日摂取量の3分の1未満に抑える。

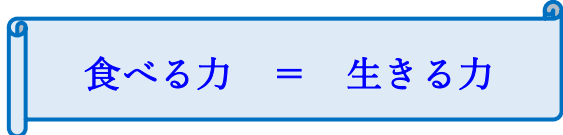
苦手な食材(野菜、魚、豆類)は好きな具を混ぜる、食感・味付けを工夫する、など。

食育とは？

生涯にわたって重要なことであり「健全な食生活を実践できる力」を身に付けること。

《 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。



食べる力 = 生きる力

【感想】

宮下先生を中心に、教職員の皆様が、生徒達の健やかな成長のため日々より良い給食を提供してくださっていることを実感することができました。

また、家庭での食育について考えさせられる時間でもあり、保護者として責任の一端を担っていることを改めて感じました。

心もお腹も満たされる素敵な時間になりました。