

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 2 H23.11.4

11月2日（水）の授業参観に合わせて給食試食会と食育講演会、学校説明会が行われました。今年度、御祓中学校では、「学力をつけること」と「体力向上を目指した食育の推進」の2つに力を入れています。試食会では、生徒と同じ給食を味わいながら、中学生の食事の量や味つけ、栄養バランスについて考え、その後の食育講演会では、たくましい心と身体を育てるための生活習慣について学ぶことができたのではないのでしょうか。今回は、給食試食会の様子についてお知らせします。

## 給食食べるの 久しぶりですね！



米粉パン  
五目オムレツ  
大豆とポテトのサラダ  
能登白ねぎとかもうりのシチュー  
牛乳

## 給食試食会

給食試食会には、保護者14名の参加があり、学校給食についての説明を聞きながら図書室で試食していただきました。準備から後片付けまでのご協力もありがとうございました。

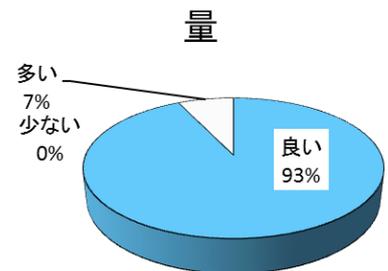
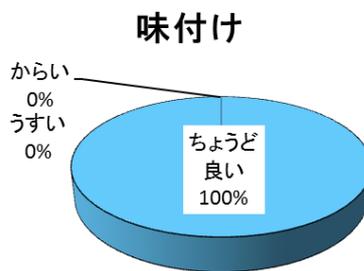
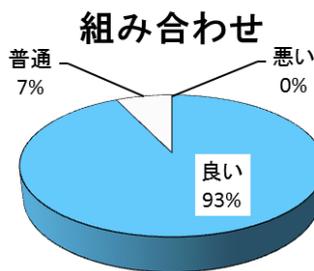


この日は、後期給食委員会の生徒が牛乳の飲み残しを減らそうと企画した「ミルクの日」の第1回目とも重なり、「ストローやはしを使わずに、牛乳瓶でミルクを溶かして飲む」体験もされ、和やかな雰囲気ですべてを終えることができました。

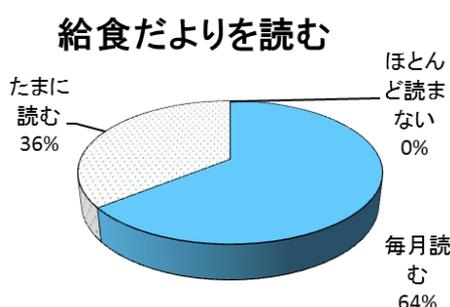
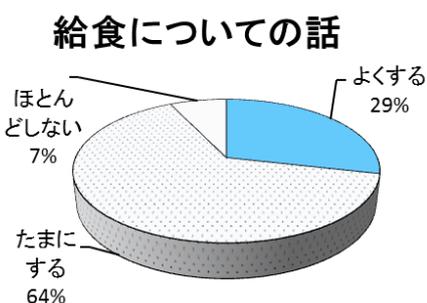
給食試食会は、普段子ども達が食べている食事について考えたり、給食への理解を深めたりする機会になったことと思います。

保護者のみなさんのアンケート結果と感想の一部を紹介します。

### Q 給食を試食して、どのように思われましたか？



### Q ご家庭での食育についておしえてください？



### お子さんの食生活で気になるところ

- ・夕食前にお菓子を食べる
- ・好き嫌いがある
- ・果物をあまり食べない
- ・食べる量にムラがある

## 保護者の感想より

家では作らないようなレシピでしたが、意外とおいしくてびっくりしました。シチューの中にネギや冬瓜を入れたり、ポテトサラダに大豆やチーズを入れたり、栄養的にもとても良いので、家でも真似してみようと思いました。

毎日、給食の献立を見て、「今日はこれ食べられた？おいしそう〜」など、夕食の時に話しています。家では食べられない物でも、学校給食では食べられるようなので、食べ方の工夫をしていきたいです。今日はとてもおいしかったです。

たくさんの愛が  
つまった給食・・・  
これからも宜しく  
お願い致します。



地産地消に取り  
組んでいること  
がよく分かる  
献立で美味し  
かったです。

今後とも試  
食会を続けて  
ほしいです。

シチューは具材も豊富で、ありがたかったです。米粉を使用しているルーはとてもあっさりして食べやすく、家でも試したいと思います。



ミルク、なつか  
しかったです。

米粉でシチューを作ってみてくださいね。具を変えて、いろいろアレンジできますよ♪

### ☆給食レシピ☆ 《能登白ねぎとかもうりのシチュー》 米粉で楽々ルー♪

材 料	(4人分)	下ごしらえ
マカロニ	30g	・・・ゆでておく
かもうり	140g	・・・いちょう切り
白ねぎ	120g	・・・斜め切り
たまねぎ	120g	・・・スライス
鶏もも肉	120g	・・・こま切れ
にんじん	60g	・・・いちょう切り
しめじ	30g	・・・ほぐす
冷コーン	40g	・・・氷を洗い流す
料理酒	大さじ1	
コッパの素	1～2個	
バター	大さじ1	
米粉	大さじ2～3	
牛乳	200cc	
水	適量	
塩・こしょう	少々	



#### 作り方

- ① 鍋にバターを入れ、酒をふった鶏肉、たまねぎ、にんじん、白ねぎの白い部分を入れて炒める。材料がかぶるくらいの水、コンソメを加えてしばらく煮る。途中でしめじ、コーン、かもうりを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② 米粉を牛乳で溶いて加え、とろみがつくまで混ぜながら煮込む。
- ③ ねぎの青い部分を加えて、塩こしょうで味をととのえて出来上がり。

#### ☆調理のポイント

とろみが足りないときは、米粉を水で溶いて加えて調節する。

※ 次号は、石川県立看護大学 准教授 垣花 渉先生の食育講演会についてお知らせします。