きゅうしょくだより

令和元年 11 月１３日（水）
正院小学校
No.8

給食試食会のご参加ありがとうございました！

お忙しい中、給食試食会に参加いただき、ありがとうございました。去年からプレイルームでの全学年合同給食という形にしました。他学年との交流で児童のみなさんも楽しい時間を過ごすことができたのではないでしょうか。昨年度の反省点を生かし、盛り付け・配膳の流れや児童・役員さんの動き等を見直し、スムーズに実施できたと思います。しかし、配膳の場所の分かりにくさで少し役員さんにご迷惑をおかけしました。また、次年度の改善につなげていきたいと思います。今回ご協力いただいた役員・保護者の皆様、本当にありがとうございました。

～メニュー～
・麻婆丼
・もやしの中華和え
・卵スープ
・ぶどうゼリー
・牛乳

～給食試食会のアンケートより～

〇麻婆丼はあまり辛すぎず子どもたちがペロリと食べていたので家でも味付けをマネしたいと思います。スープも卵がフワフワだったのでどうしたらフワフワになるのかな？と思いました。とても美味しかったです。量もちょうど良かったです。

〇家より美味しそうに食べていました。家では、手を出さないような野菜も食べていました。

〇とても美味しかったです。家よりもたくさん食べていて驚きました。給食の話を親子でしながら食べられて良かったです。

〇さっぱりした味付けで美味しかったです。今日のようなメニューなら、箸をつけてもよいのではと思いました。

〇麻婆に野菜もたくさん入っていて美味しかったです。

〇とても美味しくいただきました。我が子だけでなく、他の子どもたちともふれ合えて、とても楽しい時間でした。

〇量は多めですが、子どもたちがしっかり食べていて良いと思いました。

〇味もボリュームもとてもよかったです。

〇家では少食ですが、学校では大人と同じ量をしっかり食べておりビックリします。栄養を考えて作って下さり、ありがとうございます。とても美味しかったです。

〇丼物は食べやすくて良かったです。

〇バランスも良く、大変美味しくいただきました。

〇お腹いっぱいになりました。いつも美味しいご飯をありがとうございます。具だくさん麻婆丼が美味しかったです。子どももよく噛んで食べている姿がかわいかったです。

〇家では残したりしていますが、学校だと少し多いかなという量もペロリと食べていました。野菜がたくさん入っていて、家でももっと野菜を細かくきざんで入れるなど工夫したいと思いました。

〇小さい子も食べれる辛さでみんな美味しく食べました。もう少し温かかったらよかったです。

〇いつも栄養満点、ボリューム満点の給食をありがとうございます。正院小の試食会を毎年楽しみにしています。

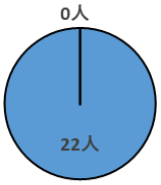
〇プレイルームでみんなで食べるのがとてもいいですね。スープもカニカマが入っているのも具だくさんでよかったです。

〇いつも美味しい給食ありがとうございます。家でも学校でも食べるのが遅くて困りますが、学校の給食美味しいと話してくれます。

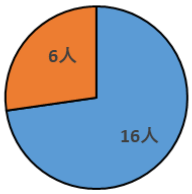
アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました☺

～アンケートのチェック項目～

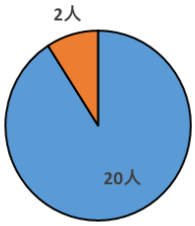
いただきます、ごちそうさまの
あいさつはできていますか？



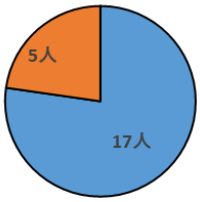
肘はついていませんか？



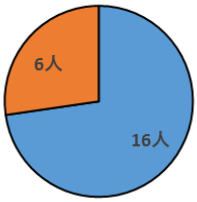
茶碗は正しく持っていますか？



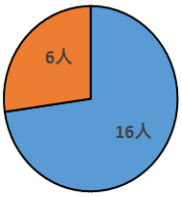
箸は正しく持っていますか？



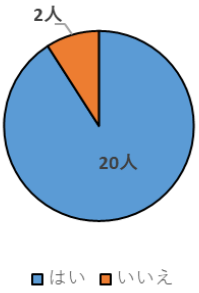
よくかんで食べていますか？



姿勢よく食べていますか？



好き嫌いなく食べていますか？



食事中のマナーや茶碗･箸の持ち方など、また、ご家庭
でも指導の方よろしくお願いいたします。

栄養講座のご参加ありがとうございました☺

給食試食会の後、珠洲市の栄養士、田喜知美希様より栄養講座をしてただきました。「朝ごはんの大切さ」「好き嫌いについて」の2つの内容をお話していただきました。朝ごはんは大切！と知りながらも、お子さんの身支度の世話など何かと忙しい朝・・・。今回紹介していただいた簡単朝ごはんにぜひ挑戦していただき、子どもたちが元気に楽しく学校生活をおくれるようご協力の方お願いいたします。

簡単朝ごはんの紹介

おにぎりご飯で糖質をしっかり補い、おにぎりの具材には鮭やツナなどたんぱく質を含むものを選びましょう。そして、みそ汁も一緒に食べると、栄養バランスを整えてくれます！

【ラップおにぎり】

～ラップを広げたところに、具をちらし、その上にご飯をのせて丸めるだけ！～

・焼のり、桜エビ、白ごま　　・鮭フレーク、マヨネーズ　など

【のり巻き】

・ツナ、にんじん(みじん切り)、マヨネーズ　・たくあん、ちくわ、とろけるチーズ、白ごま　など

【みそ玉】

～味噌と具になる食材をラップに巾着包みにし、お椀に入れてお湯を注げば完成！～

・なめこ、刻み昆布、キャベツ　　・白しめじ、しょうが、かつお節、ごま　など

＊パン派の方へ＊

【サンドイッチ】

・クリームチーズ、いちごジャム　・じゃがいも、みそ、マヨネーズ、粉チーズ　など

※浜内千波のカンタン！からだにやさしい子どもの朝ごはん　参照

☺お子さんたちと一緒に作るなどご家庭でも食に関わる機会を持ってみると、食に対し興味・関心を持ち、好き嫌いに対する考え方も変わるのでは・・・と思います。

＼ 試食会メニューのレシピ紹介 ／

とても好評だった試食会のメニュー！調理員の谷内田さんと太田さんから教えていただきました。子どもたちも大好きな給食のメニューをぜひご家庭でも作ってみてください。

◎麻婆丼（5 人前）◎

【 材 料 】

・豆腐	400g
・豚ひき肉	150g
・料理酢	大さじ1
・豆プラス	10g
（大豆を乾燥させてくだいたもの）	
・たけのこ水煮	小さめ½個
・玉ねぎ	少し小さめ½個
・ねぎ	1/5本
・人参	1/5 本
・干椎茸	1～2個
・おろししょうが	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1
・ごま油	大さじ1弱
①・中華だし	大さじ½
①・甘みそ（甜面醤）	大さじ1½
①・濃口しょうゆ	小さじ1½
①・上白糖	小さじ1
①・オイスターソース	大さじ1
①・豆板醤	少々
・水溶き片栗粉	大さじ2

1. 豆腐はさいの目に切る（水を切っておく）
   豆プラスは水でもどしザルにあげておく。
   たけのこ、たまねぎ、ねぎ、人参、干椎茸はみじん切りにする。

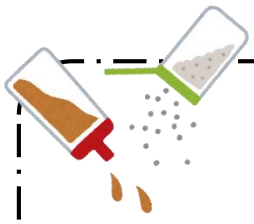
2. 油をひき、しょうが、にんにく、ねぎ半量を入れ、豚ひき肉、豆プラスを入れ炒める。
   肉がそぼろ状態になったら、たけのこ、玉ねぎ、人参、干椎茸を入れ炒め、少量の水を入れ煮る。

3. 煮立ったら、①の調味料を入れ味を整える。

4. 豆腐と残りのねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5. ごはんの上にかけて食べる。

※給食なので、食物繊維を取るため、大豆（豆プラス）をいれてあります。
※水溶き片栗粉は、片栗粉1・水2の割り合いにし、弱火にしてから流しいれると失敗しなくとろみがつけれます。



◎もやしの中華あえ（5 人前）◎

【 材 料 】

	・小松菜	½袋
	・もやし	2/3袋
	・ハム	3 枚
	・人参	¼本
①	・濃口しょうゆ	小さじ2
①	・上白糖	小さじ1
①	・ごま油	小さじ１強
	・いりごま	大さじ½

1. 材料はすべてせん切りにする。

2. 人参からすべて茹でて冷ます。

3. 調味料①とあえてごまとちらす。

※給食では、食材を生で出すことはないので
すべて湯通ししてあります。

◎卵スープ（5 人前）◎

【 材 料 】

・かにかま	50g
・レタス	100g（約1/3個）
・コーン	50g
・卵	2個
・中華だし	大さじ1弱
・淡口しょうゆ	大さじ1弱
・こしょう	少々

1. 鍋にお湯を沸かし材料を入れ調味する。

2. とき卵を流し入れる。

※とき卵に少量の水溶き片栗粉を入れると
卵がふわっとなります。