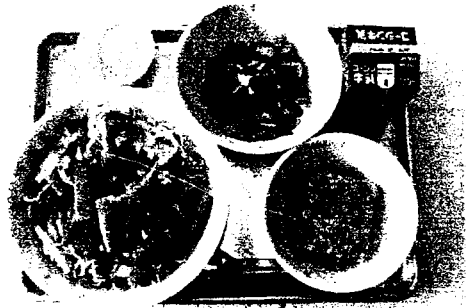


江戸川区立西葛西中学校
校長 内山 泰雄
PTA会長 澤瀬 康範
成人委員長 笠間 史織

給食試食会の報告

6月19日(金)の給食試食会には、1年生の保護者を中心に43名のご参加をいただくことができました。普段子どもたちが食べている学校給食を広く理解していただくために、藤井栄養士さんのお話を中心に校長先生、副校長先生、佐藤先生を迎え給食をいただきながら必要な栄養について学ぶことができました。



本日の献立 (894kcal)
豚肉と小松菜の焼きそば
フオーハイ
元気サラダ
抹茶ミルク寒天
牛乳

必見メニュー♪ フオーハイ レシピ

- 材料 一人分(g)
サラダ油 0.8 ごま油 0.8 干し椎茸 1 たけのこ 15 ねぎ 10 たまご 60 かにフレーク 12
塩 0.3 白こしょう 少々 (でんぷん 1 水 30 鶏ガラ 5 砂糖 3 酢 2.5 しょうゆ 2.5)
- 作り方
1. 野菜を炒め卵を入れる
2. 鉄板に流して中火で焼く
3. 甘酢あんを煮立て上からかける

知っておきたい 栄養素の働き

たんぱく質・内臓・筋肉・皮膚 鉄：血液の成分
脂肪・細胞膜 糖質：エネルギー源
ビタミン：体調を整える カルシウム：骨をつくる
骨を丈夫にする 体調を整える

人気メニュー♪ 抹茶ミルク寒天 レシピ

- 材料 一人分(g)
(粉寒天 0.05 水 30 牛乳 70 砂糖 8 抹茶 0.35 生クリーム 6) 甘納豆 3 カップ 1個
- 作り方
1. カップに甘納豆を入れる
2. 粉寒天はよく煮溶かし、砂糖を加え牛乳で溶いた抹茶、生クリームを加えてよく混ぜる
3. あら熱をとってカップに注ぐ

試食会の様子



西葛西中学校の調理師さんです。都内2番目のマンモス校の給食作りは大変！！本当にありがとうございます。



佐藤先生からは、生活リズム向上にむけて、早寝・早起き・朝ごはんの大切さについてお話を伺いました。朝食を食べている子、食べていない子のテストの平均点や西葛西中の生活リズムの実態など親の関心事項も聞くことができました。来年も是非！！

給食試食会の感想(アンケートより)

- 薄味であるが、素材を生かし調理されており、給食こそが本来の味だと思いました。
- 食材の多さにびっくりしました。
- 栄養のバランスがとれていて勉強になりました。
- 「子どもがおいしくない。」と言っているとの意見がありました。おいしくないと感じる理由として「薄味」が多くの理由でした。濃い味に慣れると薄味では満足ができず、よく噛まずに食べることにつながり、肥満や口腔疾患につながりやすいそうです。(「食と健康基礎知識」記事参照)



栄養士の藤井先生
給食の献立と栄養についてのお話や朝食を食べないと集中力がなくなってしまう、骨の成長を妨げるなどDVDを交えて、食の大切さを教えていただきました。



江戸川区の目指す学校給食 ～藤井栄養士作成資料より～

- 衛生に注意して料理しています。
- 遺伝子組換えの心配のない食品、出来る限り国産の安全な食品を使います。また、食品添加物にも注意して、愛情込めて手作ります。
- 農薬や化学肥料をひかえた野菜や果物を使います。
- 給食の食べ残しは生ゴミリサイクルで堆肥に加工されます。

給食試食会を終えて

思春期の子どもたちの食生活は、部活動や塾、友達つきあいなど家庭から離れた食事をする機会が増えました。成長に必要な食事のポイントを先生方から学ぶことができました。また、本校の給食作成の留意点として、既製品を使わずできる限り手作りすること心がけていただき、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。どうしたら食べ残しがなくせるか、子どもたちの嗜好を考えながら素材を工夫していただいていることを知り、家庭でも食の大切さを子供たちに改めて伝えていかなければと思いました。