



10月にPTA 厚生委員会主催の給食試食会を行いました。今回は、試食会の様子やいただいた質問への回答、ご家庭での食育の取り組みを紹介します。
事前準備や当日の運営をしてくださった、厚生委員会のみなさまありがとうございました。



10月17日 給食試食会



10月17日(月)にPTA 厚生委員会主催の給食試食会を実施しました。新型コロナウイルス感染症の流行により、実施できない年が続きましたが3年ぶりに実施することができました。今年度は給食の試食に加え、厚木ヤクルトより講師をお招きし、おなか元気教室も開催しました。おなか元気教室では、腸の働きや、腸内環境をよくすることによる効果、効果的な善玉菌の摂取の仕方などを教えていただきました。

食育活動の一環として、来年度も給食の試食とともに講師を招き、食に関する勉強のできる1日にしたいと考えております。

<今日の給食について> (当日出席者アンケートより)

試食会当日の献立【鮭ごはん・ジョア・むらくも汁・ぶどう豆・デザート】

●味について

こ い …… 0
 ちょうどよい …… 14
 う す い …… 0

●量について

こ い …… 0
 ちょうどよい …… 14
 う す い …… 0

●献立について

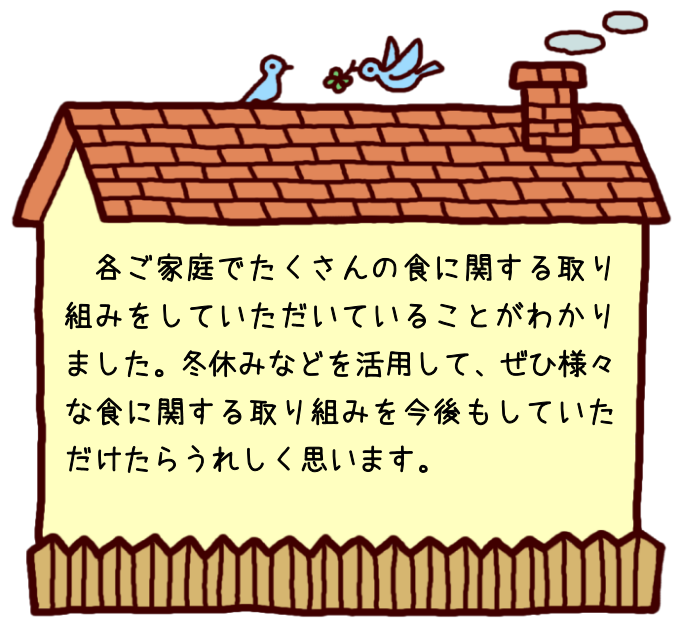
- ・栄養のバランスがとても良いと感じました。
- ・むらくも汁、汁が少ないように感じました。
- ・バランスが良く、味つけも食べやすかったです。
- ・美味しかったです。
- ・バランスが素晴らしいです。
- ・たんぱく質が高くて良いです。
- ・バランスが良くておいしくて毎日食べたいです。
- ・とてもおいしく作ってくれているのでうれしいです。
- ・おいしかったです。汁物が具が多く、驚きました。
- ・鮭ごはんおいしかったです。
- ・小学校で給食を食べるようになって家でも色々食べるようになりました。気に入った献立はレシピを持って帰ってきます。
- ・おいしかった。満足できました。家では作らないメニューを食べているのもっと報告してほしいです。
- ・最初は主菜に肉・魚がなく物足りないように感じましたが、食べてみると汁物に具材がたくさん入っていたり、デザートがついたりして満足感がありました。





ご家庭での食に関する取り組み

- ・食器ならべ
- ・配膳
- ・ごはんをよそう
- ・お米を炊く
- ・片付け
- ・買い物と一緒に行く
- ・残さず食べる
- ・食べられる分だけ取る
- ・料理の手伝いをする
- ・簡単な料理を一人で作る(たまご焼きなど)
- ・休みの日には一緒に料理やお菓子を作る



各ご家庭でたくさんの食に関する取り組みをしていただいていることがわかりました。冬休みなどを活用して、ぜひ様々な食に関する取り組みを今後もしただけいたらうれしく思います。



Q.給食室の様子がみたい！

A.来年度の給食試食会では、給食室の様子もお見せできるように準備をしたいと思います。

今回は、栄養士一押しの写真を1枚掲載します。

右の写真は、お米の検品をしているところです。

お米やごま、干し椎茸などは少量ずつ大きなバットに広げて、異物の混入や痛みがないかなど検品します。

干し椎茸には小さな虫がいることも多く、この検品のおかげで異物混入を未然に防ぐことができます。



Q.苦手な野菜の食べ方を知りたい！



A.高峰小学校の傾向では、カレー風味の味付けをすると苦手な食材にもチャレンジしてくれることが多いように感じます。かぼちゃが苦手な児童が多いのですが、ドライカレーに入れたり、かぼちゃと鶏肉を油で揚げ、カレー粉を入れた調味料で和えたりした料理は普段のかぼちゃ料理よりも残量が少なくなりました。また、大根やピーマンは下茹でをして苦味やえぐみが和らぐようにしています。

一般的には、カレー味の他にもケチャップやマヨネーズなどで味付けをすることや、一緒に野菜を育てること、ツナなどうま味のある食材と一緒に調理することで食べやすくなると言われてい



Q.テイクアウトが多く、今後の影響が心配です…



A.テイクアウトの料理で主に懸念されることは、塩分が多いことと野菜が少ないことだと感じています。日本人の食事摂取基準により、1日の塩分の摂取目標量は6~7歳は4.5g未滿、8~9歳は5.0g未滿、10~11歳は6.0g未滿と定められています。外食(テイクアウト)では、1品で7.0g近く塩分があるメニューもありますので、塩分過多になりすぎないようにメニューを選んだり、ラーメンなどの麺類は汁を飲み干さないなど工夫をすると良いと思います。

また、外食(テイクアウト)は野菜の量が少ない傾向があるため、サラダを追加で食べるようにしたり、野菜を多くつかっているメニューを選ぶようにすると良いと思います。野菜は、1日で両手いっぱい分が推奨されています。楽しく食事をするのが大切ですので、テイクアウトを活用しながら、1日の食事のバランスを見てメニューを選んでもらえると良いと思います。



Q. おかず、ごはん、汁物をまんべんなく食べ進められないのですが…



(ごはん⇔おかずが多く、汁物を最後に飲み干す食べ方になってしまう)

A.以前は三角食べ（ごはん→おかず→汁物…を繰り返す）が推奨されていました。三角食べのメリットは、バランスよく食事ができることやごはん味の濃いおかずと一緒に食べる”口内調味”は和食特有の文化で“口内調味”によって味覚が研ぎ澄まされることだと言われています。一方で、デメリットはおかずを汁物で流し込むように食べてしまい、咀嚼がおろそかになることや素材そのものの味を味わえなくなることがあげられます。

現在では、すべて食べることができるのであれば三角食べを強制しなくてもよい。と言われることが多いです。もしも、食べきれずに残してしまうことが多ければ初めによそう量を減らすなどの工夫をするとよいと思います。



Q.愛ちゃんのお米のムースがどこかで売っていたら、しりたいです！

A.愛ちゃんのお米のムースは、愛ちゃん米を使い特注で作成してもらっている商品です。メーカーに確認したところ、現状は学校給食のみでの取り扱いとなっているようです。今後、販売などの話題がでましたらお知らせします。



Q.給食のレシピが知りたい（子どもの好きなメニューのレシピ）！

Q.旬の食材の食べ方が知りたい！

A.今回は、子どもたちからも人気で、朝ごはんにもおすすめな「セサミトースト」と旬の食材を使った「里芋のごまあえ」「麻婆大根」を紹介します。

レシピの知りたいメニューがありましたら、いつでもお伝えできますので、お気軽にご連絡ください♪今後も給食レシピや旬の食材を使った料理を紹介していきたいと思ひます。

給食レシピ

セサミトースト

<材料> 小学校中学年の4人分

- 食パン・・・ 4枚
- マーガリン・・・ 30g
- 砂糖・・・ 大さじ1と1/3
- すりごま(白)・・・ 5g
- ねりごま(白)・・・ 10g

<作り方>

- ①マーガリンを溶かし、砂糖、すりごま、ねりごまをいれてペーストをつくる。
- ②食パンに①を塗り、トーストする。

給食では、胚芽食パンを使用していますが、普通の食パンでもおいしくできます♪
ごまの香りが食欲をそそります♪



給食レシピ

<材料> 小学校中学年の4人分

- 里 芋 …… 150g
- 和風だし …… 1.6g
- 水 …… 80ml
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1
- すりごま(白) …… 8g
- いりごま(黒) …… 1g

愛川町でもたくさん作られているさといもを使った一品です。

和風だしの代わりに、かつおだしなどで煮るとさらに香りが出ておいしさが増します♪

給食レシピ

<材料> 小学校中学年の4人分

- だいこん …… 250g
- 豚挽肉 …… 130g
- にんじん …… 80g
- にんにく …… 2.5g
- ねぎ …… 40g
- 刻み大豆 …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1強
- 片栗粉 …… 2g
- 豆板醤 …… 0.5g

豆板醤はお好みで量を調整してください。

刻み大豆使わず、豚挽肉だけでも美味しく出来ます♪

里芋のごまあえ

<作り方>

- ①里芋は皮をむき、一口大に切り、水とともに鍋に入れ、沸いたら水に入れてぬめりをとる。
- ②鍋に和風だし、水、酒、砂糖と里芋を入れ、火にかける。沸いたら吹きこぼれないように火加減を調整し、しょうゆとみりんを加えてさらに煮る。
- ③煮汁が少なくなり、芋が柔らかく味が染みたら火を止めて、すりごまをあえる。最後にいりごまを散らす。



麻婆大根

<作り方>

- ①にんじんとねぎは粗みじん、にんにくはすりおろし、大根は1.5cm程度の角切りにして下茹でする。
- ②鍋にごま油を入れ、にんにくを炒めて香りを出し、豚ひき肉・にんじん・刻み大豆・半分のねぎを順に入れて炒める。
- ③下茹でした大根を入れ、片栗粉以外の調味料と具が浸る程度の水を入れて煮る。
- ④具材がやわらかくなり、味がしみこんできたら残りのねぎを入れて軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

