

6月10日 給食試食会がありました

家庭教育学級において、17名の保護者の方に給食の試食をしていただきました。
あわせて、衛生管理や食育についての話をさせていただきました。

●当日の献立●

- ・牛乳 ・麦ごはん ・鯖のオレンジソース煮
- ・おなかサラダ ・米粉入りすいとん汁 ・河内晩柑(かわちばんかん)

《保護者アンケートより》

①色彩について 良い…15人 普通…2人 悪い…0人

②量について 多い…0人 ちょうど良い…17人 少ない…0人

③味について 濃い…0人 ちょうど良い…17人 薄い…0人

④感想

- ・衛生管理が徹底されていていつも安全・安心なものを食べられることに感謝している。(7人)
- ・とてもおいしかった。(5人)
- ・子どもたちの給食時間の様子を実際に見ることができて良かった。(4人)
- ・子どもたちから色々なメニューを考えてもらって実際に取り入れるなど、子どもの食に関する興味を引き出して本当に子どもたちのことを考えて作っていることに感謝している。自分たちで考えたものだと一層おいしく食べられると思う。(2人)
- ・子どもによっては量が少ないと思う。(2人)
 - 体格や活動量等の違いにより食べる量には個人差があるので、実際には子どもたちが個人的に量を加減(主食など)して調節しています。
- ・栄養のバランスがしっかりしていて安心した。(2人)
- ・今日のメニューを家でも作ってみたい。(2人)
- ・鯖が苦手であり食べることがないが、今日の魚料理はとてもおいしかった。
- ・定期的に給食メニューのレシピをもらえると良い。
 - 給食ニュース等を通じてお伝えできればと思います。
- ・家の食事では野菜を取り入れるようにはしていたものの、まだ野菜不足なのかな?と思った。もう少し野菜を取り入れるようにしたいと思った。
- ・佐倉市の学校給食の取り組みなどがよくわかった。
- ・アレルギーについての配慮や苦労がわかった。
- ・子どもたちが食べている給食の食材や作り方等を知ることができて良かった。
- ・カルシウムと鉄分の摂取については、家でも苦労している。

多くの方のご参加とご意見ありがとうございました。今後もより良い給食となるように努力していきたいと思っておりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

《給食用食材放射能検査の結果について》

6月18日、アスパラ(秋田県産)、きゅうり(佐倉市産)について放射能検査を行った結果、不検出でした。
詳しくは市教育委員会ホームページをご覧ください。

http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0_3.html

～世界が注目！日本の食文化・和食～

バランスのよい食事

○和食の基本「一汁三菜」
いちじゅうさんさい

日本には、むかしから1回の食事の組み合わせとして、ごはん^いと汁ものに、菜^{さい}(おかず)を3品そろえた「一汁三菜」というものがあります。このようにすると、いろいろな食べ物を自然と組み合わせることができるので、バランスのよい食事になります。

また、日本人の平均寿命が長いのは、おかずに魚や野菜、豆などが使われる食生活が理由ともいわれ、国際的にも注目されています。

副 菜

野菜、いも類、海そうが主体のおかず

主 食
ごはん

主 菜

魚・肉・卵・
大豆・大豆
製品が主体
のおかず

汁もの

野菜、いも類、
海そう、豆製品
などを組み合
わせる。

他にもある！和食が「バランスのよい食事」なわけ

豊かな自然の恵み

四季がある日本では、季節ごとに海・山・里などでいろいろな食べものがとれます。日本人は、その季節の食べ物を「旬^{しゅん}のもの」とよび、食事に取り入れ、献立を豊かにしてきました。

主役はごはん

白いごはんは、どんなおかずにも合うので、バリエーションが効き、献立の幅が広がります。
また、ごはんを中心とした食事は、脂質が少ないため、動脈硬化や心臓病などの病気にかかりにくくなります。

「だし」の力

和食には、昆布やかつお節、煮干しや干しいたけなどからとった「だし」が欠かせません。だしを使うことで、素材本来の味を生かし、味付けを濃くなくても、おいしく食べることができます。