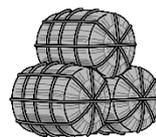


きゅうしょくだより



家庭数配布

No.8

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.11.1

給食試食会のご参加ありがとうございました。

10月20日(木)に3年ぶりに給食試食会を実施しました。引き続き、安全で美味しい給食を届けられるよう、給食室一同つとめてまいります。保護者の皆様からのご意見・ご感想の一部をご紹介します。「⇒」は、栄養士から回答させていただきます。



「家でも作ってあげたい!どのような料理か知りたいです!」

⇒学校のホームページで写真をご紹介します。ぜひご覧ください!レシピも少しずつ公開していきます。

知りたいレシピがありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

「辛くて、食べられません。」

⇒メニューに合わせて、辛い味付けにもしますが、今後は辛すぎず、食べやすく仕上げるように、心がけていきます。

「キムチなどの辛いものや、エスニックなどのクセのあるメニューはなぜ出るの?」

⇒いろいろな食体験ができるように、和・洋・中、様々な献立を取り入れています。

唐辛子、胡椒、生姜、ハーブ類など香辛料は、味覚が敏感になるため、上手に活用することで塩や醤油などの塩分量を減らすことができます。

「給食ならではの工夫を教えてください!」

●キムチの辛みをマイルドにするには? ⇒たっぷりの玉ねぎと一緒に煮ることで甘みが出ます。

●カレーのルーは甘口ですか? ⇒ルーから手作りです。バターと小麦粉を炒め、カレー粉を加えて作ります。

「牛乳を冷やしてほしい(夏季)」 ⇒よりギリギリまで冷やして出せるように、努力します。

「野菜のあえ物を、美味しく作るコツが知りたい」

⇒給食では、衛生管理の決まりに基づいて、あえ物にする野菜もすべて茹でてから使います。

ドレッシングは、調味料から手作りです。野菜は、水を切って冷ましてから、ドレッシングと合わせています。

「大根おろしは、火を通してありますか?辛くならない工夫が知りたい!」

⇒給食では、おろした大根と調味料と一緒に煮込んでいます。長時間煮ても辛みが残る場合は、ほんの少し砂糖を入れるとまろやかになります。

「おいしい!」「塩分を控えても、だしの味が効いている。」「野菜たっぷり、具たくさんでした。」

「給食が一番楽しみ。と、子どもが言っています。」「ジョアの日を楽しみにしています。」

「好き嫌いが多いですが、『おいしい。一口食べられた!』と言って喜んでいきます。」

「子どもが苦手なししゃもが食べられるようになりました。」

「オンライン授業期間に1週間、献立を見て同じメニューを作ったら、本当に大変でした。」

「試食会では、配膳やスライド・放送も、体験できて楽しかったです。」

「スライドでの食の説明はわかりやすい。勉強になりました。」

⇒嬉しいお言葉を、ありがとうございました。



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって定められました。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を積極的に食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。当日の給食は、玄米、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜ込んだ『カミカミ高菜ごはん』です。



和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

この「和食」とは、料理のことでだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食の慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしたい食文化です。

11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

◎和食に欠かせない「ごはん」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。だしも、和食の味わいには欠かせないもので、昆布やかつお、煮干しや椎茸から、うま味成分を取っています。



和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

11月16日（水）【キャベツの和風スパゲティ】地場野菜を使用した共通献立を実施

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。市内向台町の農家・田倉農園さんのキャベツを使用します。お楽しみに！

*補足：西東京市栄養士連絡会とは、食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康福祉部健康課、保育園・小学校栄養士等で構成されています。

給食の食材について

～令和4年 10月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・新潟（産直）	こまつな・大根	西東京	にんじん	北海道
もち米	島根	大葉	愛知	玉ねぎ	北海道
小麦粉・片栗粉・大豆	北海道	キャベツ	群馬・長野	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	里芋	千葉
鶏肉	岩手	ブロッコリー	北海道	じゃがいも	新潟（産直）・長崎
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	新潟（産直）
あさり	愛知	にんにく	青森	さやえんどう	北海道
鮭	北海道	もやし	栃木	いんげん・赤ピーマン	山形
さば	ベトナム	ピーマン・パセリ	茨城	きゅうり	西東京・千葉
いか	青森	ほうれん草	群馬	ごぼう	群馬
たら	ノルウェー	白菜	長野	セロリ	長野
ぶり	長崎	さやいんげん	西東京・山形・茨城	しめじ・えのき・なめこ	長野
しらす	高知	長ねぎ	青森	切干大根	宮崎
あじ	ベトナム	こねぎ	静岡	りんご(紅玉)	青森
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	みかん	愛媛