



令和5年11月1日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

～～感謝の気持ちを込めて残さず食べよう～～

食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵の上に成り立っています。

食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べきれぬ量を盛り付け、残さず食べるようにしましょう。

給食では、栄養量を考え、学年に合わせて体の成長に必要な量を提供しています。少しずつ食べる量を増やしていけるよう、毎日の給食や、家庭での食事の際お声がけお願いいたします。



～～和食：日本人の伝統的な食文化～～

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。

和食では、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。

給食では11月24日の和食の日に、「麦ご飯、ぶりの照り焼き、豚汁、かぶときゅうりの浅漬け、牛乳」を提供します。食器の関係で一汁二菜ですが、子どもたちに少しでも和食のよさを感じてもらえればと思っています。



給食試食会を開催しました！

10月12日(木)に1年生の保護者を対象に給食試食会を開催しました。栄養面及び給食運営についての説明後、児童と同じように、代表の方が「いただきます」のあいさつをして和やかに試食されました。

<試食会アンケートより(回答37名)>

●今日の感想●

- ・とてもおいしく、心温まる味でした。
- ・子どもが食べているものを食べられてよかったです。
- ・子どもが美味しいとおすすめのソイ丼、とても美味しかったです。家でも作れるといいなと思いました。
- ・子どもが毎日食べている給食を試食することができ、どのような味なのか体験することができ、大変貴重な経験になりました。
- ・700人以上の給食をたった5名の方で調理してくれていることを知り、驚きました。・小学校の給食だと、もっと薄味なのかなと思っていましたが、しっかり味がついていて美味しかったです。
- ・果物も3回洗ったり、調理員の方や栄養士さんの子どもに美味しく給食を食べてほしいという思いがとても伝わりました。このような機会をありがとうございました。
- ・思っていたよりもボリュームがあることに驚きました。

献立は、ソイ丼(麦ごはん)、牛乳、おかか和え、けんちん汁、果物(みかん)でした。



●給食についてのご意見●

- ・給食の写真をHPで見られたらうれしいです。
- ・野菜類の味付けがもう少し濃い方が、子どもは食べやすいそうです。
- ・ちゃんと栄養が考えられているのでよかった。家でも残さず食べてくれるようにしていきたいと思いました。
- ・1年生が食べている量についても教えていただけたのが、とてもよかったです。
- ・家では食べない食材や料理も給食なら残さず食べられているようで、本当に感謝しています。

※紙面の関係上、一部抜粋して掲載しております。

●ソイ丼のレシピ●

<材料>(中学年4人分)	<作り方>
大豆(水煮) …100g	① フライパンに油を熱し、ベーコン、豚肉をほぐしながら炒める。
豚肉(挽肉) …100g	② さやいんげんを入れて炒める。
ベーコン(短冊切り) …20g	③ 水、大豆の水煮、調味料を入れて煮る。
さやいんげん(2cm幅) …10g	④ カレールウを入れて煮る。
炒め油 …適量	
水 …200 cc	
砂糖 …20g(大さじ1と小さじ2/3)	☆さやいんげんの代わりに春菊でも美味しいです。
みりん …12g(大さじ2)	☆大豆を砂糖、しょうゆで下煮しておくとも味が染みて、豆が苦手でも食べやすくなります。
しょうゆ …20g(大さじ1と小さじ1/3)	※分量は大量調理時のものとなります。ご家庭で調整してください。
カレールウ …4g	