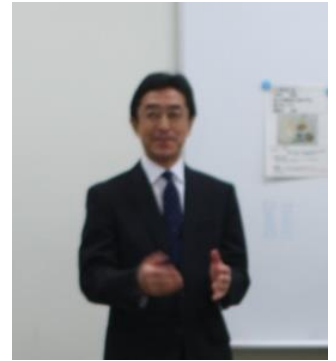


# 給食試食会

11月6日（水）1年生保護者、11月8日（金）2・3年生の保護者と二日間に分けて、学校主催による附属中学校の「給食試食会」が実施されました。

今年から『自校調理給食』となり、保護者の方々もとても楽しみにしており、6日：27名、8日：25名の、計：52名の保護者が参加し、給食を試食させていただきました。

■給食担当の黒澤先生の指揮のもと、まず理事が給食準備・配膳を行いました。その後、大井校長先生より常勤の栄養士さんの紹介と、「去年までのランチボックスでは、冷めてしまって美味しさも半減してしまう面のあった給食でしたが、自校調理給食になって温かい物を温かく頂くことができ、豊富なメニューでありがたい」というお話がありました。



お話をされる大井校長先生



栄養士の館野晴美先生

■栄養士の館野晴美先生から、「昨年までのランチボックスの給食は、食中毒予防の面からも夜中の2時から作り始め冷蔵してから学校に配達していたが、自校調理給食は朝7時から作業を開始して9時くらいから作り始める」というお話がありました。

また、「着任式の紹介では、中学生からはざわめきが、高校生からはため息が聞こえてきたことから、待っていてくれたことが伝わり、これまで頑張ってくることができました。試行錯誤の状態ですが、これからも頑張っていきます。」という心強いお言葉をいただきました。

■試食した保護者のみなさんからの感想の一部を紹介させていただきます。

- ☆食材の選択も厳しく行ったださっていることを知り、親の立場から安心しました。
- ☆自宅での味付けがどんなに濃い味が再確認させられました。
- ☆ランチボックスを知らない学年ですが、温かい給食を子どもたちが食べられるありがたさが、栄養士の先生のお話でよくわかりました。
- ☆ご飯が多く、おかずが少ないような感じをうけました。
- ☆一品に多くの食材を使って作って頂いており、温かく・おいしく・栄養いっぱいのメニューでした。
- ☆栄養バランスも良く、温かい給食が頂けて子どもも喜んでいきます。
- 今年で最後なのがとても残念です。
- ☆メニューを頂いたので家でも試してみようかと思いました。

◆帰りに「給食おすすめメニュー」8点のレシピと作り方を頂いて帰りました。

11月6日(水)

11月8日(金)



配膳の様子  
汁物や和え物などを、均等に配膳するのが難しかったです！

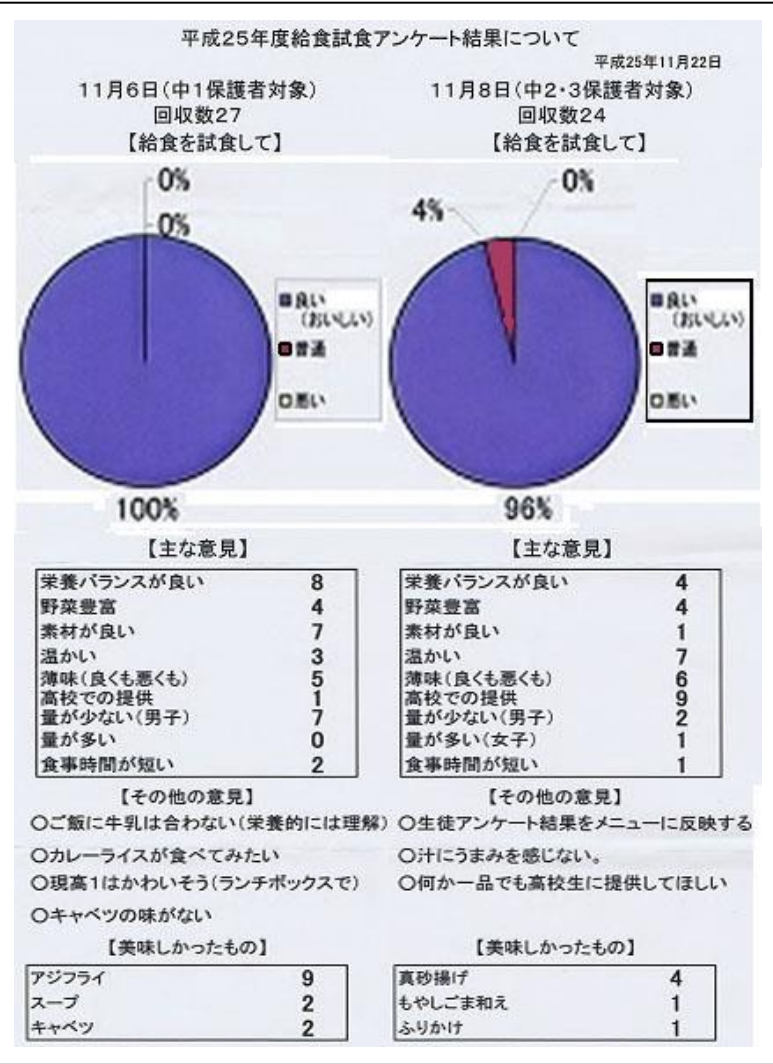
**11月6日(水)**  
ごはん 牛乳  
あじと豚肉のごまフライ  
茹でキャベツ  
根菜汁 かき

**こんさい(根菜)**  
根菜とは・・・野菜のなかで土の中にある部分を利用するものの総称。食物繊維が多い。  
食物繊維の働き  
・糖原病や動脈硬化、高血圧などの予防(生活習慣病予防)  
・肥満予防や便秘の予防と改善  
～豆知識～ 「根菜類と脂肪をき食品の食べ合わせ」  
根菜類に多く含む食物繊維は脂肪の吸収を抑える働きがあります。

**11月8日(金)**  
ごはん ごんぶふりかけ  
豆腐の真砂あげ  
ごまみぞあえ とさんこ汁  
みかん 牛乳

**みかん(蜜柑)** 甘い柑橘ということから漢字では「蜜柑」と表記される。  
栄養と効用  
「ビタミンC」・・・風邪予防、動脈硬化予防、美肌効果、  
「食物繊維」・・・整腸作用、便秘改善  
「クエン酸」・・・疲労回復  
**美味しいみかんの見分け方**  
へたの切り口が小さい  
皮の色が濃く、緑りがあるもの  
形は扁平(ひらべったい)  
皮のプツプツが小さくはっきりしている  
重みがあるもの  
※糖度は、果実が小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが高いといわれます。

給食試食会アンケート結果



「ごちそうさま」  
でした。

