

～給食試食会～

本校では10/16（水）に給食試食会を開催しました。1年生の保護者を中心に、50名以上の方にご参加いただきました。今回いらっしゃれなかった方の為に、給食試食会の様子を少しご紹介します。

* 栄養士からの話 *

• 大戸小の給食について

施設の概要や、献立作成時に気を付けること、給食で摂れる栄養、使用食材の安全性、行事食や郷土料理、給食室での作業の様子などを紹介しました。

• 体験学習について

1～4年生で皮むき等の体験学習を実施しています。その様子を写真つきで紹介しました。

• 家庭での食事について

実は、給食の約5倍の回数、家庭で食事をしています。給食回数は年間185回なので、1日3食で1年間で365日で計算すると、910回は家庭での食事になります。また、給食では1人分を食べることで1日に必要な栄養量の1/3を摂取できますが、あとは家庭でどれだけ栄養を摂取できるかにかかっていることになります。そのため、栄養がしっかり摂れるように、ご家庭でも栄養や作る人の思いがこもった食事を出してほしいということをお話しました。同時に、栄養満点の時短の朝食アイデアの紹介と、給食のミニレシピ集を渡しました。給食のレシピは、大戸小ホームページ上に載せてありますので、ぜひご活用していただきたいです。

• スポーツ栄養について

1学期の学校保健委員会の時に、スポーツ栄養について聞きたいという意見がありましたので、簡単に紹介しました。放課後や休日にとってもハードな練習をしている児童以外は、基本的には特別な管理は必要ありません。ただ、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取できるように、主食・主菜・副菜（できれば2品以上）がそろった食事にするのが大切です。

* 献立 *

- スパゲティミートビーンズ
- 牛乳
- 小魚入り大学芋
- 小松菜とわかめのサラダ

砕いた大豆入り！
ひき肉と大豆は相性GOOD！

魚干し入り！
甘いタレと一緒に小魚も食べやすい！？

若谷農園さんの小松菜を
使ったサラダ♪



アンケート結果

No.	質問/回答	ア	イ	ウ	エ
1	料理の味は、いかがでしたか？	うすい	ちょうど良い	濃い	
		0	41	0	
2	量は、いかがでしたか？	少ない	ちょうど良い	多い	
		0	35	6	
3	毎月配布している「献立表」についてお答えください。	よく見る	時々見る	あまり見ない	
		21	19	1	
4	毎月配布している「給食だより」についてお答えください。	よく見る	時々見る	あまり見ない	
		19	22	0	
5	本校のホームページの「給食室のページ」についてお答えください。	よく見る	時々見る	あまり見ない	知らなかった
		1	13	13	14
6	<p>今日の感想やご意見、来年度の試食会で聞きたい内容、食べたい献立等ありましたら、お書きください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とてもおいしかったです。「さつまいもと小魚」という発想がなかったので、新しい味を知ることが出来ました。子供も毎日おかわりをしていると言っております。 ・大豆が砕いてあって、子供が食べやすそうだと思います。栄養満点でおいしかったです。 ・バランスの良い食事に気を付けてみようと思いました。改めて大切さを考える機会となりました。毎日子ども達もおいしかったと帰ってくるので、とても楽しみにしていました。 ・子ども達が一生懸命配膳しているところが見られて良かったです。 ・豆が沢山食べられるメニューで、とても参考になりました。 ・季節の献立も食べてみたいです。 ・子どもが食べている給食について栄養面など詳しく教えていただき、安心しました。試食も美味しかったです。 ・思っていた以上に美味しかったです。大豆入りスパゲティやってみようと思います。 ・小魚入り大学芋がおいしかったです。家庭でも参考にしたいと思いました。 ・行事食はとても楽しみにしています。今年は豆が多い・・・と子供が話していた理由がわかりました。 ・魚をたくさん食べてもらえる献立をお聞きしたいです。 ・とても美味しく、また、懐かしくいただきました。娘が「学校の給食すごくおいしいよ！」と言っていたのがよくわかりました。 ・小松菜のサラダの食べ方、大豆をたっぷり使ったミートソースとても勉強になり家庭でも作ってみたいと思いました。 ・献立もよく考えられており、衛生面も安心できました。 ・栄養面が計算された献立でおいしかったです。家での食事にも気を付けていきたいと思います。 <p>(一部抜粋してご紹介しました。)</p>				

夏休み前から準備をしてくださった PTA 役員の皆様、お越しいただいた皆様、ありがとうございます。今後も、児童に安全で安心なおいしい給食を提供していきますので、引き続きご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

また、給食に関することでご相談やご質問、ご要望などありましたら、担任や栄養士までお願いします。レシピが欲しい献立もお子様を通してお渡しできますので、お気軽にどうぞ(^ ^)