

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じます。これから大切な時期をむかえる3年生をはじめ、七林中の皆さんには、食事面や手洗いなどに気を付けて、体調を崩すことなく、冬休みや新年をむかえてほしいと思います。

～12月の給食目標～

冬の健康と食事について考えよう

風邪予防の食事などについて

空気が乾燥してきて、風邪をひきやすい時期になりました。風邪に負けないためには、細菌などに対する抵抗力をつけることが大切です。日頃から「**バランスの良い食事**」「**良質な睡眠**」「**適度な運動**」を心がけ、体力と抵抗力をつけましょう。

抵抗力をつける「ビタミンA」

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。人参やほうれん草など緑黄色野菜にはカロテンという体内でビタミンAに変化する栄養素が多く含まれています。



免疫力を高める「ビタミンB群」

ビタミンB群には、栄養素の代謝をサポートする働きがあります。代謝を促進することが、免疫力を高めることにつながります。

ビタミンB₁
穀類の胚芽の部分・豚肉・大豆製品などに多く含まれています。

ビタミンB₆
牛肉・鶏肉・赤身魚などに多く含まれています。



体をつくる「たんぱく質」

体の基礎や免疫細胞を作るために大切な栄養素です。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などから、偏りなく食べることが大切です。



+α 食事以外で気を付けたいこと

体力づくりには、「バランスの良い食事」以外に「良質な睡眠」「適度な運動」が必要です。

また、細菌やウイルスを体内に取り込まないために、「**石けんでしっかり手洗い**」をしたり、「**うがい(飛沫に注意!)**」をしたり、「**部屋をこまめに換気する**」ことも大切です。

※年末年始の人混みにも要注意！
適宜マスクを着用



給食の様子を見ていると、肉や魚はよく食べています(全体で一口分しか残っていない日もあります!)が、**野菜類が残りがち**です。皆さん、**ビタミンAは足りていますか?**野菜もしっかりと食べて、抵抗力を高めることに役立ててください。

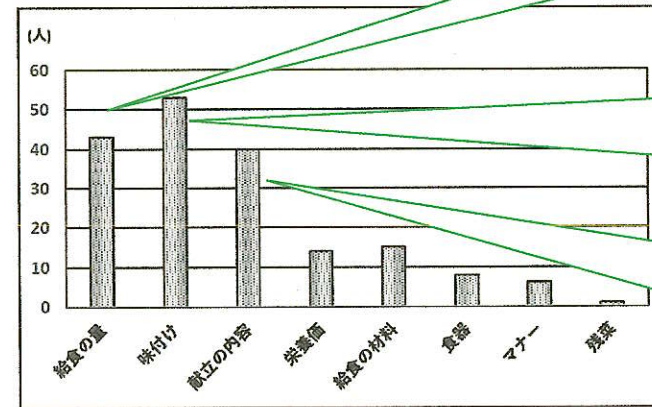
給食試食会を終えて <11月2日(木)実施>

68名の保護者の方々に給食の試食や、ランチルームでの生徒の様子をみていただきました。そして、試食していただいた給食の味やそのほかにも多くのご意見・ご感想など、アンケートにご協力いただきました。(なんと、アンケート回収率100%!素敵♡)

今後の参考にしていきたいと思えます。ありがとうございました。

(1)味付けはいかがでしたか?
A・B平均約9割が「良い」という回答でした。

(2)試食会で興味があったのはどれでしょうか?(複数回答可)



《保護者のコメントより》
→「大・中・小用意されている心遣いに感激しました。」
~~~~~  
七林中は、**主食**を基本「大・中・小」に盛り分けしています。  
→**自分に合った量を選んで**食べてもらうためです。完食して量が足りない場合は、おかわりもできます。

《保護者のコメントより》  
→「薄味を心がけなくては、と反省しました。」  
「味付けが濃すぎずよかったです。」  
~~~~~  
給食は薄味でも、**素材の味を生かしたり、だしをしっかりと取ったり**など、おいしく食べられるように工夫しています。
→**味覚の発達や生活習慣病の予防**につながります。

《保護者のコメントより》
→「丁寧に作られていて、びっくりしました。」
~~~~~  
船橋の給食は、**和風だしも、昆布やかつお節・煮干し**などを使って丁寧に作っています。**カレーやシチュー**などのルーも**バターと小麦粉**で時間をかけて作っています。

そのほか、「ランチルームの様子・部屋・雰囲気を見てみたかった」「盛り付け」や「だしの取り方」についてなども挙げられていました。

(3)食に関してご家庭で教えていること、気を付けていることはありますか?  
・なるべく旬のものを食べたり、野菜をきちんととれるように工夫する。・旬の物を使った料理を作るようにしている。  
・極力、毎日「今日の給食はどうだった?」と声かけをしている。・好き嫌いが多く、少しでもいろいろな物を食べてほしい。  
・好きなものだけ食べない。・野菜をたっぷり食べる。・野菜を食べる。・栄養バランスに気を付ける。・3食必ず食べる(抜かない)。  
・朝食は必ず食べる。・三角食べ。・野菜をきちんととり、バランス良く食べる。・残さず食べる。・苦手なおかずも一口は食べる。  
・好き嫌いほしない。・残さず食べる。見た目では食べないことはしない。とりあえず食べてみる。・出されたものは残さない。  
・バランス良く何でも食べる。・肉・魚・野菜をまんべんなく食べる。・鉄分が気になる。・ダイエットはしない。・ゆっくり食べる。  
・毎朝、おみそ汁を必ず飲む。・フードロス。・感謝して食べる。・いただきますの意味。・食事マナー。よくかむこと。  
・食材からいただく命、育てている人、買ってくれた人、作ってくれた人などがあって、食べることができるので、姿勢・マナーに気を付けて、食べ残さないように繰り返し話す。・バランスの良い食事とたんぱく質の取り方。できるだけ、昆布・かつお節でだしを取る。  
・できるだけ薄味にしている。・小麦製品に偏らないよう、和食を多くしている。・お菓子を食べすぎないように!  
・人工甘味料は極力さける。・添加物や塩・糖分の量など気になる。・なるべく国産材料のものを購入する。  
・なるべく米食に。玄米もたまに食べさせる。・お肉をなるべく食べないようにしている。 など

(4)給食時間の様子をご覧になっていかがでしたか?  
・マナーを守って並び、おいしそうに食べているようなので良い。・静かに食べてよかった。・子供たちの手際が良い。  
・静かにマナーを守っていた。・マナーを守って行動している。・思ったよりスムーズに並んで食べていたのでよかった。  
・みんなテキパキと食事(お皿)を取って、すみやかに着席している様子がすばらしい。・意外とみんな沢山食べていると思った。  
・みんなで楽しく食べていた。配膳がスムーズでみんな静かに席まで運んでびっくりした。・楽しそうランチタイムだと思った。  
・給食の話しながら食べている子が多く、良いことだと思った。・みんなで食べられて、とても楽しそうが良い。  
・楽しそうに食べていた。安心した。・クラスメイトと楽しそうに食べているところを見られてよかったです。・みな良い子。  
・楽しそうにみんなで食べていて、ステキな時間になっていくと思った。・子供たちも給食を楽しみにしている様子が見られた。  
・ルールのもと、とても楽しく、おいしくいただいているとわかり安心しました。・ランチルームと配膳での給食が復活してよかった。  
・コロナ禍の会話禁止でない食事風景がみられてよかった。食事は楽しくなくちゃ。・お友達同士で楽しそうで、嬉しく思う。  
・教室と違って、日の差す明るい雰囲気を楽しそうにしている、ランチルームっていいなと思った。  
・ランチルームは気分転換になり、バランスのとれた食事もいただけが良い。・全学年で同じ空間で食事をとることができて、すばらしい。  
・友達と楽しそうに食べていて、安心した。いろいろな味に触れて、食べられるものを増やしてほしい。  
・給食の様子・メニューなど、全くわからなかったもので、試食会に参加してわかることができてよかった。子供のいうように、とてもおいしい給食だった。・とてもおいしくて、うらやましいと思った。  
・給食を作っていただいていた。給食を作って下さる方々に感謝!! など

★裏面に続きます★



★ご意見・ご感想などありましたらお願いします。

- ・以前ランチタイムにのっていた豚肉のチーズ巻き揚げ、子供に美味しいから作ってほしいと言われたので自宅でも何回か作っている。今回、本物が食べられてよかった。レシピがのっていると嬉しいので、またお願いします。
- ・だしで味わわせていただき、ありがとうございました。・だしの取り方、大変参考になった。毎回は無理だが、やってみようと思う。
- ・だしをきちんと取っていて、感動した。ありがたいです。・手間をかけて作っているのが、よくわかった。
- ・だしがとってもおいしかった。・とてもおいしくいただきました。だしの取り方がとても丁寧で、すばらしい。
- ・給食を食べる機会はあまりないので、今回食べることができてよかった。だしのこだわりがすごい。家でもやってみようと思った。
- ・最近だしをとることを始めたので、だしの取り方や試飲をさせてもらったことがとても参考になり、来てよかった。パンがとてもフワフワで、大・中・小用意されている心遣いに感激した。見た目は少ない印象だが、カロリーはしっかりあることに驚いた。
- ・こども園の給食を作っているの、切り方や味付けなど参考にしたい。食べやすいサイズに野菜がカットされていると思った。
- ・おいしかった。・おいしくて、安全な食事を子供が食べていると思い、安心した。先生、作っている方々、ありがとうございます。
- ・子供たちが、どのような環境で食事しているのか、何を食べているのかわかり、よかった。(安心した)
- ・とってもおいしかった！！いつもありがとうございます。・バランスのとれた料理、子供たちにとって、とても良いと思った。
- ・いつもおいしい給食をありがとうございます。家でも丁寧に作ってみようと思いました。
- ・家でも作ってみたい。・毎日丁寧に作っていただいて、ありがとうございます。
- ・栄養士の方のお話がとても参考になった。食材にこだわっていることがよくわかり、安心した。
- ・献立どれにしようか、帰ってくる時「今日の給食はねー」と親子の会話の手伝いもしてもらっていて、ありがたいです。
- ・家でもいつも給食の話をしているので、試食会に参加できてよかった。子供はAのときでもBをおかわりしたりして、とても楽しんでいる。だしの説明もわかりやすかったし、先生が明るくて作ってくれている先生が明るい食事もおいしくなるなど思った。
- ・初めてランチルームに入った。給食のありがたみを日々感じている。・献立も多岐にわたっていて、よかった。
- ・温かい食事でA・B選択できるのは本当にありがたいです。おいしい給食をありがとうございます。
- ・手作りの給食、おいしかった。貴重な船橋産の「粒すけ」もおいしかった。子供たちに毎日おいしい給食をありがとうございます。感謝しています。3年間、どうぞよろしくお願いいたします。
- ・貴重な体験の機会をいただき、ありがとうございました。小学校との給食の違いなども感じ、中学生に必要な食について学ぶことができた。・中学校の給食のイメージがわかかなかったので、実際に食べてみるのができ、よかった。
- ・毎日、おいしい給食を大量に準備してくださり、ありがとうございます。また、このような機会があると嬉しい。
- ・とてもおいしかった。量がしっかりあって食べごたえがあった。だし、おいしかった。また機会があれば参加したい。
- ・手間をかけて作っていただいているのがわかって、より給食に感謝の気持ちが持てた。
- ・家庭では出せない手の込んだ調理に感心した。ありがとうございます。
- ・栄養バランスに気を付けていただき、ありがとうございます！
- ・先生たちにたくさんお世話になりながら、安心・安全・おいしい大切な時を過ごしているとわかった。いつもありがとうございます。おいしかった。・子供から食べる時間が少ないと聞いている。もう少し給食時間を増やしてほしい。
- ・想像以上に、給食について、いろいろな角度からのご配慮、ご苦労をいただいていることを知り驚いた。とてもおいしかった。これからもお願いします。
- ・給食について、いつもどんな感じで食べているのか気になっていたもので、実際に食べて、見学できてよかった。塩分少なめで、食材の味がよくわかった。ごちそうさまでした。
- ・本物のおいしい給食、皆様方の健やかな成長を願う気持ちのこもった給食であることが、よくわかった。これからもよろしくお願いいたします。
- ・生徒たちのことをよく考えて作られていることがわかった。あまりこのような機会がないので、とても良い取組だと思う。これからもよろしくお願いいたします。・来年も試食会を開催して頂けると嬉しい。 など

★給食時間より★

# 八木先生のおすすめ

お好みの食材をつけ込もう！

## 「アップルマリネ液」

11月27日に「白身魚のアップルマリネ」を給食で提供したところ、「味付けは何ですか？作り方を知りたい！」というお声をいただきましたので紹介します♪

～材料（4人分）～

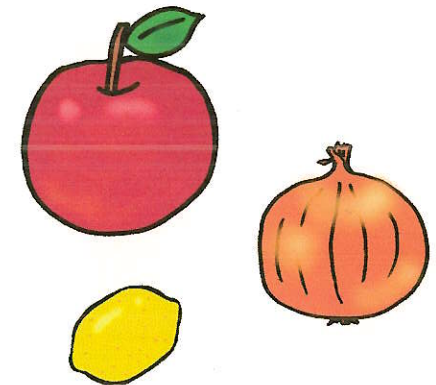
|       |               |
|-------|---------------|
| りんご   | 中 1/8 個 (30g) |
| 玉葱    | 中 1/6 個 (40g) |
| しょうゆ  | 大さじ1弱 (15g)   |
| 酢     | 小さじ1 (5g)     |
| レモン果汁 | 小さじ2 (10g)    |
| 砂糖    | 大さじ1 (10g)    |
| サラダ油  | 小さじ2 (8g)     |

白身魚だけではなく、鶏肉やいかなどにも相性バッチリ！

お好みの食材に、片栗粉をまぶして、揚げ焼きにしてください。アップルマリネ液につけて、できあがり♡

～作り方～

- ①りんご・玉葱は、すりおろす。
- ②全ての材料をよく混ぜ合わせる。



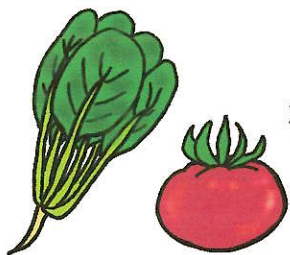
※給食では、りんご・玉葱は、ざく切りにして、全ての材料をミキサーにかけてマリネ液を作っています。

※酢と油は乳化させると、まろやかな味わいになります。ドレッシングシェイカーを活用しても◎

★船橋市公式ホームページより★

「家庭でも手軽に作れる学校給食レシピ」が紹介されています。ぜひ、ご覧になって、ご家庭でも作ってみてください♪

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/gakkou/002/p078626.html>



こちらのQRコードからアクセスできます

