

食育だより

<家庭数>

2023年11月
船橋市立高根中学校

4年ぶりに給食試食会を実施しました

11月1日(水)に給食試食会を実施し、26名の保護者が参加されました。当日参加された保護者の皆さま、どうもありがとうございました。また、4年ぶりの実施ということで事前の参加意向調査には多くの方にご協力いただきましてありがとうございました。

当日は、栄養教諭から船橋市の中学校 AB 選択制給食の目的、栄養管理、給食室での調理における衛生管理、地産地消の推進等についての説明の後、給食の試食とお子さんの給食の参観をしていただきました。普段、生徒たちには伝えきれない給食に関する詳しい話をしましたが、保護者の皆さまがとても興味深く聞いてくださり、短い時間ながらも食育を推進する上で非常に貴重な機会であると改めて感じました。保護者の皆さまが廊下からお子さんたちの給食の様子を見守る様子がとても印象に残っています。終了後に実施したアンケート結果について一部、報告いたします。

Q1. お子さんの学年を教えてください。 1年生: 52.6% 2年生: 21.0% 3年生: 26.4%

Q2. 本日、試食されたのはどちらですか。 A 献立: 88% B 献立: 12%

Q3.【本日の給食について】

① 味付けはいかがでしたか。 濃い: 0% ちょうどよい: 47% 薄い: 53%

② 中学生の食べる量としてはいかがでしたか。 多い: 0% ちょうどよい: 82% 少ない: 6% その他: 12%

<その他>: 女子には多い/私は少ないと感じたが、量が多いと言う子が何人もいるので、今の子は少食なのかなあと感じました。

③ 見た目の仕上がり、色合いはいかがでしたか。 良い: 65% 普通: 35% 改善が必要: 0%

④ その他、本日の献立について気づいたことがありましたら、ご入力ください。

・にぎやか紅葉ごはん、減塩給食なので仕方がないのかもですが、ちょっと味が無さすぎに思えました。けんちん汁は減塩でも美味しかったです。ゆかりあえもきびなごとてもおいしかったです。

・薄味なのは解っていたが、こんなに薄味?!と驚いてしまいました。添加物の多い食事に慣れてしまっているんだなあ。と、気付かされました。おかわりしてグラタンを2個食べました。

・全て手作りで手が込んでいるので感心しました。彩りも良く美味しく頂きました。薄味なので素材の味を楽しむ健康的な料理だったと思います。お年寄りや大人には身体に優しい料理で良いかと思いますが、子供にとっては物足りないと感じるかもしれません。

・調理後の食材の大きさが参考になりました。魚をカレー風味で調理して、とても食べやすかったです。具沢山で、工夫されていて親として感謝です。

・メイン料理の量が見た目で寂しかったです。人参や卵で形切されていて、見た目の華やかさの工夫や努力を感じました。

Q4.【その他】

① ご家庭で給食のことが話題になることはありますか。 ある: 53% 時々ある: 47% ない: 0%

② 前の質問で「ある」「時々ある」と答えた方に質問です。どんなことが話題になりますか。簡単に結構ですので、教えてください。

・献立について。Aのこれはいいけど、これはBのほうがいいんだよね、といつも楽しそうに決めています。自分の食事を自分で考える大人になるための選択制給食と知り、選ぶ大切さを子供に改めて伝えたいと思いました。

・AB 選択は苦手な食べ物がある子にとって、助かっていると聞きます。毎日ありがとうございます。

・献立表の中で私が気になった料理について、材料や味を教えてください。食べ切れているか。

・おいしかった時、おいしくなかった時に、給食について話してきます。めっちゃ美味しかった!と言って帰ってくることもあります。

・以前、焼き過ぎて黒焦げだった事があったようです。

➡大変申し訳ありませんでした。焼き加減については、加熱中のオープン庫内の状況をよく確認しながら進めてまいります。

Q5.【食育だより】について

① 「食育だより」はご覧になりますか。 毎月読む: 47% 時々読む: 53% ほとんど読まない: 0% 読んだことがない: 0%

② 「食育だより」で、どんな情報を知りたいですか。

家庭で作れる給食レシピ: 52.9% 中学生の栄養について: 29.4% 給食時の生徒の様子: 17.6% 特になし: 0%

Q6 本日の試食会についての感想、ご意見を教えてください。

・優しい味付け、多彩な食材、紅葉ご飯には紅葉型の人参も入っており、とても美味しくいただきました。いつもありがとうございます。

・子供たちにも、改めて給食のよさを伝え、感謝して食べることを伝えたいと思いました。普段、子供たちがどのように配膳し食べているのか知ることができ嬉しかったです。またこのような機会をいただけたら嬉しいです。

・栄養士の先生の説明がわかりやすく、自宅でも塩分量に注意しながら調理してみようと思いました。試食会は、食について考える機会を与えてくれる場だと思います。短い間でしたが、楽しい時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。

・とても健康的で見習わなくてはと思いましたが、あまり中学生が好んで食べてくれそうな味ではなかったので、どちらも考えて作る立は難しいなと思いました。家では何かが濃くなると薄味にしたものは全く味がしないので、給食はバランスよく薄味なのでどれも味がするんだと思いました。

たくさんのご意見をありがとうございました。スペースの都合で全てのご回答を掲載できず申し訳ありません。いただいたご意見を真摯に受け止め、今後の給食・食育にいかしてまいります。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

にほんしょく

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化です。ユネスコ世界無形文化遺産に登録されて、2023年12月4日で10周年を迎えます。

和食を未来につなぐのは私たちです。みんなで和食のことを勉強してその素晴らしさを、多くの人に伝えられるといいですね。

「自然の尊重」の精神に立った
和食文化の4つの特徴

1. 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす
2. 健康的な食生活を営む
3. 自然の美しさや季節の変化を楽しむ
4. 自然の恵みに感謝する

10月の給食の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月内で残さいの多かった料理・少なかった料理について、お知らせいたします。お子さんと給食の話題を共有していただくと幸いです。 ※「多い」「少ない」は、残さい率を基準としています。残さい率(%)=残さい量(kg)÷総給与量(kg)×100

| 残さいの多かった料理(残さい率18%以上) | 残さいの少なかった料理(残さい率4%未満) |
|--------------------------|-----------------------------|
| 10/6(金)B なすと生揚げの中華炒め | 10/5(木)A わかめごはん |
| 10/11(水)A さんまの塩焼き おひたし | 10/13(金)A ガーリックライス |
| 10/13(金)B わかさぎの薬味ソース | 10/20(金)A 栗の秋カレー ヨーグルト |
| 10/16(月)A 青菜のごまマヨネーズ | 10/23(月)A 麦ごはん・千葉県産韓国風サラダのり |
| 10/17(火)B オレンジ | 10/24(火)B コーンライス |
| 10/18(水)A のりごま和え | 10/26(木)B きしめん |
| 10/19(木)B あじのスパイスグリル | 10/30(月)B ソフト麺ミートソース |
| 10/20(金)B パリパリ白いんげん豆のサラダ | 10/31(火)B かぼちゃコロッケ |

残暑による食欲減退が落ち着いて、9月に比べて全体的に食べる量が増えました。表のとおり、生徒は洋食を好み、野菜の和え物・魚・豆・柑橘類などを苦手とする傾向があります。学校では、「自分で選んだ給食は責任をもって食べる」「苦手なものもひと口は食べる」ことを指導していますが、料理をひと口も口にしないまま残す生徒もいます。給食は1食食べること、必要な栄養を摂取することができます。半分以上は残してしまう、特にごはんやパンなどの主食を半分以上残してしまうと、午後の活動に支障が出てしまいます。お子さんの日頃の喫食状況について、ご家庭で確認してみてください。状況によっては、家庭からのお弁当を持ってきていただくか、給食で苦手な料理もひと口は食べるように保護者からもお話ししていただくと助かります。お子さんの体をつくる大事な時期です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

11月の給食目標 千葉県の食べ物を知ろう

給食では、日頃から納品業者さんと連携し、可能な限り船橋産・千葉産の食材を積極的に使っているところですが、11月は、千葉県産の旬の食材が最も豊富に出回る時期なので、給食でも千葉県産食材を特に多く使用しています。10日(金)には、千産千消デー給食を実施しました。(下記にレシピ紹介あり)

わたしたちの住む千葉県は、農業、漁業、酪農がさかんな食の宝庫です。地産地消とは、「地元で生産された新鮮でおいしく安全な農水産物を地元の人達が消費する」という意味ですが、千葉県では「地」と同音の「千」をあてて「千産千消」と表しています。この機会に、船橋市・千葉県で生産されている食材についての理解を深め、郷土愛を育てて欲しいです。

食べて知ろう!船橋産の旬の農水産物「船橋産米」

千葉県は全国有数の米どころです。8月下旬から新米を出荷できる関東一の早場米の産地です。千葉県で生産されている主な品種は、「ふさおとめ」「ふさこがね」「コシヒカリ」「粒すけ」です。普段の給食では、千葉県産「ふさこがね」を使用していますが、10月から3月にかけて、船橋産「コシヒカリ」「粒すけ」を使う日があります(献立表に記載あり)。

11月22日(火)は、「コシヒカリ」「粒すけ」の2種類を炊いておにぎりを作ります。A 献立を申し込んだ人は、見た目や食感などのちがいをよく感じながら食べてほしいです。ぜひ、感想を栄養教諭まで教えてください。

給食のレシピ紹介 ごはんのお供におすすめ!「のりの佃煮」 11月10日(金)の給食に出ました

| 材料(のり1枚分) | 作り方 |
|--------------------|---|
| ・焼きのり ……1枚(2g) | ① だしをとる。(給食では、水+かつお節)省略可。 |
| ・だし汁(水も可) ……小さじ1.5 | ② のりを3cm角程度にちぎり、①に浸してふやかす。 |
| ・酒 ……小さじ1/3 | ③ ②を火にかけて、沸騰したら調味料を加え、煮詰める。砂糖・醤油は各1/3程度残しておく。 |
| ・砂糖 ……小さじ1/2 | ④ つやと粘度が出てきたら、残しておいた調味料を加えて好みの味に仕上げ、火を止める。 |
| ・減塩醤油 ……小さじ1弱 | |
| ・みりん ……小さじ1弱 | |

★給食では、千産千消の啓発のため、船橋三番瀬の冷凍乾し海苔を使用しましたが、家庭にある焼きのりでも作れます。
★家庭では、洗って熱湯消毒したジャムなどの瓶に入れて冷蔵庫で数日間保存できます。