

10月食育だより

平成30年10月
練馬区立石神井南中学校

実りの秋、スポーツの秋、食欲の秋を迎えました。秋は何をするにもよい季節ですね。また、秋は芸術の秋、読書の秋とも言います。読書などで目の使い過ぎには注意しましょう。

10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



今月の献立より

行事食

◎10月19日(金) 十三夜献立
『栗ごはん』
十三夜は丁度栗が実る時期であることから栗名月とも言われます
給食では栗ご飯にしました

世界の料理

◎10月5日(金) 韓国料理
『ビビンバ』
ご飯と具をかき混ぜて食べる韓国料理
『トックスープ』
穀物や米で作った韓国の餅

その他

◎10月2日(火) 豆腐の日献立
『肉豆腐』
語呂合わせで10(とう)2(ふ)なので豆腐の日としたようです

郷土料理

◎10月25日(木) 高知県郷土料理
『ぐる煮』
ぐる煮の「ぐる」とは、一緒、集まり、仲間といった高知県の「方言で色々な野菜を煮た料理を『ぐる煮』というそうです

世界の料理

◎10月18日(木) スペイン料理
『パエリア』
野菜、魚介類、肉などをスープで炊き込んだスペインの代表的な料理
『スパニッシュオムレツ』
じゃが芋の入ったオムレツ

その他

◎10月4日(木) いわしの日献立
『いわしの蒲焼き』
1(イ)0(ワ)4(シ)の語呂合わせからイワシの日としたようです

9月5日は18名の方の参加を得て給食試食会を行いました。ご多用中にもかかわらず、ご参加くださった皆様、誠にありがとうございました。当日お配りしたアンケートの集計結果をご報告させていただきます。

★味付けについて

あんかけチャーハン	薄い 0	ちょうどよい	100%	濃い 0
大根の華風和え	薄い 0	ちょうどよい	100%	濃い 0
中華風コーンスープ	薄い 0	ちょうどよい	100%	濃い 0
幸水	薄い 0	ちょうどよい	100%	濃い 0

★量について

あんかけチャーハン	少ない 0	ちょうどよい	80%	多い	20%
大根の華風和え	少ない 0	ちょうどよい	94%	多い	6%
中華風コーンスープ	少ない 0	ちょうどよい	80%	少し多い・多い	20%
幸水	少ない 0	ちょうどよい	100%	多い	0

★お子様のご家庭での様子について

①ご家庭で給食のことが話題になりますか。

なる 80% ならない20%

- ・好き嫌いの話
- ・おかわりしている事
- ・量が多くて食べるのが大変
- ・今日のメニューは美味しかった
- ・味付けやメニュー
- ・好みの味じゃなかった時
- ・美味な物、口に合わなかった料理
- ・メニューがかぶる時や時々足りない時
- ・夕食とメニューが重なった時

②給食の「献立表」をご覧になりますか。

毎日見る20% 時々見る67% ほとんど見ない13%

③「食育だより」をご覧になりますか。

毎月見る74% 時々見る26% ほとんど見ない0

④献立表・食育だよりについての感想など(抜粋させていただきました)

- ・ためになります。
- ・いつも参考にしています。
- ・去年まで小学生だった娘が小学校より美味しいと喜んでます。
- ・いつも美味しい給食ありがとうございます。
- ・いつも心を込めて作ってくださっているのがよく伝わり感謝しています。
- ・毎月いろいろな献立で野菜等バランスよく使われているのがすごいなと思います。

★本日の給食試食会についての感想など(抜粋させていただきました)

- ・子供たちが食べているものを食べれてよかったです。思っていたより味がやさしく美味しく安心しました。
- ・レシピもらえて作ってみたいと思いました。給食がおいしいと子供が言っているので親も食べれてうれしかったです。
- ・おいしいメニューを考えてくださってありがとうございました。
- ・安全、安心、バランスのとれた美味しい給食を手作りして頂き有難うございます。
- ・とても美味しい給食を食べている事を改めて知る事が出来て参加して良かったです。

