



♪1月20日に給食試食会をおこないました♪

本年度は、26名の地域の方と保護者様をご参加してくださいました。アンケートをとったので、その結果と感想・質問等にお答えします。
♪味・量について



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク」

今年もあとなわすかとなりました。冬休みは、夜ふかしや朝食抜き・食べすぎなどで、生活リズムがみだれがちです。規則正しい生活を心掛け、元気に新年を迎えましょう！

☆☆冬休みを元気に過ごす4箇条☆☆

① 朝食をしっかり食べる！

朝起きたときの脳や体はエネルギー不足になっているので、朝食をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。体があたたまり、脳と体が目覚めます。

② 早寝・早起きをしよう！

冬休みだからといって、夜遅くまで起きていると、生活リズムがみだれてしまいます。学校があるときと同じように、早寝、早起きを心掛けましょう。

③ 冬野菜を食べて風邪知らず！

冬野菜には、大根・小松菜・ほうれん草・白菜・れんこん・ねぎ等があります。旬の冬野菜には、風邪予防に効果のある栄養がたくさん詰まっています。鍋料理に使うとたくさん食べることができて体も温まります。

④ カルシウムをとろう！

給食では毎日牛乳でカルシウムを補給していますが、給食がない日は極端にカルシウムが不足してしまいます。成長期には欠かせない栄養素なので、休みの日にも牛乳や、乳製品、小魚などを意識してとるようにしましょう。

♪1月の献立より♪

♪鮭、いわし、たら、ぶり、せり、大根、かぶ、ねぎ、小松菜、白菜、みかん、いちごなど、旬の食材を使用した献立を作成しました。

♪1/8は、お正月&七草献立になっています。

♪1/24~30は、学校給食週間です。26、27日は3年生の給食がないので、

23日に、明治22年山形県私立忠愛小学校で行われた、学校給食のはじまりの献立（おにぎり、塩鮭、菜の漬け物）を参考にした給食を提供します。

♪1/28~30日までは、学校給食の歴史を振り返り、揚げパン(昭和30年代~)、ソフト麺(昭和40年代~)、カレー(昭和50年代~)など、今でも人気のある給食を提供していきます。お楽しみに♪

(26名中)	味付けについて					量について		
	濃い	~	普通	~	薄い	多い	普通	少ない
きなこ揚げパン	1		25			2	24	
肉団子とキャベツのスープ			20		6		22	4
ピリ辛きゅうり	2	1	17	1	5		20	6
オレンジゼリー		1	25				26	

- おいしい給食ありがとうございます
→今後も美味しい給食を提供するように、調理員一同と協力して頑張ります！
- 料理の味や量について
→栄養価、食事摂取基準量、生徒の感想や、過去の給食の残り具合等をふまえて、味付けや量を調整しています。できる限り、多くの生徒に美味しいと思ってもらえる給食にできるようにがんばります。
- きゅうりがもっとたべたかった
→調理員の調理作業や、給食の野菜摂取基準（平均117g）を考え、量を検討したいと思います。
- きゅうりは生の食感おいしいですが、ポイルしないかと悩んでいましたか？
→練馬区の給食では、トマト、ミニトマト、果物以外は食中毒防止のため、加熱してから提供しています。
- 毎月の献立はどのように考えているのですか？
→栄養価、食事摂取基準量、生徒の嗜好、料理の組み合わせ、調味、調理工程、衛生面、食材費、食物アレルギーなどを考えて献立を作成しています。また、行事食や旬の食材をとりいれ、日本の食文化の継承や、季節感のある献立になるように心掛けています。
- 給食のレシピが知りたい
→今後の給食便り、ご紹介していきます

今回試食会にご参加して下さった方々のご意見を参考に、更なる学校給食の充実をはかっていきたいと思っております。たくさんのご参加ありがとうございました！

