

10月食育だより

令和6年10月21日発行
 岩沼西小学校
 文責 栄養教諭 田口 祥子


朝晩が涼しくなり、秋を感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋と言われる秋は、運動や勉強に取り組むのに絶好の季節です。また、穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。旬のおいしい食べ物を積極的に食べるよう、お子様にお声掛けください。

◆ 11月の給食目標

宮城の地場産物について知りましょう

11月13日から11月19日はいわぬま食育ウィークです。今年度のいわぬま食育ウィークは、地場産物に着目し、の推進や地元の食材の活用で市民の健康づくりにつなげることを目的としています。いわぬま食育ウィーク期間中は、でお世話になっている生産者さんのインタビュー動画を放送する予定です。

今年度の共通



メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・秋鮭の豆腐クリーム焼き
- ・切り干し大根と小松菜のサラダ
- ・油麩入りあんかけ汁
- ・岩沼産りんごをつかったりんごゼリー



西小学校では、共通メニューを11月13日(水)に予定しています。楽しみにしててください。



◆ 給食レシピの紹介「赤魚の竜田揚げ」

…今後も食育だよりでレシピ紹介を行う予定です。

食品名	分量
赤魚	50g×4切
しょうが	1/3かけ
塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉、米粉	適量
揚げ油	適量

調味料

【作り方】

- ①生姜はすりおろして、調味料をボウルに混ぜ合わせる。
- ②赤魚に①の調味液を1~2時間程度漬け込む。
- ③②を汁切りする。
片栗粉と米粉は合わせておく。
- ④汁を切った赤魚に粉をまぶして油で揚げる。

【メモ】

- ・しょうがはできるだけ生のものを使うと、おいしくできます。
- ・片栗粉と米粉を混ぜ合わせることで、冷めてもカリッと仕上がります。



◆ 栄養士実習生がきました

西小の給食や食育について、勉強しました!

栄養士、栄養教諭を目指すため、9月24日(火)から10月7日(月)まで3名の学生が西小学校で実習を行いました。短い期間でしたが、毎日、意欲的に実習に取り組んでいました。学校現場ならではの経験をたくさんすることができ、貴重な実習の場となったようです。給食室での実習の他に、村山さんは6年3組で「地場産物について」、猪股さんは4年4組で「旬の食べ物について」、青木さんは1年1組で「牛乳のひみつについて」というテーマで給食の時間における食指導を行いました。



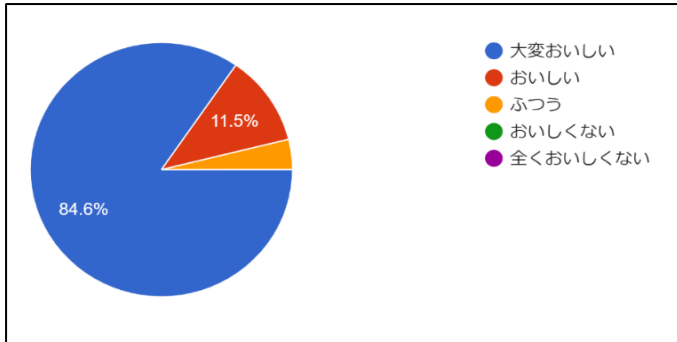
◆ 1学年PTA給食試食会



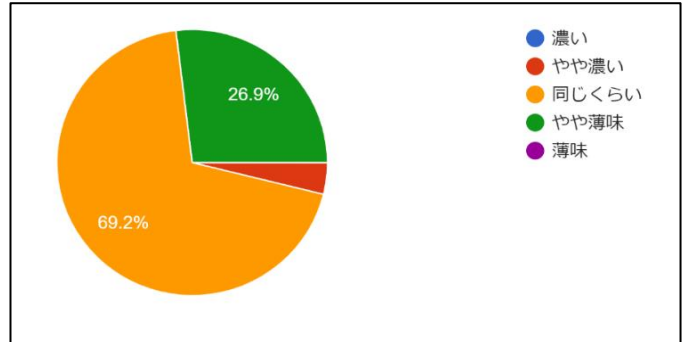
令和6年9月13日(金)に第1学年PTA給食試食会が行われました。当日はお忙しいところ、御参加いただきありがとうございます。役員の皆様をはじめ、参加していただいた保護者の皆様の御協力で、当日は円滑にすすめることができました。給食試食会のアンケート集計結果は以下のとおりです。今後の給食の参考にさせていただきます。貴重な御意見、御感想ありがとうございます。

【給食試食会アンケート集計結果（83名中26名が回答）】

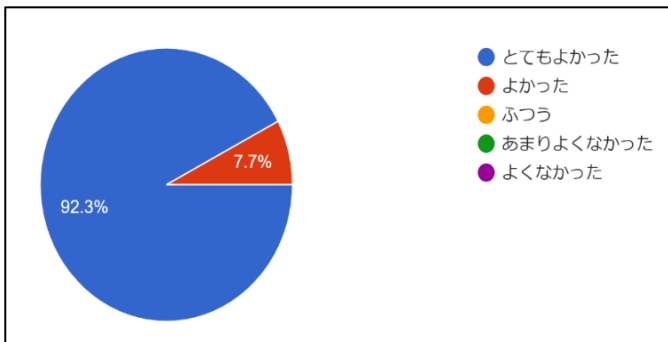
1 給食の味はどうでしたか？



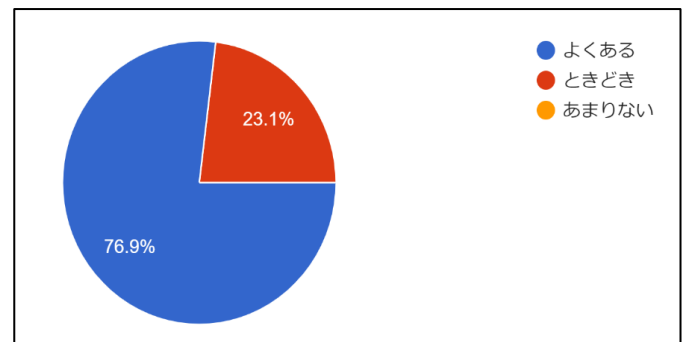
2 給食の味付けは家庭の食事と比べてどうですか？



3 給食試食会に参加してどうでしたか？



4 御家庭で給食のことが話題になることがありますか？



5 本日の御感想や御意見、御質問等ありましたら御記入をお願いします。（一部抜粋）

- ・参加させて頂きありがとうございました！実際に配膳の様子や子ども達の嬉しそうな顔を見ることができて、とても嬉しく思いました。家では絶対に食べてくれない野菜も、おかわりをするくらい食べていて、給食の有り難さを改めて実感しました。子ども達も帰宅すると毎日第一声が「今日も給食美味かった！」と言っています。うちの子は牛乳も味噌汁(汁物)も入学前は食べられませんでした。給食のおかげで食べられるようになり、家でもチャレンジしてくれています。いつも、子ども達のことを想って献立を考えてくださり、本当にありがとうございます！試食会を企画してくださった皆様、お忙しい中ありがとうございました(^^)
- ・子どもに必要な米飯の量を考えることはあまりなく、成長に必要な量を知ることができました。
- ・西小の給食は美味しいと有名だったので実際に食べて見て本当に美味しかったです！ご飯の量分かりやすかったです。うちの子家では学校より少なかったです！体重もう少し増えて欲しいと思っていたので増やしてみようと思います。
- ・献立表を見ていて、どんな料理なのかな？と気になるものがあるので、人気メニューのレシピなど、時々教えて欲しいです。保護者の皆さん、真剣に話を聞いていたので、もっと長く、お話ししてもらいたかったなと思いました。時間の都合がつけば、是非、次回は長めにできたらいいのではないのでしょうか？個人的には、西小の給食室の様子が知りたいです。思ったより、ごはん食べていなくて驚きました…。どうりで児童館に迎えに行くと、おなかすいたと言って、用意したおにぎりやパンをたくさん食べます…。なぜ学校で食べないのでしょうか…。給食の様子が見れて、良かったです。いろいろとありがとうございました。
- ・講話とても勉強になりました。生活しているとなかなか食について考えることが少なく改めて食事って大事だなと思いました。おきつねあえも作ってみたいと思います。もう少しお話聞きたかったです。あっという間に終わってしまいました。

◆ いただいた御質問

- ・子どもの偏食がひどく、栄養の偏りが気になります。成長期の子どもにはカルシウムと鉄分を積極的に摂取してほしいとのことでしたが、鉄分のお菓子の様なものを食べさせてもいいのでしょうか。

成長期のお子さんには、3度の食事から栄養を補うようにするのが理想的です。お菓子には砂糖や塩分、油分がたくさん含まれているものも多いようです。それらを日常的に食べることは、砂糖や塩分、油分の過剰摂取につながってしまいます。鉄分が含まれているおやつを活用する際は、なるべく糖分や油分が少ないものを一緒に選び、習慣にならないように気を付けてあげてください。また、お子さんが好む献立の中に、鉄分が豊富な食材を混ぜ込んだり、鉄分の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂ったりするなど、バランス良く、よく噛んで食べられるよう献立を工夫してみましょう。

その他にもたくさんの御意見、御感想をいただきました。御協力ありがとうございました。