



日増しに秋も深まってきました。秋は、読書の秋やスポーツの秋と、勉強や運動に取り組むのによい季節です。また、食欲の秋という言葉もあるように、秋の実りを楽しみましょう。



給食試食会のご報告特集



9月27日(水)に本校では今年度2回目の給食試食会が開催され、25名の保護者様にご参加いただきました。今回は初めて参加の保護者様に加え、リピーターの保護者様もいらっしゃったことから、給食への関心の高さを改めて実感しました。また、アンケートでは沢山の質問やおたよりのアイデアをありがとうございました。いただいたご意見・ご質問は今後の給食だよりで少しずつ取り上げていきたいと思っております。ご参加いただいた保護者様、運営にご協力いただいたPTAの皆様には感謝申し上げます。



試食会の献立は、本校が力を入れている**地場産物メニュー**でした。第1回目の試食会ごはんが主食だったため、今回は麺を主食とし、「**小松菜と鶏肉のクリームスパゲッティ、キャベツのサラダ、明日葉ケーキ**」にしました。

小松菜は**江戸川区産**、明日葉は**伊豆諸島産**のものを使用しました。



参加者アンケートより



Q&Aコーナー

Q1 スパゲッティが、麺同士絡まっていないのはなぜですか？また、麺がちょうど良い固さなのほどのような工夫をしているのですか？

A. 茹で上がった際、サラダ油をからめているためです(ただし、時間が経つとどうしても麺同士がくっついてしまうことがあります。その場合も、油をからめておくことで、ほぐれやすくなっています)。また、茹で上げてから生徒が喫食するまでの時間で麺がのびてしまうことを加味し、茹で加減は固めにしています。

Q2 米飯メニューの日が多く感じますが、安方中学校だけでしょうか？

A. 大田区の中学校給食では、主食に関して「10回あたり米飯7回・パン2回・麺1回を目安とする」と基準が示されています。この基準をベースに、料理のバリエーションや行事食等を考慮しながら主食を決めています。

Q3 中学1年生から3年生まで同じ量の給食ですか？

A. 学校給食摂取基準において、生徒は12~14歳まで一律の栄養価基準が示されているため、中学1年生から3年生まで同じ量で計算して提供しています。ただし、活動量や体格により必要エネルギー量には個人差があるため、配膳終了後に各自の判断で量の調整は行われています。成長期に必要な食事量を知った上で、その日の体調や活動量に応じて食事を調整する力も身に付けてもらえたらと思います。

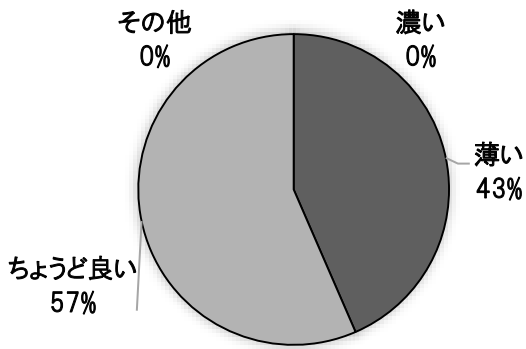


給食試食会のアンケート結果



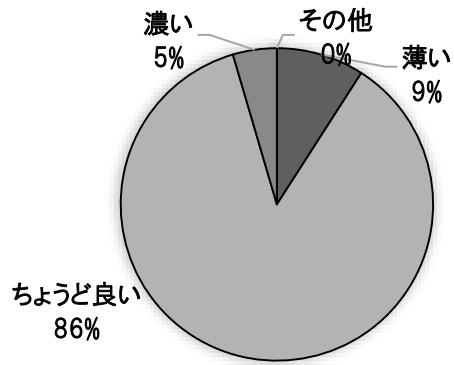
各料理の味付けや量について伺いました。貴重なご意見をありがとうございました。

1 味付け ①鶏肉と小松菜のクリームスパゲッティ



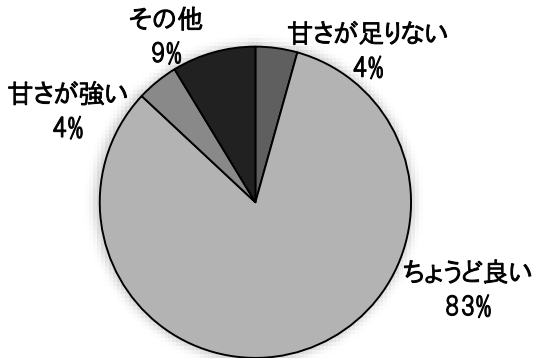
- ・小松菜が苦手なのですが、特有の臭みがなくとてもおいしくいただきました。
- ・もう少し味にパンチが欲しいようにも感じました。 など

1 味付け ②キャベツのサラダ



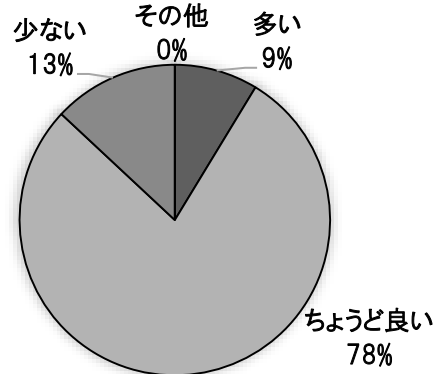
- ・ドレッシングを後がけにして、味が水っぽくならないように工夫されていてありがたいです。 など

1 味付け ③明日葉ケーキ



- ・とても美味しく、モチッと感もあり、明日葉の香りもよかったです。
- ・少し固かったです。 など

2 量について



- ・個人差が大きいので、多い子も少ない子もいそうですね。 など

リクエスト小松菜レシピ！ 小松菜入りごまマヨ和え

【材料（4人分）】

- 小松菜 ……3株（100g）
- にんじん ……1/3本（40g）
- キャベツ ……葉中1枚（60g）
- カットわかめ ……4g



〈ドレッシング〉

- 砂糖 ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1/2
- 酢 ……小さじ1
- 塩 ……ひとつまみ
- こしょう ……少々
- 白すりごま ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ3

【作り方】

- ① 小松菜は根本を切り落とし、3cm幅に切る。にんじん、キャベツはせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、カットわかめ、小松菜の順に茹でる。野菜が柔らかくなったら湯を切り、流水にさらして冷まして、水気をよく絞る。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に②と③を和えて出来上がり。

★ポイント★ マヨネーズとすりごまのkokoroで野菜の苦みがマイルドになり、食べやすい味になっています！

今月の一枚

10月10日（火）は、「目の愛護デー」でした。給食では目の健康に良い「ビタミンA」が豊富なかぼちゃ、にんじん、鶏肉等を使い、かぼちゃのシチューとにんじんドレッシングサラダを提供しました。ハロウィンの季節にちなみ、つぶらな瞳のかぼちゃとコウモリのメニューボードを描きました。

