令和８年臨時増刊号
桜修館中等教育学校

給食だより（臨時号）

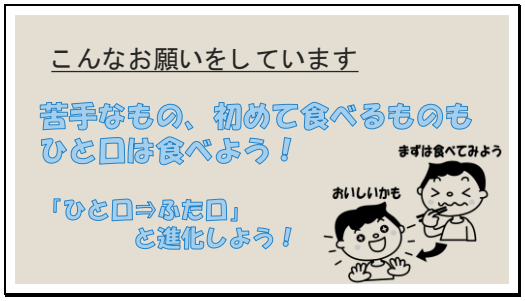
１１月５日（木）に、給食試食会を開催しました。
41 名の保護者の方にご参加いただき、盛況のうちに終了することができました。ありがとうございました。



【こんなお話をしています】





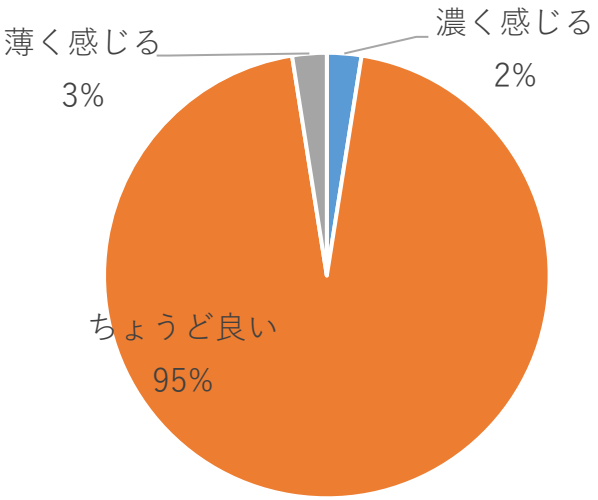


給食時間も学習の時間であり、中学生時代に食べて欲しい量や、新しい味・食材を経験して学んで欲しいと考えて献立を作成しています。
そのため、「ひとロは食べる」という指導を教室でもお願いしています。

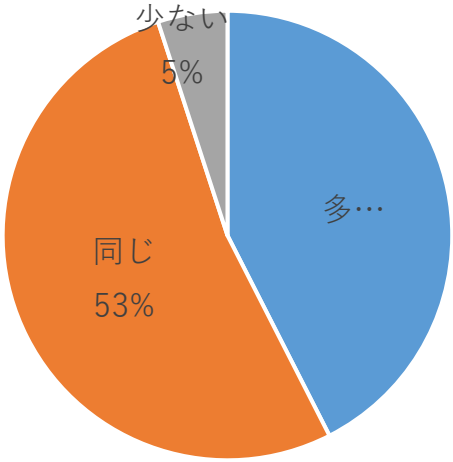
【アンケート結果】

1．　試食会当日の給食について（回答数 40 名）

★全体のバランスとして味付けは？



★お子さんが家庭で食べている量と比べて



特に、「家と比べてご飯の量が多くおかずの量が少ない」と記入している保護者の方が多くいました。また、「薄味なのに、満足できる。不思議」と書いてくださった方もいて、味付けも満足していただけたようです。

2.　お子さんの食生活で気になることや困っていることにお答えします。



【Q】食欲がないといって、朝ごはんを食べません。





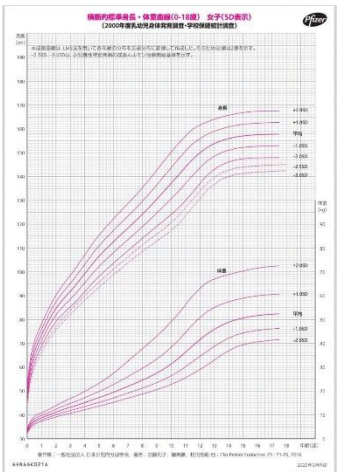


【A】朝ごはんが食べられない原因は、前日の夜にあることが多いです。「夕飯が遅い時間だった」「脂っこいものを食べた」「睡眠不足」などなど…。夕飯の時間が遅い場合は消化の良い内容にするなど、まずは前日の夜を見直し、朝は食べられるものを何か口にする習慣をつくりましょう。

手軽で内容も充実した朝ごはんとしては「オールインワン料理」をおススメします。「オールインワン料理」とは、１品に様々な食材が入っている料理、小学校で学ぶ３つの食品群が揃っていれば合格です。「朝作る暇もない！」ということであれば、具沢山の炊き込みご飯を冷凍してストックしておくなど親子ともども手軽に充実した朝ごはんになるように工夫しましょう。



【Q】成長に合わせて必要な栄養分が足りているのか心配していま



【A】年齢ごとに目標とする栄養量などは示されていますが、それはあくまでも目安であり、活動量などで変わってくるので個人ごとに必要量を考えるべきだと言われています。目安にするのは「身長と体重」です。「体重が増えていないか減っていないか」「身長の伸び具合はどうか」などで判断するので充分だと思います。

成長期のお子さんの「肥満」や「やせ」判定は、標準体重に対する実測体重の割合で判定します。

肥満度(%) ＝（実測体重―標準体重）÷ 標準体重 × 100

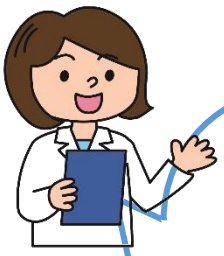
肥満度が 20%を超えたら要注意と思ってください。詳しく確認したい方は、「成長曲線」を検索してご確認ください。

「具体的にわが子に合った栄養量等を詳しく知りたい」という場合はお気軽に栄養教諭にご相談ください。個別に対応させていただきます。

【Q】牛乳を１日に１L 近く飲んでいます。飲みすぎが心配です。

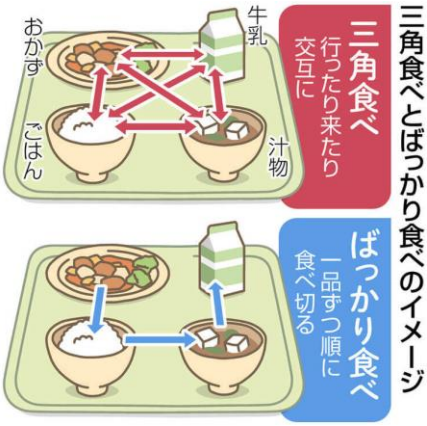


【A】成長期に欠かせない Ca やたんぱく質を含む牛乳は、ぜひご家庭でも飲んで欲しい飲み物です。１日あたり 200～400ml が適量と言われていますが、特に牛乳が好きな中学生男子は給食でも何本もおかわりしたがります。　「体重が増えてきた」「牛乳でお腹がいっぱいになり食事がおろそかになる」等が見られなければあまり心配する必要はないかと思いますが、適量を意識しながら飲んで欲しいですね。



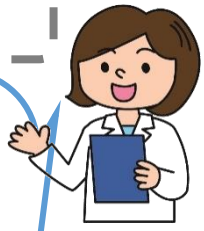
【Q】（いわゆる）三角食べができないのが気になります

【A】おかず、ごはん、汁物、牛乳などの飲み物を一口ずつ行ったり来たりするのが「三角食べ」、一方で最初におかず、次に汁物という具合に１品ずつ順に食べ切るのが「ばっかり食べ」と呼ばれます。三角食べの長所は、並行して食べ進むため、残しても比較的栄養バランスがとれること。また硬さが異なるものを混ぜて食べるとかむ回数が増え、肥満防止に役立ちます。ただ、味が混ざる、食材が混ざるのが苦手な人にとっては食事が苦痛になる、という短所も指摘されています。　ばっかり食べも、懐石料理のように、一つ一つの食材の味を楽しめる利点はあるものの、嫌いなものや後回しにしたものの食べ残しにつながるともいわれます。



最近では、「三角食べが良いとは限らない。子どもの成長に必要な栄養をとれていれば、どちらも問題ない。」という風潮が一般的です。

【Q】間食（パン・お菓子）のために、食事がおろそかになっている気がし



【A】自分の好きなものを優先して食べたいと思うのは、大人も子どもも一緒ですよね。ただ、食事の分を間食に回して…というのでは本末転倒です。
まずはご家庭のストック食品(子どもが自由に食べられる食品)の内容を見直してみてはいかがでしょうか？　　保護者の方には少し手間になりますが、考え方としては「食事の一部」になるような軽食が準備してあると良いと思います。例としては「おにぎり」や「作り置きのおかず」です。新たに作る必要はないと思います。前日の夕飯を少し多めに作って冷蔵庫に入れておくなど、手間をかけずに栄養をとる方法を考えてみてはいかがですか？

このほかにも多くのご意見やご感想をいただきました。

＊家では食べないと決めつけて出したことが無い料理を給食で食べて「おいしかった」と聞くと嬉しく思っている。
＊「牛乳がおいしい」と言っているのが良く分かった。
＊子どもとの会話のきっかけにしたい。
＊箸の持ち方、使い方(魚を上手にほぐせない)が気になっています。
＊想像していたよりもたっぷりとした量で安心した。

など、お伝えしたかったことを感じ取っていただけたようで、とても嬉しく思いました。
給食以外のことでも構いません。食事や食生活についてご心配なことやご相談がありましたら、いつでもご連絡ください。お待ちしています。

栄養教諭　増田智子

【レシピ紹介】

当日のレシピ、アンケートにご要望があったレシピをご紹介します。

＊１人分の量(g)でご紹介します。ご家族の人数によって増量してください。
（おおさじ、こさじの重量は、右の表を参考にしてください）

	おおさじ	こさじ
砂糖	10g	3g
しょうゆ	18g	6g
みりん	18g	6g
酒	15g	5g
塩	18g	6g
油	14g	4.5g

＜１１月５日のレシピ＞

【菊花ずし】				1.洗米、浸水、炊飯
無洗米	95.00	g		
水	118.00	g		2.米酢・砂糖・塩を加熱して冷まし
米酢	10.00	g	┐	、合わせ酢を作っておく。
上白糖	3.40	g	｜	3.かんぴょう・しいたけを戻しておく。
天塩	0.20	g	┘	
				4.かんぴょう・油揚げ・しいたけ・にんじんを調味料で煮つける。
水	20.00	g		
だし昆布	0.30	g		5.炊きあがったごはんに合わせ酢と具を混ぜ込む。
清酒	3.00	g		
上白糖	2.20	g		
うすくちしょうゆ	3.80	g		6.さやいんげんはカットし茹でて冷ましておく。
天塩	0.40	g		
かんぴょう	4.00	g		7.菊は酢と水を合わせて煮たて た中に30秒茹でて冷却する。
油揚げ	8.00	g		
にんじん	8.00	g	せん切り	8.5のご飯の上に、さやいんげん、ごま、菊のりの順でちらす。
干し椎茸	0.80	g	スライス	
白いりごま	1.00	g		
さやいんげん	3.00	g	斜め小口	
食用菊	3.00	g	┐	
酢	0.20	g	｜	
水	30.00	g	┘	
【メバルのもみじ焼き】				①さわらに下味をつける。
メバル70g	1.00	切	┐ 下味	②にんじんをゆでておろす。
しょうゆ	3.00	g	｜	③ﾏﾖﾈｰｽﾞ、白味噌、にんじんを
しょうが	0.50	g	｜おろす	あわせる。
清酒	1.00	g	┘	④①のさわらに②をぬってコンビで180℃13分焼く
マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ)	7.00	g	┐	
にんじん	10.00	g	｜おろす	
白みそ	2.00	g	┘	
紙カップ小判7	1.00	枚		
【野菜のごまみそあえ】				①材料をカットする。
もやし	40.00	g		②ごまを炒る。
小松菜	20.00	g	ざく切り	③ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞをまぜて加熱する。
赤みそ	2.50	g	┐	④野菜を加熱して冷却する。
三温糖	1.00	g	｜	⑤配缶後、直前にﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞとごまをかける。
しょうゆ	1.00	g	｜	
みりん	1.50	g	｜	
水	2.00	g	┘	
白すりごま	1.00	g	炒る	
【利久汁】				①材料をカットする。
米サラダ油	1.00	g		②だしをとる。
ごぼう	15.00	g	ささがき	③しらたきは下茹でする。
にんじん	7.00	g	短冊切り	④高野豆腐はもどして1cm角にする
大根	15.00	g	短冊切り	⑤油で材料を炒め、だしをいれて
しらたき	15.00	g	下茹で	煮る。
高野豆腐	2.00	g	角切り	⑥調味する。
水	140.00	g	┐	
だし昆布	1.00	g	｜	
厚削り節	4.00	g	┘	
しょうゆ	1.80	g		
白みそ	5.70	g	┐	
練りごま	4.80	g	｜	
トウバンジャン	0.10	g	┘	



＜リクエストのあったレシピ＞

【ジャンボ餃子】				①野菜をみじん切りにする。
豚ひき肉	30.00	g		②肉をよく練り、塩を加えさらによく混ぜる。野菜、調味料を加える。
天塩	0.20	g		
ねぎ	7.00	g	みじん切り	③均等量の具を皮で包む。
にら	3.00	g	みじん切り	※具がこげるので、しっかりと閉じること
キャベツ	15.00	g	みじん切り	
にんにく	0.30	g	みじん切り	④160～170度で揚げる。
しょうが	0.50	g	みじん切り	
しょうゆ	2.00	g		
ごま油	1.50	g		
清酒	0.50	g		
ぎょうざの皮	1.00	枚	直径15cm	
薄力粉	0.20	g		
米白絞油	5.00	g		



今回最もレシピの要望が多かったメニューです。ご家庭で作るときの最大の難関は「直径 15 ㎝の餃子の皮」かもしれません。

【ヤンニョムチキン】				①鶏肉には下味をつけておく
鶏もも肉30g	2.00	枚	┐	②でんぷんをまぶして油で揚げる。
でんぷん	6.00	g	┘	③にんにくはすりおろしてごま油で炒め、合わせた調味料を加えて加熱する。
米白絞油	4.50	g		
にんにく	0.50	g	┐ おろす	
ごま油	3.00	g	｜	④たれを釜に移し、揚げた鶏肉と和えて仕上げにごまをふって混ぜる。
トマトケチャップ	3.00	g	｜	
しょうゆ	0.60	g	｜	
三温糖	1.70	g	｜	
はちみつ	2.00	g	｜	
コチュジャン	2.50	g	┘	
白いりごま	0.80	g	からいり	



桜修館で必ずリクエストにあがる料理です。

【カレーのルゥ・味付け】			
水	80.00	g	┐
鶏がらパック	7.00	g	｜
ローリエ	0.01	g	┘
りんご	7.00	g	おろす
トマトピューレ	11.00	g	
中濃ソース	7.00	g	
ウスターソース	2.00	g	
天塩	1.10	g	
白こしょう	0.03	g	
米サラダ油	4.40	g	┐
バター	3.00	g	｜ルゥ
薄力粉	9.00	g	┘
カレー粉	0.90	g	
ガラムマサラ	0.02	g	
しょうゆ	1.00	g	

「カレーのルゥ」というリクエストでしたが、スープの量、味付けも紹介します。ぜひ色々な具材で召し上がってください。

このほかにも、ご要望がありましたらいつでもお子さんを通じてご連絡くだ