

給食だより(臨時号)

令和7年臨時増刊号
桜修館中等教育学校

11月6日(木)に、給食試食会を開催しました。

39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】



こんなお願いをしています

苦手なもの、初めて食べるものも
ひと口は食べよう！

まずは食べてみよう

「ひと口⇒ふた口」
と進化しよう！



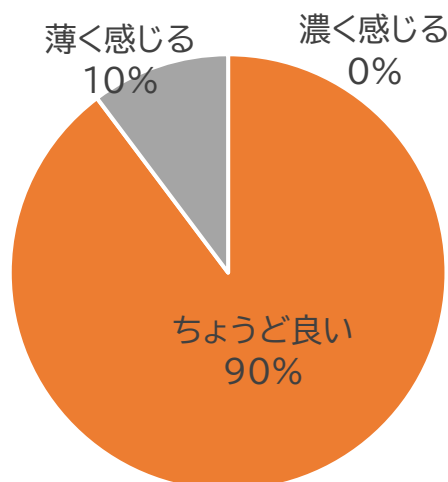
給食時間も学習の時間であり、中学生時代に食べて欲しい量や、新しい味・食材を経験して学んで欲しいと考えて献立を作成しています。

そのため、「ひと口は食べる」という指導を教室でもお願いしています。

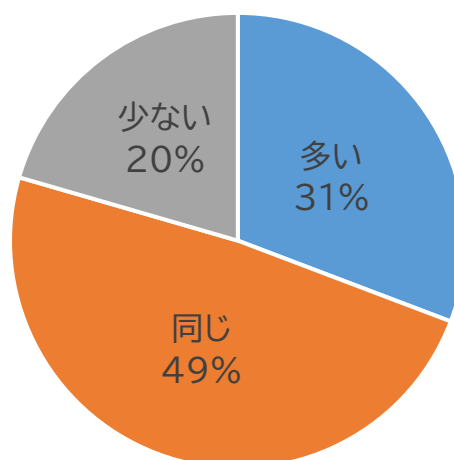
【アンケート結果】

1. 試食会当日の給食について(回答数 39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



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…。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。



【Q】1食あたりの適量が分からない。食べすぎ？少なすぎ？判断する目安はあるのか。



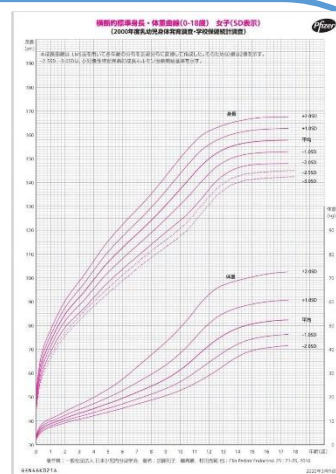
【A】年齢ごとに目標とする栄養量などは示されていますが、それはあくまでも目安であり、活動量などで変わってくるので個人ごとに必要量を考えるべきだと言われています。目安にするのは「身長と体重」です。「体重が増えていないか減っていないか」「身長の伸び具合はどうか」などで判断するので充分だと思います。

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。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

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。

また、試食会で「1食あたりの肉や魚は給食の量で充分」とお話ししたところ、「たんぱく質の摂りすぎが気になる」とのお声がありました。成長期の場合はたんぱく質そのものが多いことよりも、それによって起こる「カロリーや塩分の過剰摂取」「腸内環境の悪化」などを気にする程度で良いと思います。

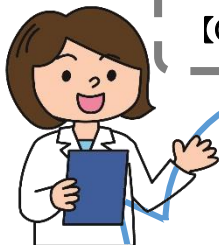


【Q】夕食までに、お菓子や甘いパンを多く食べているのが気になる。

【A】「保護者の方が帰宅したときに食べているもの」が気になるというお声が多くありました。やはり「手軽」で「好き」な物を食べて待っている生徒さんが多いようです。

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しょうか？





【Q】後期課程になって役立つお弁当レシピを教えて欲しい。(特に夏の)

【A】「お弁当レシピ」となると個人の好みや調理環境などが異なるので今回は控えさせていただきたいと思います。代わりに「夏場のお弁当作りで注意したいこと」をお伝えします。

最も注意して欲しいのは、「25～40℃の温度帯になるのを短時間にする

こと」です。お弁当を作るときに「荒熱をとってから詰める」と言われるのはなぜだかご存知ですか？それは、食中毒菌やウイルスが活発に活動できる温度帯を避けるため、また、水蒸気などによりウイルスが活発になる湿度の高い状態を避けるため、です。これは保管する時も同じです。教室はエアコンがついていても安心できる温度ではありません。ぜひ保冷剤を活用するなど「一番危ない温度帯を避ける」工夫をお願いします。

また、夏場は加熱しない食品（ハムなど）をそのまま入れないのをおすすめします。万が一、食中毒菌に汚染されていた場合、加熱して菌を殺していないと食べる時には菌が増殖していることも…。食中毒予防の基本は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



【Q】後期課程にも、給食を導入して欲しい。

【A】給食は、「学校給食法」に基づいて提供しています。学校給食法 第三条では、「この法律で「学校給食」とは、（中略）義務教育諸学校において、その児童又は生徒に対し実施される給食をいう。2 この法律で「義務教育諸学校」とは、学校教育法に規定する（中略）、中等教育学校の前期課程又は特別支援学校の小学部若しくは中学部をいう。」とあり、後期課程は給食の対象外であることが明記されています。そのため、給食を提供するための施設設備、人員は前期課程の人数を基準にしている、後期課程の生徒の分を作る余力はなく、提供はできない状況です。ご理解ください。



このほかにも多くのご意見や感想をいただきました。

- * 塩分に苦労していると聞いたが、それを感じさせない味付けだった。家庭でも「だし」をしっかりと感じられる味付けにしたい。
- * 子どもとの会話のきっかけにしたい。
- * 量が多く食べきれないと思ったが、意外と食べられた。
- * 時間がないことを実感できた。
- * 塩分については、意識したことが無かったので家庭でも気にしていきたい。

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。お待ちしております。

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)

<11月6日のレシピ>

【吹き寄せごはん】				①洗米、浸水、しょうゆを入れて炊飯。
無洗米	85.00	g	㇀	
精麦	5.00	g	㇀	②材料をカットする。
しょうゆ	1.00	g	㇀	ごぼうは水にさらす。
米サラダ油	0.50	g		③材料を炒め、調味する。
鶏もも(小間)	15.00	g		④炊きあがったご飯に③を混ぜあわす。
ごぼう	7.00	g	斜め半月	
にんじん	7.00	g	せん切り	
しめじ	10.00	g	小房に分け	
三温糖	2.00	g		
しょうゆ	3.00	g		
みりん	1.50	g		
天塩	0.15	g		
だし汁	3.00	g		

【タラのもみじ焼き】				①魚に下味をつける。
たら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マヨネーズ、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のさわりに②をぬってスチーム
				を入れながら180℃13分焼く
マヨネーズ(エグゼク)	7.00	g	㇀	
にんじん	10.00	g	㇀おろす	
白みそ	2.00	g	㇀	
紙小判皿	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ドレッシングをまぜて加熱する。
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直前にドレッシングとごまを和える。
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	細切り	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	㇀	

	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

<リクエストのあったレシピ>

【ポークカレー】				①洗米、浸水、炊飯。
米サラダ油	1.00	g		②材料をカットする。
にんにく	0.70	g	みじん切り	③豚肉に赤ワインとカレー粉で下味
しょうが	0.70	g	みじん切り	をつける。
セロリー	5.00	g	みじん切り	④ガラスープをとる。
豚もも 角切り	25.00	g	㇀下味	⑤カレールーをつくる。
赤ワイン	1.00	g	㇀	⑥グリルは下茹でしておく。
カレー粉	0.20	g	㇀	⑦りんごは皮ごとすりおろす。
玉葱	60.00	g	中二角切り	⑧油を熱し、しょうがとにんにくを
にんじん	20.00	g	厚いちよう	炒める。香りが出てきたら、豚
じゃがいも	50.00	g	厚いちよう	肉を炒める。
水	80.00	g	㇀	⑨肉に火が通ったら野菜を加えて炒
鶏がらパック	7.00	g	㇀	め、ガラスープで煮込む。
ローリエ	0.01	g	㇀	調味料を加える。
りんご	7.00	g	おろす	⑩ルーでとろみをつけ、仕上げに
トマトピューレ	11.00	g		グリルはを加える。
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	㇀ルー	
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		

「スパイスから作るカレー」とのリクエスト。色々な具材にアレンジしてください。

【千草焼き】				①ほうれん草は下茹でする。
米サラダ油	0.50	g		②油を熱し、豚肉、野菜、調味料で
豚ひき肉	15.00	g		味をつける。卵を加えて半熟まで加
玉葱	20.00	g	せん切り	熱する。
ほうれんそう	23.00	g	ざく切り	③鉄板に流し入れて3分加熱する
みりん	2.00	g		
しょうゆ	2.50	g		
天塩	0.30	g		
たまご	65.00	g	検卵	



試食会の日、秋の味覚を楽しむメニューでした。ごはんには「栗」を入れてもおいしいです。

「家でも食べたいといわれた」という嬉しいリクエスト。具沢山の卵焼きですが、給食では鉄板で焼いて切り分けます。ご家庭ではフライパンで蒸し焼きにすると同じような仕上がりになります。

このほかにも、ご要望がありましたらいつでもレシピをお渡しします。お子さんを通じてご連絡ください。