



今年度も残りわずかとなってきました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活をととのえる準備期間にしましょう。

## 平成27年度給食人気メニュー・苦手メニュー5

給食室では、子ども達の食の傾向をつかみ給食運営に生かすため、毎日残菜調査をし、残菜率を算出しています。今年度の献立で残りが少なかった「人気メニューベスト5」と残りが多かった「苦手メニューワースト5」を紹介します。

※残菜調査は、季節や献立の組み合わせ・行事等にも左右されるため、そのまま好き嫌いを判断することはできませんが、傾向としてみることができます。

### ○人気メニュー○

- 1位 クリスピーチキン：残りなし
- 2位 揚げパン、鶏のから揚げ、メンチかつ  
チキンかつ、はるまき：0.1%
- 3位 芋のから揚げ、スパイシーポテト  
カレー：0.2%

※年間を通して、揚げパンやカレー、肉料理、じゃがいも料理は人気のようです。

### ●苦手メニュー●





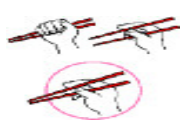

- 1位 五目きんぴら：23.5%
- 2位 梅じゃご飯：23.1%
- 3位 白インゲン豆のスープ：20.8%
- 4位 若竹煮：18.1%
- 5位 中華おこげスープ：17.0%

※苦手な食材と暑い時期が重なったの結果となりました。同じ料理でも季節によって残りも違います。

成長期の子どもにとって、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。また、さまざまな食材の味を知り、味覚を形成することも大切です。いろいろな料理や食材を食べて、元気な体をつくりましょう。

## ～1年間で学んだことを振り返ろう～

当てはまる項目にチェックをして1年間の振り返りをしましょう

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだと思った。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気がつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。 	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。 	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。 

## 親子料理コンテスト紹介

- 6年2組 H.Aさん「きのこのなんちゃってチャーハン」 2月18日実施  
白飯は水を少なめにして炊き、具は濃いめの味付けで炒めて、炊飯器の中で混ぜています。夏でも簡単で、パラパラチャーハンに仕上がるそうです。



- 1年1組 S.Yさん、6年1組 N.Tさん「トマトスープ」2月18日実施  
S.Yさんが作ったスープは、野菜がいっぱい入っているので野菜の甘味が出ておいしくできたそうです。N.Tさんが作ったスープは、たくさんの野菜と大豆を入れました。大豆をひよこ豆に代えてもとてもおいしくできると言っていました。

- 1年1組 I.Tさん、1年3組 M.Rさん、5年1組 M.Rさん  
6年2組 O.Yさん 「はるまき」 2月24日実施  
I.Tさんは、お母さんが得意なベトナム料理からベトナムの春巻を作ってくれました。味が少し薄くなってしまったのが残念だったそうです。

1年のM.Rさんは、苦手なしいたけも小さく切っておいしく食べることができました。5年のM.Rさんは、苦手なパプリカは細かく切る工夫をして赤・黄・緑と彩りよく作ったそうです。いつも入れないじゃがいもを入れることにより食感が良かったそうです。



O.Yさんの作った春巻は、たけのこの食感がとてもおいしかったそうです。具をしっかりと炒め味付けをし、片栗粉を入れてとろみをつけたそうです。

- 1年2組 M.Sさん、2年1組 O.Sさん、W.Sさん  
3年3組 O.Tさん、5年1組 O.Rさん、6年2組 N.Kさん  
「カレーライス」 2月25日実施



夏休み中に実施したこともあり、夏野菜をたくさん使って作ってくれたカレーがほとんどでした。M.Sさんは、お兄ちゃんと弟が食べて「おいしい」と言ってくれました。O.Sさんのポイントは、たまねぎをみじん切りにしてあめ色になるまで40分炒めたそうです。W.Sさんは、じゃがいもの甘さがとてもおいしかったと言っていました。

O.TさんとO.Rさんは、水を使わずにトマトジュースで煮込んでいるのが特徴です。トマトのさわやかな酸味でおいしく出来るそうです。また、トマトが苦手な人でも大丈夫ですよと言っていました。

N.Kさんのカレーは、なすは先に炒めてしっとりとさせ、セロリはサクサクとした食感がおいしかったそうです。また、米にはサフランを入れて炊き少し黄色のご飯に仕上げました。

## 日頃から防災対策！ ～非常食を備蓄するコツ～

東日本大震災から五年の月日が経ちました。防災対策は出来ていますか？この機会に、もう一度家庭の防災対策を確認してみましょう。日頃から使う食材を災害時の非常食としても活用することができます。例えば、米、もち、小麦粉、のり、乾物類、調味料、缶詰、瓶詰などは長期保存が可能です。そのため多めに用意して、消費したら補充しておくといいでしょう。また、野菜はゆでて冷凍しておく、自然解凍して食べられるので災害時にすぐに活用できます。