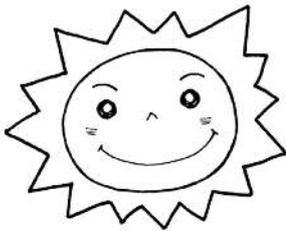


# \* 給食だより \*

平成29年7月  
さいたま市立与野南中学校

湿度が高い暑い日が続いています。給食室では、毎日35℃を超える中で、調理をしています。生徒の皆さんの「ごちそうさまでした！」の声を楽しみに、暑さに負けずに調理員さんも一生懸命給食を作っています！

梅雨に入ってから蒸し暑さのためか、以前より食べ残し（残菜）が多くなってきているのが、気になります。あと2週間ほどで夏休みになりますが、今まで健康に過ごしていた人も、暑くなると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と栄養補給を心がけて、夏を元気に過ごしましょう！



## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



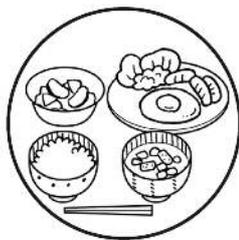
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」を毎日続けましょう！



朝寝坊&朝ごはんめまでは…  
一日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう！



元気に一日をスタート！



### 元気ポイント2

#### 上手に水分補給をしよう！

汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。のどが渴いたと感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むように心がけましょう！ふだんは、水やカフェインのない麦茶が水分補給に適しています。



### 元気ポイント3

#### 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう！



## 6月の人気献立ランキング ※献立名の後の(%)は残菜率です



- 第1位 6月 1日 インディアンスパゲティ、かぼちゃとナッツのから揚げ、ツナサラダ (0.5%)
- 第2位 6月 13日 二色揚げパン(きなこ、抹茶)、豆腐のスープ煮、秩父こんにゃくサラダ (0.7%)
- 第3位 6月 28日 麦ごはん、四川マーボー豆腐、海藻サラダ、メロン (1.0%)
- 第4位 6月 7日 わかめごはん、えびと豆腐のチリソース、春雨サラダ (1.4%)  
6月 14日 榎本さん家のピカピカごはん、酢豚、もやしのナムル、さくらんぼゼリー (1.4%)
- 第5位 6月 21日 かみかみキムチライス、いか下足から揚げ、タイピーエン風 (1.6%)

ランキング上位の献立は、洋食と中華のメニューが多かったです。6月最終週の期末テスト前は、部活動がお休みだったことが影響しているのか、汁物と野菜料理の残食量がとても多くなりました。ビタミン類を補給するためにも、野菜が苦手な人もしっかり食べるように心がけましょう！クラスみんなで、いつもより、一口ずつ多く食べることを目標にすると、残菜は減らせますよ！



# 給食参観・試食会



6月13日に、給食参観・試食会が行われ、50名の保護者の方に御参加いただきました。栄養士からは、給食の概要と映像を用いて調理作業の様子を紹介しました。その後、生徒の配膳の様子を参観、続いて給食を試食していただきました。参加者の方から、御家庭での食事の様子などを伺うことができ、貴重な機会になりました。終了後のアンケートでは、御意見や励ましの言葉などをたくさんいただきました。皆様からいただきました御意見を参考に、今後の給食運営に役立てていきたいと思っております。ありがとうございました！



PTA成人教育部の皆様には、試食会の事前準備から、後片付けまで、大変お世話になりました。心よりお礼申し上げます。



<当日の献立> 二色揚げパン(きなこ、抹茶)、豆腐のスープ煮、秩父こんにゃくサラダ、牛乳

## アンケート結果

### <1> 給食を試食なさせて、いかがでしたか？



① 量(中学生1人分の分量を召しあがっていただいています。)

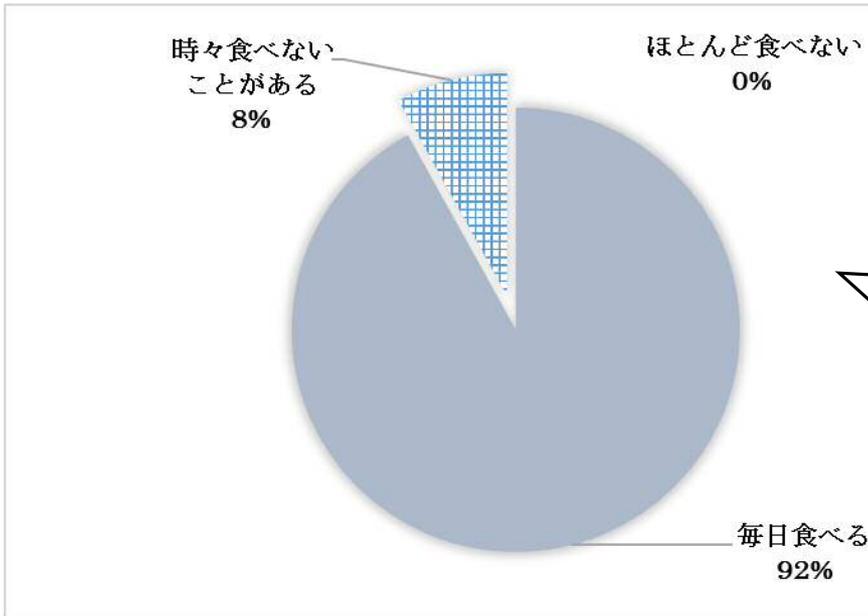
ア 多い…2%    イ 適当…88%    ウ 少ない…10%

② 味

ア 濃い…0%    イ ちょうど良い…96%    ウ 薄い…2%

「女の子は、量が多く感じるかも。」や「部活動をしている男の子には、少なく感じられるかも。」という御意見もありました。

### <2> お子さんは、朝食を食べていますか？



「子どもは、味が薄い時が多いと言いますが、私はとてもおいしくいただきました。」という御意見もいただきました。

「朝食を毎日食べる」という御家庭がほとんどでした。給食を食べる時間は、13時前後です。朝ごはんを食べてから、給食まで6時間以上あくことになります。朝ごはんをしっかり食べることが大切ですね！

### <3> 本日の試食会に参加してみてもの御感想等ありましたら、ご記入をお願いします。

- ・給食試食会、とても良い企画だと思います。学校の様子もわかり、今後もぜひ続けてもらいたいです。
- ・調理員さんの重労働や衛生管理等、大変だとよく分かりました。生徒が残さず食べてくれる日が多いと良いと思います。

## 「地元シェフによるフレンチ給食」を実施します！



10月30日(月)与野南中学校にフレンチのシェフをお招きして、生徒のみなさんの給食を作っていただくことになりました。今回、来てくださるのは、パインズホテル副総支配人で総料理長の中宇祢満也なかうねみちやさんです。どのような献立がよいか、現在、中宇祢シェフを中心に打ち合わせをしています。心が豊かになる、おいしいメニューを検討中ですので、楽しみにしてください！

