まきお食育ニュース

令和６年１０月号

９月24日に行われた給食試食会では、14名の保護者のみなさまに参加していただきました。学校給食全般についての説明と給食ができるまでのビデオ鑑賞の後、給食の試食を行いました。また、生徒たちの給食の様子も見学しました。

この日の献立は “牛乳”、“アップルパン”、“ラーメン”、“じゃこ入りフライビーンズ” でした。

参加された方からアンケートのご協力をいただきましたので、今回のまきお食育ニュースで感想、ご意見等の一部を紹介いたします。

配膳の様子

◆給食試食会の感想◆

・ラーメンが予想以上に味が薄く驚きました。家での味付けを、気を付けようと思いました。
・給食の流れの説明を聞き、とても丁寧に作ってくださっていることがわかりました。お腹いっぱいになり、栄養もよくおいしくいただけました。
・今まで子どもからのリクエストで３回ほどフライビーンズにチャレンジしましたが、なかなか子どもたちが思うフライビーンズが作れず、今日試食できてとてもよかったです。
・今日は念願のフライビーンズが食べられてうれしかったです。
・子どもたちが小学校の間に３度フライビーンズを作り、リベンジのくり返しでしたが、給食に近づくこともなく、何が違うかもわからないままあきらめていたので、今回わが家にとって最後の試食会で本物のフライビーンズを食べて、作り方も教えていただけたので、また夕食や休日の食事で復活させたいと思います。
・中学生用だからか、量も見た目以上にたっぷりとあって食べ応えがありました。
・ラーメンが温かいまま食べられて、とてもよかったと思います。
・中学生の量（パンの大きさ）に少しビックリしましたが、昔と比べてフワフワでとてもおいしかったです。
・給食室がとても綺麗で食材も動線で管理されているとのことなので、衛生面も食物アレルギーもとても安心だと思いました。
・小学校の試食会にも以前参加させていただいたのですが、やはり中学生になると量の多さが変わっていて、パンが大きいなと感じました。おかずの味付けもうす味で、家で作っているおかずが濃く感じました。
・給食に関する管理がすばらしかった。自分が日常食べている食事がどれほど体に悪いのか再確認した。今後とも食の安全に注意し、子どもたちに給食を提供していただきたい。
・大人になると濃い味付けになってしまっていて、今日の給食をいただいて、めちゃめちゃ体に良い優しい味付けで、お腹が喜んでいます。
・パンの大きさに驚きました。ですが、おいしくてペロッと１個食べられました。子供たちが大好きなフライビーンズがやっぱり一番おいしかったです。野菜がたっぷり入ったラーメン、麺がのびて残念でしたが、よかったと思います。
・子どもたちがおいしいと言っていた念願のフライビーンズを食べられてうれしかったです。おやつ感覚でいくらでも食べられそうでした。パンが大きくてびっくりしました。ラーメンはいつも食べているものがとても味が濃いのだと思いました。

◆給食室より◆

たくさんの感想をいただき、ありがとうございます。

ラーメンは、うす味に感じられた方も多かったようですが、給食では１食の塩分量を2.5ｇ（食塩の量で）以内になるように献立を作成しています。減塩でもおいしくいただけるようなメニューを開発していきたいと思います。

じゃこ入りフライビーンズはレシピを紹介しております。ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

最後に調理員・栄養士一同、これからも、おいしくて安全な給食作りに励みます。よろしくお願い申し上げます。

当日の献立

◆給食のレシピ紹介◆

じゃこ入りフライビーンズの食材、大豆、ちりめんじゃこ、ごまはカルシウムが豊富です。さらに、大豆もじゃこもかみ応えがあり、かむ回数を増やすことができます。水煮の大豆はペーパータオル等でよく水気を切っておくと、カラリと仕上がります。

材料	分量（４人分）
ちりめんじゃこ	大さじ3
水煮大豆	180g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ1

<作り方>

① 大豆は水気を切り、かたくり粉をまぶす。
② 160℃くらいの油で揚げる。（この分量なら深めのフライパンで揚げ焼きにすることもできます。）
③ 続いてちりめんじゃこを揚げる。（じゃこはやや弱煮で揚げます。）
④ 小さめの鍋に調味料と水を合わせ、ひと煮立ちさせ、白ごまを加える。
⑤ 大豆とじゃこが熱いうちに④のたれをからませて、出来上がり！