

平成30年度

海田小学校

11月



秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識によって生み出される日本の和食は今、世界中から注目されています。

### 素材そのものの味を生かす

南北に長く、海・山・里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が使われます。素材そのものの味を生かす調理技術や器具が発達してきました。



### 健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も取り入れ「うまみ」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



### 自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。



### 年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



**給食試食会にご参加くださり、ありがとうございました。**

10月1日（月）に全学年の保護者対象に試食会を行いました。栄養士からの“野菜について・規則正しい生活について”の話の後、給食の試食、給食参観を行いました。お忙しい中、ご参加くださり、ありがとうございました。

ひじきごはん  
牛乳  
つみれ汁  
大学かぼちゃ



☆☆ 試食会アンケートの結果と、おもなご意見・ご感想を紹介します。☆☆  
(参加者32名)

1 今日の献立について

	おいしさ		味つけ		分量	
ひじきごはん	おいしい	30	からい	0	多い	9
	ふつう	0	ちょうどよい	28	ちょうどよい	19
	おいしくない	0	うすい	0	少ない	0
つみれ汁	おいしい	30	からい	1	多い	0
	ふつう	0	ちょうどよい	27	ちょうどよい	28
	おいしくない	0	うすい	0	少ない	0
大学かぼちゃ	おいしい	29	甘すぎ	0	多い	6
	ふつう	1	ちょうどよい	28	ちょうどよい	22
	おいしくない	0	甘みがたりない	0	少ない	0

- ・味がちょうどよくておいしく、ほっとする味だった。素材の味をしっかりと味わえるような給食だった。
- ・調味料は少ないのに味がしっかりしていて、食材の使い方が参考になった。

2 野菜について

子どもさんは、野菜料理が好きですか？

はい 14      いいえ 10      食べないことがある 8



☆野菜を食べない理由・・・見た目、食感、味（苦味・青臭さ）が嫌い。

（料理の工夫） → 野菜を丼や主菜（ハンバーグ・炒め物）に取り入れる。

→ 子どもの好きな味つけ、調理方法にする。

3 毎日の食事作りで、気をつけていることは何ですか？

- ・できるだけ和食にする。一汁三菜になるよう献立をたてる。
- ・市販のタレなどを使わず、自分で味つけする。（家庭の味を出す）
- ・秋刀魚やあじなど、丸ごと一匹食べられるメニューを週1回用意する。



4 その他

- ・給食参観がよかった。放送もあり、食べている様子や片付けている様子など、普通の参観日には見られないものがたくさん見られ、子どもの意見も聞けて楽しかった。

試食会の献立  
より・・・

大学かぼちゃ（5人分）

揚げ油            適量  
かぼちゃ        350g  
黒ごま            小さじ1  
しょうゆ        小さじ1  
黒砂糖            大さじ1  
水あめ            50g  
塩                 少々  
水                 小さじ1

A

- ① かぼちゃを1.5cm角に切り、油で揚げる。
- ② 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、タレを作る。
- ③ 揚げたかぼちゃに②のタレをからめ、黒ごまをふる。

