

給食だより 3月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

3月は、今年度最後の月です。1年間を振り返ってどうでしたか？新しい学年に向け、自分の食生活も振り返ってみましょう。

今年度の給食を振り返って

給食室では、毎日クラスごとに食べ残しを計量し、喫食率を出しています。今年度の喫食率から、色々と考察しました。（2月6日までのデータです）

喫食率が高かった日



2月5日
・担々めん
・牛乳
・杏仁豆腐 **99.9%**



9月17日
・ココア揚げパン
・牛乳
・ABCスープ
・親子豆サラダ **99.8%**

喫食率が低かった日（…とはいえ97%以上ありました）



5月23日
・グリーンピースごはん
・牛乳
・鶏肉の甘辛煮
・ねぎみそスタミナスープ **97.1%**



6月16日
・カリカリ梅とごまのごはん
・牛乳
・いわしの生姜醤油フライ
・たまご小松菜のスープ **97.6%**

喫食率は児童の嗜好だけでなく、欠席人数や気温、行事の有無等でも変動します。特に今年度は6月中頃から急に暑くなったこともあり、喫食率が下がりました。また、11月頃と1~2月頃に発生した感染症の流行により、欠席人数が多い日には、分量を調整しても喫食率が低い日もありました。

毎年傾向として、スパゲティ、ラーメン、丼もの、パンの日は喫食率が高い日が多いです。逆に、骨の多い魚、まぜご飯(特に、豆類が入るまぜご飯)は、喫食率が低くなります。なぜか豆類はサラダに入ると、よく食べてくれることが多かったです。

ただ、同じ喫食率でも、子供たちの食へ進み方については、異なる場合があります。頑張って食べたのか、少し物足りない感じだったのか、ちょうど良かったのか、配膳のしやすさはどうだったか…。こればかりは、給食時の子供たちの様子を見ないと分からないので、栄養士は毎日給食の時間に各クラスの様子を見に行き、把握するようにしています。

給食室ではこれらをふまえて、今後の献立作成や調理方法へ反映させていきたいと思っています。

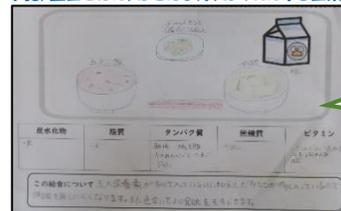


5年生も献立作成にチャレンジしました！

～全国学校給食週間の取組～

5の1 代表

牛乳、五目ごはん、かきたま汁、ほうれん草と白菜のごま和え



五目ごはんの“五目”とは、五種類の具という意味だけではなく、色々な具材をバランス良く取り合わせたという意味もあります。栄養バランスが良く、かつ給食室でも作りやすい献立だったので、採用しました。

5の2 代表

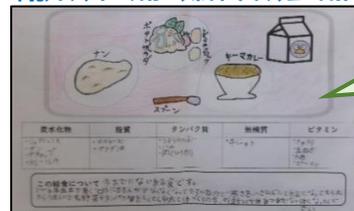
牛乳、わかめごはん、あじフライ、豚汁、ナムル



健康的な日本の食事に欠かせない“まごわやさしい”食材[=豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類]を全て取り入れることのできる献立だったので、採用しました。

5の3 代表

牛乳、ナン、キーマカレー、ポテトサラダ、ヨーグルト



これまでに給食で出たことがなく、かつ人気が出そうな献立だったので、採用しました。当初案の“うずらコロケ”は調理が難しいので、ヨーグルトに変更し、栄養価を整えました。

作ってみませんか？ ～鮭とキャベツのスパゲティ～

スーパーで手に入りやすい鮭と、キャベツを使用して作ります。これからの時期に出回る柔らかい“春キャベツ”で作るとよりおいしそうですね。

【材料 5人分】※中学年の量です

スパゲティ	320g
なたね油	5g
にんにく	5g…みじん切り
鷹の爪	適量(なくても良い)
たまねぎ	100g…スライス
鮭	150g
白ワイン	10g
キャベツ	150g…ざく切り
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	15g
バジル	少々(なくても良い)

【作り方】

- ①鮭は焼いて荒くほぐす
もしくは、角切りにして焼く
- ②鍋に油を熱し、にんにく、鷹の爪を炒める
- ③玉ねぎを加え、炒める
- ④鮭、キャベツを加えさっと炒め、調味料で味付けをする
(水分が足りないようならスパゲティのゆで汁を適宜加える)
- ⑤スパゲティをゆで、④と混ぜて出来上がり



6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。4月から中学生になりますね。体も心も大きく成長する時期です。また、部活など日々の活動がより活発になり、毎日の食事がいっそう大切になってきます。さらに、行動範囲や交友関係の広がりから、自分で食事を選択する機会が増えるかもしれません。バランスの良い食事として、家庭科の授業で学んだことや、給食の献立を思い出してみましょう。みなさんのこれからの活躍を願っています！

