



給食だより



村田町学校給食センター
令和3年 7月 発行

1学期も残りわずか、もうすぐ夏休みです。子供たちは夏休みを心待ちにしているのではないのでしょうか。4月に緊張しながら給食の準備や片付けを行っていた小学1年生も、スムーズにできるようになってきました。どのクラスも協力して給食の準備をしている姿が見られています。

1学期の給食あれこれ

4月12日にスタートした1学期の給食も、残りあと数回となりました。今学期も子供たちに喜ばれる給食作りを目指して、行事食や地場産品を取り入れたり、旬の食材を活用しながら、新しいメニューにも挑戦してきました。そんな1学期の給食の様子を紹介します。

新メニュー!

健やかな成長のために必要な栄養素を摂ること、そして色々な食材を知り体験することは給食の大切な役割です。食べやすい味付けや量、食材の組み合わせ等を工夫しながら新しいメニューにもチャレンジしています。

今年度登場した新メニュー

- アーモンド小魚
- にんじんとツナのサラダ
- サケのアーモンドフライ
- あなご入り混ぜごはん など



人気ナンバー1は?

4月から6月までの給食で、残食が少なかった人気メニューを紹介します。



- | | |
|-------------|------|
| ① とりのから揚げ | 1.1% |
| ② ミートボールカレー | 2.6% |
| ③ キャラメルプリン | 3.0% |
| ④ マカロニグラタン | 3.5% |
| ⑤ ビビンバ(焼き肉) | 3.6% |

(数字は残食率です)

給食時間における食に関する指導

小学校では「食事のマナーを身につけよう」をテーマに「食器の並べ方」や「茶碗、はしの持ち方」、「姿勢」を中心に給食時間指導を行いました。また、「いただきます、ごちそうさま」は食べ物や食事を用意してくれた人への感謝を表す言葉であり、心を入れてあいさつすることの大切さについてお話ししました。

中学校では「スポーツと栄養・水分のとり方」をテーマに、「タイミング・量・温度・内容」にポイントを絞って指導しました。



セレクト給食

7月6日(火)は今年度第1回目のセレクト給食でした。今回は「白身魚フライ」と「チキン南蛮」から選んでもらいました。人気が高かったのは・・・

- 白身魚フライ：200人
- チキン南蛮：636人 (先生方の分も含む)

セレクト給食はいつも残食がとても少なく、子供たちは自分が選んだ給食をしっかりと食べてくれています。



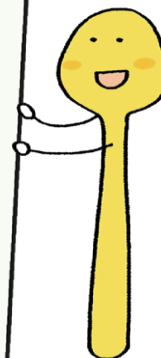
7月の給食目標 「楽しい給食時間にしよう」

お友だちと一緒に食べる給食の時間は楽しいものです。でも、悪ふざけをしたり、立ち歩いたり、大声でおしゃべりするなど、周りの人の迷惑になるようでは困ります。一緒に食べるみんなのことも考えて、楽しい給食時間にしましょう。



今月の旬「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という西洋のことわざがあります。トマトは栄養が豊富なので、赤く色づく季節には病気になる人が少なく、患者がいなくて医者が困って青ざめるというものです。実際、トマトにはビタミンAやCが豊富で、しかも、生でも加熱してもおいしいのでいろいろな料理で食べられています。トマトは「桃太郎」「あいこ」「りりこ」「ファースト」など品種によっていろいろな名前がつけられています。



給食レシビ

ご家庭で作ってみませんか？

「サラダうどん」 7/15(木)

< 材 料・4人分 >

・うどん(ゆで)	4玉
・キャベツ	60g
・にんじん	30g
・きゅうり	60g
・水菜	20g
・かにかまぼこ	30g
・ツナ缶	60g
・粒コーン缶	30g
・マヨネーズ	30g
・めんつゆ	適宜

< 作 り 方 >

- ① うどんは、茹でて水で冷やし水気を切る。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは千切りにし、茹でて水で冷やして水気を絞る。
- ③ きゅうりは千切り、水菜は3cm長さに切る。かにかまぼこはほぐしておく。ツナ缶とコーン缶の汁を切る。
- ④ ②と③の材料全てをマヨネーズで和える。
- ⑤ ①のうどんを深めの皿に入れ、④をうどんの上盛りに、薄めためんつゆをかける。

※暑い夏にぴったりの一品です！トッピングは好みにあわせ、自由自在！ご家庭にある季節の野菜や、肉、ねぎやしそなどの薬味でアレンジしてください。

学校給食用食材の放射能測定結果

(単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
6月 2日 (水)	小松菜	宮城県	不検出 (<2.4)	不検出 (<2.7)
	サケ	日本	不検出 (<2.3)	不検出 (<2.6)
6月16日 (水)	じゃがいも	村田町	不検出 (<3.1)	不検出 (<3.7)
	ほうれん草	角田市	不検出 (<3.6)	不検出 (<4.3)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。



ご家庭で作ってみませんか？

