

◇給食試食会

PTA 研修委員会主催の給食試食会が行われました。毎年大変好評で、リピーターの方も多い行事です。

最初に栄養士の夏田先生から、給食の献立をどのように作成しているかや、実際に調理をするときに気を付けていることなどの話がありました。



好きな給食は何？
苦手な給食は？

好きな給食	苦手な給食
⇒カレーライス、揚げパン、ハッシュドビーフ、から揚げ、大学芋、豚汁、味噌汁、天ぷら、ラーメン、麺類、福神漬け	⇒茄子の肉味噌かけ、みそ炒め、炊き込みごはん、焼き魚、煮浸し、野菜の煮物、もずくスープ、茎わかめの金平、牛乳、チーズ
塩分・油	和食・海藻

子どもたちが好きな和食は？

塩分、砂糖、油を控える方法

- 厚揚げの肉味噌かけ⇒牛乳や豆乳で溶く
- 豚肉のごま揚げ⇒豚肉の部位を考える
- 味噌汁⇒具沢山味噌汁、豚汁、けんちん汁
- 切干大根とツナの煮物⇒だしをきかせる
- 豚肉の生姜炒め⇒バラではなく、ももを使用
- 鮭の紅葉焼き⇒野菜を入れて減塩
- 秋刀魚のかば焼き風・鰯の南蛮漬け
- ささみのレモン煮⇒焼き浸し 違った物が出ると、興味がわく！
- 金平ごぼう・ひじきの煮物⇒切り方、種類

いよいよ配膳です。3年生の生徒の配膳ビデオを視聴していらっしやったので、どの方も、大変手際よく配膳を行ってくださいました。





夏田先生から、中学生に必要なご飯の量も示していただきましたが、その量に驚いている方もみえました。(生徒たちは、朝から歩いて登校し、体育や勉強でたくさんエネルギーを消費するため、しっかりとご飯を食べることができています。)

食缶は空っぽ！

盛り付けも上手です！！



生徒たちの配膳の様子、食事の様子も参観していただきました。
PTAのみなさん、ありがとうございました。

