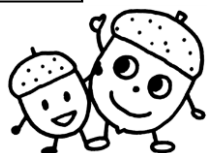


楽しく食べよう！



さわやかな季節になりました。いろいろな食材にチャレンジして、味覚の秋を楽しみましょう！

10月のメニュー解説



手づくりいろいろ (2日)

米粉などの穀粉に砂糖などを練り合わせて作る蒸し菓子です。名古屋名物として有名ですが、他にも小田原市(神奈川県)、京都市、山口市など各地の名物になっています。

鬼饅頭 (17日)

東海地方の郷土菓子で、薄力粉と砂糖を混ぜ合わせた生地、角切りのさつまいもを加えて蒸したものです。表面にさつまいもがゴツゴツ見える様子が、鬼や金棒を連想させることから、この名が付けました。給食の鬼饅頭は、ホットケーキミックス粉で作るさつまいも入りの蒸しパンです。

食育コラム 給食アンケートの結果より ①



給食アンケートへのご協力ありがとうございました。今回は「給食に期待すること」「取り入れて欲しい献立」「好きな味付け」についての項目を施設別(なのはなはグループ別)にまとめ、報告します。

●給食に期待すること

H30年度給食アンケート 回答数95人 回収率72.4%

	たんぽぽ	難聴 なのはな	ちょうちよ ・とんぼ	ひまわり	合計 (%)
栄養のバランスがよく、必要な栄養が摂れること 1位	82 %	69 %	90 %	74 %	79 %
いろいろな味の経験をする事 2位	76 %	54 %	90 %	77 %	75 %
おいしいこと 3位	62 %	69 %	70 %	74 %	69 %
楽しい食事の雰囲気味わうこと	66 %	92 %	40 %	58 %	63 %
安全であること	45 %	54 %	60 %	67 %	58 %
仲間と食事をするマナーを身につけること	31 %	69 %	60 %	51 %	48 %
好き嫌いをなくす(減らす)こと	17 %	77 %	50 %	53 %	45 %
食べる機能の向上	55 %	46 %	60 %	14 %	36 %
適した食物形態であること	55 %	31 %	10 %	21 %	32 %
季節感を感じる事	34 %	31 %	20 %	28 %	29 %
手作りの味を経験すること	24 %	31 %	10 %	23 %	23 %
安価であること	3 %	15 %	0 %	0 %	3 %

→回答者数の多い項目順に並べると上記の結果となりました。今後も栄養バランスの良いおいしい給食を、栄養士・調理員一同で作っていきます。また、好きな食べ物がなくなるように、給食でいろいろな味を経験し、好みの幅を広げてもらえると嬉しいです。

●取り入れて欲しい献立 (一部抜粋)

- ・ソフト麺 ・冷やし中華 ・味ご飯 ・魚料理 ・イカやタコなどの魚介類を使った料理
- ・納豆 ・チーズ納豆 ・大豆料理 ・地元の食材を利用した郷土料理 ・家では作りにくいもの
- ・おたふくソース味 ・プレーンヨーグルト ・和菓子 など
- (回数を増やしてほしい献立) ・麺類 ・パン ・ふりかけ など

味ご飯…………… さつまいもごはん、きのこごはん、ちらし寿司などを順次提供予定です。

イカやタコなど… 弾力があり子どもの噛む力では食べづらいため、給食には取り入れにくいです。

納豆…………… 納豆は、内服薬との相互作用があるため、給食には使用していません。

他にも、グレープフルーツやアセロラも同様です。

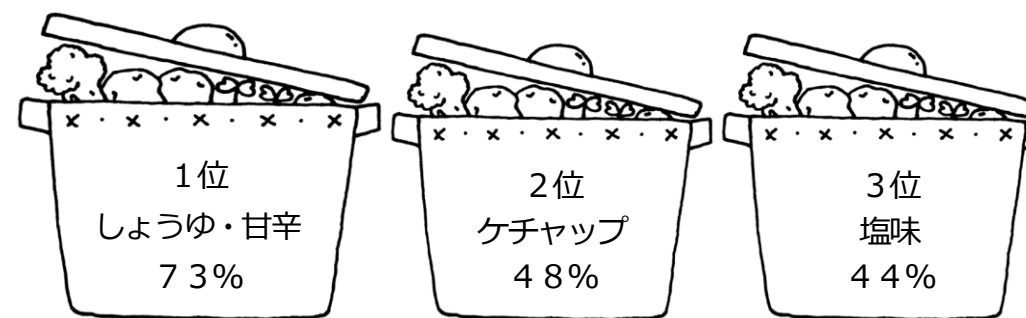
地元の食材…………… 旬の時期には、豊田市産・愛知県産の野菜を優先的に使っています。

郷土料理…………… みそかつ(愛知県)、鬼饅頭(東海地方)、ういろ(愛知県)などを提供しています。



→たくさんのご意見ありがとうございます。新メニューの参考にさせていただきます。

●好きな味付け

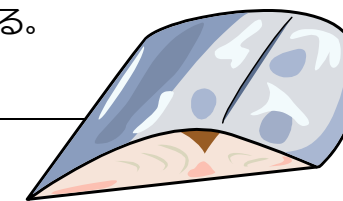


- 4位 洋風コンソメ
- 5位 みそ
- 6位 マヨネーズ
- 7位 中華味
- 8位 ホワイトソース
- 9位 酢の物・甘酢

→「しょうゆ・甘辛」が人気でした。

この結果をふまえ給食で提供している、しょうゆ味のレシピをご紹介します。

さわらのごま照り焼き	
材料 (分量は大人4人分) さわら(80g)……………4切れ しょうゆ……………大さじ1 みりん……………小さじ2 砂糖……………小さじ2 酒……………小さじ1/2 白いりごま……………適量	作り方 ① さわらは、下味の調味料(しょうゆ・みりん・砂糖・酒)に30分くらい漬ける。 ② 白いりごまを①にまぶしつける。 ③ 熱したフライパンにクッキングシートをしき、その上に②を並べ、フタをして蒸し焼きにする。



ワンポイントアドバイス

下味の調味料が、こげやすいので火加減に注意してください。

白いりごまはお好みで黒ごまに代えたり、白ごまと黒ごまを混ぜたりしてもいいです。

栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。

大人1人分: エネルギー178kcal、たんぱく質16.7g、脂質9.8g、塩分0.6g

こども1人分: エネルギー119kcal、たんぱく質11.1g、脂質6.5g、塩分0.4g