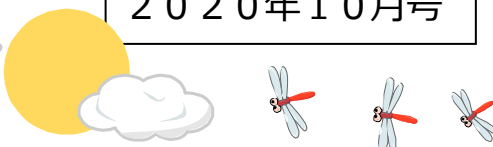


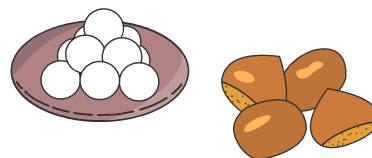
楽しく食べよう!

2020年10月号



【今月の行事】 十三夜（じゅうさんや）

十五夜と同じく秋の実りと共に月見団子をお供えし、お月様を拝む行事です。十三夜は栗や豆が収穫できる時期なので「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。栗ごはんなどを食べて秋を感じてみましょう。今年は10月29日(木)が十三夜です。



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。今月は

「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」について報告します。

<回収率>

たんぼぼ	難聴なのはな G	ちょうちょ・とんぼ G	ひまわり	平均
82.1%	58.8%	100%	100%	85.2%

<給食に期待すること> 3施設の平均 (%)

1位	栄養のバランスがよく、必要な栄養が摂れること	79%
2位	色々な味を経験すること	71%
3位	おいしいこと	71%(2位と一票差)

たんぼぼ・ひまわりでは、上記の上位3つへの期待が高かったです。

難聴なのはな G では「おいしいこと」が1位で、「楽しい食事の雰囲気味わうこと」

「色々な味を経験すること」「好き嫌いを無くす(減らす)こと」が同率で2位でした。

ちょうちょ・とんぼ G では「おいしいこと」が1位で、「好き嫌いを無くす(減らす)こと」

「仲間と食事をするマナーを身につけること」への期待も多かったです。

◆ 上記の結果を踏まえ、今後も栄養バランスの良い、おいしい給食を提供していきたいと思ひます。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。

◆ 給食についてのご意見・ご要望（自由記載）にも、たくさんコメントをいただきました。栄養士・調理員だけではなく、施設の職員とも情報を共有し、より良い給食の時間となるように努めてきたいと思ひます。今後の給食委員会で検討をすすめていきます。



<取り入れて欲しい献立（一部抜粋）>

- ・カジキの五色和え
- ・学校給食によく出る献立
- ・ホットドック
- ・サンドウィッチ
- ・オムライス
- ・ラーメン
- ・豆腐ステーキ
- ・ぎょうざ
- ・おはぎ(きな粉)
- ・納豆
- ・筑前煮
- ・レバー等調理の難しいもの



◇回数を増やしてほしい献立：麺類

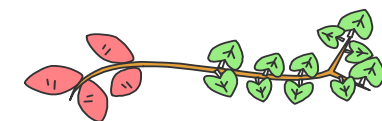
カジキの五色和え：献立を覚えて頂いてありがとうございます。今年度も提供予定です。

筑前煮：今年度提供予定です。

→他にもたくさんのご意見ありがとうございます。

学校給食によく出る献立、豆腐ステーキなど新メニューの参考にさせていただきます。

また、楽しく食べよう！でもレシピを紹介していきたいと思ひます。



<好きな味付け>

1位：しょうゆ・甘辛 (75%)

2位：ケチャップ (55%)

3位：みそ (52%)

昨年度(2019年度)

1位：しょうゆ・甘辛

2位：みそ

3位：ケチャップ

→今年度も全施設で「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。



千草和え		油揚げ
材料（分量は大人4人分） ほうれん草……………1束 にんじん……………1/3本 油揚げ(長方形)……1枚(正方形なら2枚) ☆ { 水……………大さじ3 砂糖……………小さじ2 しょうゆ……………小さじ1 砂糖……………小さじ1 しょうゆ……………小さじ2	作り方 ① ほうれん草はさっと茹でて冷まし、水気を絞り3cmの長さに切る。 ② にんじんは千切りにし、茹でて冷ます。 ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。☆で煮汁が無くなるまで煮る。 ④ ①～③を砂糖・しょうゆで和える。	
ワンポイントアドバイス 油揚げは油抜きをすると、油っぽさや臭みが取れ、味が染み込みやすくなります。またカルシウムを豊富に含んでいるのでぜひ和え物や汁物に取り入れてみましょう。		
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59kcal、たんぱく質3.5g、脂質2.4g、塩分0.5g、カルシウム65mg こども1人分：エネルギー40kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.6g、塩分0.3g、カルシウム43mg		