

給食だより

令和元年7月
八千代市立新木戸小学校

～ 給食委員会主催で 残菜ゼロキャンペーンを行いました ～

6月24日（月）～27日（木）の4日間、給食委員会主催で「残菜ゼロキャンペーン」を行いました。今回調査したのは野菜料理です。評価は以下の3区分として、「完食！」と「もう少し」のクラスを昼の放送で発表しました。

【調査した料理】

24日：ほうれん草ののり酢和え
25日：海草サラダ
26日：枝豆の三色ソテー
27日：からし和え

◎…完食！
○…もう少し
△…残量が多い



クラスが一丸となって野菜が苦手な子を応援したり、積極的におかわりをしたり、励まし合ったりして野菜料理の完食を目指してがんばりました。

4日間、野菜料理を完食したクラスは、**3年3組、4年2組、6年1組、6年2組、6年3組**の合計5クラスでした。給食委員長から賞状をもらった時には、どのクラスも大変盛り上がりました。この5クラスの素晴らしいところは、残菜ゼロキャンペーン後もほぼ残量ゼロの状況をキープしているところです。今後もがんばってください。

次回は2学期に予定しています。完食を目指してがんばっていただきたいと思います。



～ ♥ ハートのにんじん給食を行いました ♥ ～

給食室では、残菜ゼロキャンペーンと同じ期間に“ハートのにんじん給食”を行いました。給食のどこかに一つだけハート型にくり抜いたにんじんを入れました。当たった人は、シールをもらい、昼の放送で発表されました。

ハートのにんじんが当たったラッキーガール＆ラッキーボーイは・・・1年3組 Uさん、2年2組 A君、5年1組 H君、6年4組 M君でした。おめでとうございます。好評につき、2学期も行いたいと思います。お楽しみに！

6月の給食の残量調査の結果が出ました

月別残菜量

	4月	5月	6月
残菜率	6.9%	9.5%	8.8%

6月の給食の残量ワースト3

	日付	料理名	残菜率
1位	6月27日	ごはん	26.0%
2位	6月7日	ほうれん草の磯和え	23.5%
3位	6月27日	からし和え	22.7%

6月後半の残菜ゼロキャンペーンの効果もあり、5月よりも残菜量が減りました。野菜料理の残菜量は減りましたが、ごはんの残菜量が増えてしまい、一番残量が多かったのは6月27日のごはんという結果になりました。5月の残菜ワースト3にもごはんが入っていましたが、最近のはごはんの残量の多さが目立ちます。ごはんを主食として主菜・副菜に加え適度に牛乳（乳製品）や果物が加わったバランスのとれた食事を「日本型食生活」と言います。日本が世界有数の長寿国である理由はこうした優れた食事内容にあると国際的に評価されています。健康で長生きしていくためにも、ごはんを中心としたバランスの良い食事「日本型食生活」を心がけましょう。

市内統一コーナー



野菜パクパク 元気モリモリ

～第21号～



にら



にらには独特の強い香りがありますね。これは「アリシン」という成分からくるものです。アリシンは、豚肉などに含まれるビタミンB1の働きを高める作用があり、一緒に食べることで体内のエネルギーが効率よく作られ疲労回復に良いとされています。

おすすめ給食レシピ

～材料(4人分)～

鶏もも肉……………50g
下味用酒……………小さじ1
にんじん……………1/3本
にら……………1束
長ねぎ……………1/5本
えのきたけ……………1/2袋
干しいたけ……………2個
卵……………1個
だし汁……………3カップ
しょうゆ……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………小さじ2
水……………大さじ1

～作り方～

- ① 鶏もも肉を細切りにし、酒で下味をつける。
- ② にんじんは千切り、にらは2cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。えのきは石づきを切り落とし、1/3に切る。干しいたけは戻してからスライスする。(干しいたけの戻し汁は、だし汁に入れる。)
- ③ 鍋にだし汁と鶏もも肉(下味ごと)を入れる。
- ④ にんじん、えのきたけ、干しいたけを入れ、しょうゆを入れて煮る。
- ⑤ にらと長ねぎを入れる。
- ⑥ 1度火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 沸騰させ、溶き卵を回し入れる。
- ⑧ 塩で味をととのえて出来上がり。



市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市の農産物について紹介しています。今回のテーマは「にら」です。にらは葉先までピンとしていてハリとツヤがあるものを選びましょう。葉の色が鮮やかで肉厚のものが新鮮で美味しいにらです。

