

給食だより

令和元年9月
八千代市立新木戸小学校

楽しい夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月のはじめは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて生活リズムを整え、よいスタートを切りましょう。

～ Yacchi's kitchen for Kids が開催されました～

夏休み中の7月24日（水）に学校給食センター西八千代調理場でYacchi's Kitchen for Kids（高校生による小中学生のための食育講座）が開催されました。新木戸小学校からは4人の児童が参加しました。八千代高校家政科（食物）と秀明高校クッキングクラブの生徒たちが市内の小学生（5・6年）と中学生に料理を教えてくださいました。東京オリンピック・パラリンピックに合わせて日本の食の良さを伝えるため、今回のテーマは和食です。



子供たちは高校生に教わりながら、野菜を切ったり、鮭や野菜をホイルで巻いたりして上手に料理していました。



食事が終わったら、2階で給食センターの見学&釜混ぜ体験などをしました。



【献立】
ごはん
鮭ときのこのホイル焼き
オクラと長芋のねばねば小鉢
味噌汁
フルーツポンチ



料理が完成したら、みんなで楽しく会食タイム。楽しいひと時を過ごしました。



最後は高校生へお礼の手紙を書きました。高校生は心のこもった手紙に感激していました。

7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	7月
残菜率	6.9%	9.5%	8.8%	7.7%



7月の給食の残量ベスト3

	日付	料理名	残菜率
1位	7月5日	星のコロッケ	0.5%
	7月7日	えびカツソースがけ	0.5%
2位	7月10日	ハヤシライス	1.8%

7月の給食の残量ワースト3

	日付	料理名	残菜率
1位	7月5日	小松菜とハムのごま和え	21.4%
2位	7月16日	しらすとわかめの酢の物	19.0%
3位	7月16日	肉じゃが	18.5%

カレーやハヤシライスはよく食べます。コロッケなどの揚げ物も残量が少ないです。7月16日は全体的に残量が多かったです。

7月は比較的涼しい日が多く、子供たちや先生のがんばりもあり、給食の残菜が6月よりも減り7.7%という結果になりました。外が涼しくても給食室の中は蒸し暑く、調理員さん達は毎日汗だくで給食を作っていました。子供たちが給食をたくさん食べてくれると（残量が少ないと）うれしくて“次の日もがんばろう”という気持ちになりますが、がんばって作った給食がたくさん残って戻ってくると、とても悲しくなります。少しでも残さずに食べるよう努力していただくと嬉しいです。

白菜のピリ辛和え

ピリ辛の味が食欲をそそります。9月17日（火）の給食に出ます。

材料（4人分）

白菜・・・1枚（100g位）
ほうれん草・・・2株（100g位）
塩・・・少々
ツナ缶（油漬け）・・・1缶（60g位）
白みそ・・・大さじ2/3（約12g）
酢・・・小さじ2
コチュジャン・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・小さじ1弱
ごま油・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・小さじ1/2
ごま・・・小さじ1

<作り方>

- ①白菜はさっとゆでて1.5cm幅に切り、水気をしぼる。
- ②ほうれん草は塩ゆでて1.5cm幅に切り、水気をしぼる。
- ③ツナは油を切っておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤材料をAの調味料で和え、ごまをふって仕上げる。



しっかり食べて夏バテ予防！