

給食だより

2月号

2023.1.30

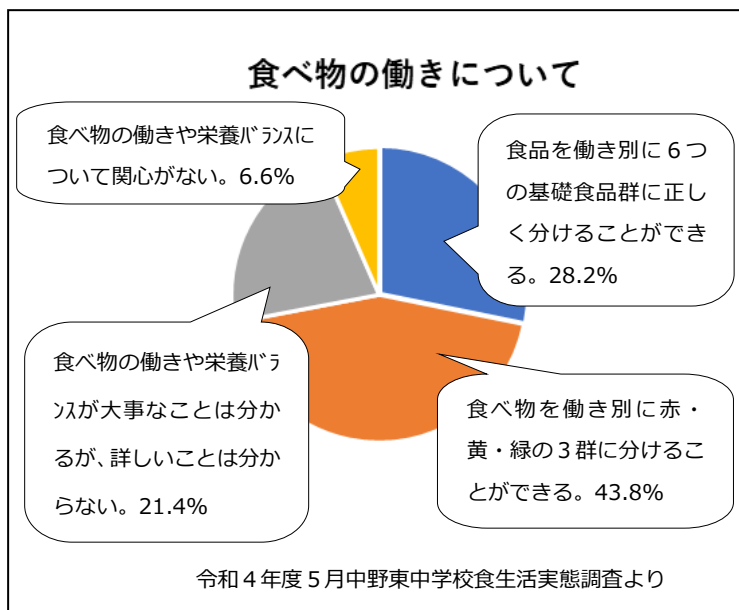
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養教諭 二重作 友美

2月の給食目標

食べ物の働きを考えて食べよう

栄養白板を見てみよう！

5月に実施した食生活実態調査で食べ物の働きについて質問をしました。6つの基礎食品群に正しく分けることができる人と答えた人は28.2%でした。ほとんどの人が中学を卒業すると給食を食べる機会がなくなります。給食をモデル献立と考えて、食べ物の働きを理解し、適正な分量を身をもって感じてほしいと思います。食べ物の働きを理解して



いると、料理を作る時、料理を選ぶ時の目安になり、将来自分の健康を管理をする上で必ず役に立ちます。

校舎のエントランス階段登り口には栄養白板が設置されています。毎日の給食の食材カードを6つの基礎食品群に分けています。登校時に確認しましょう。

世界の料理を知ろう



豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れていきます。2月はトルコ料理です。トルコは、アジアとヨーロッパをつなぐ位置にある国です。ヨーロッパ各地の食文化と中央アジアからの遊牧民の食文化、そしてイスラム世界の多彩な食材や香辛料、調理法が混ざり合っています。トルコ料理はフランス料理、中華料理とともに「世界三大料理」と呼ばれています。「ピラフ」はトルコの炊き込みご飯です。トルコではピラウと呼ばれています。「キョフテ」はトルコ風のハンバーグです。遊牧民の食文化の影響を受けています。棒状の形が特徴です。「チョバンサラタス」は日本語では羊飼いのサラダと呼ばれます。バジルを入れたドレッシングを作ります。スープにはレンズ豆を使います。お楽しみに。

給食アンケートより 12月21日冬至料理の感想を紹介します。

・全部おいしかったです。煮物美味しかったです。かぼちゃおいしかったです。スープ美味しかったです。ふりかけとかぼちゃの包み揚げが個人的にめっちゃ好きなのでまた出して下さい。 ・かぼちゃ春巻きがすごく美味しく、ぜひおうちでも作ってみたいです。 ・いつも食育動画で料理の意味や特徴を教えてくれてありがとうございます！食育動画を見るのがとても楽しいです。こうやって調理の過程を教えてくれるのも良いと思いました。 ・かぼちゃの包み揚げがすごく印象に残っています。カボチャをパワー作業でつぶして2時間かけて作ってくれた。だから美味しいと思いました。 ・今日も美味しい給食ありがとうございます。かぼちゃの包み揚げが献立の中で一番苦手です(苦笑)。でも、サクサク食感ですごく手間がかかっているんだなあと感じます。毎日温かいご飯が食べられて本当に幸せだなあと思います。自分たちのリクエストやセレクト給食など、手間がかかるし、調理員さんは冬は特に手が荒れてしまったりするのに、本当に毎日ありがとうございます。

東京産の食材を給食で食べよう

2月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、大根、
のらぼう菜、ほうれん草、白菜、にんじん

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

