

給食だより

7月号

2022.6.29

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

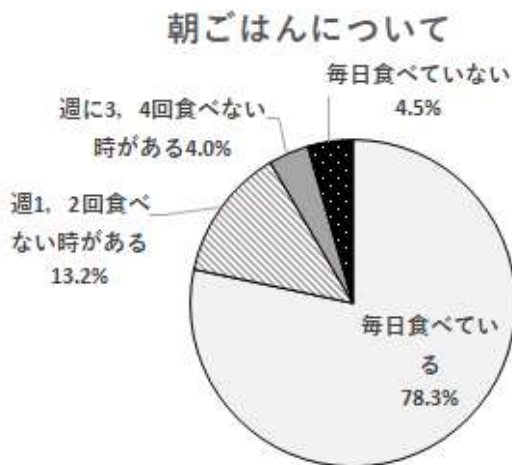
7月の給食目標

暑さに負けない食生活を送ろう

朝ごはんを食べよう！

今年度5月に実施した食生活実態調査で朝ごはんについて質問をしました。結果は右のグラフの通りです。暑さに負けない食生活の基本は、朝・昼・晩の3食をきちんととることです。朝ごはんを食べていない人、食べない時が多い人は、前日夜のうちに、おにぎりやパン等を用意することから始めましょう。

毎日食べている人は内容を振り返りましょう。朝食を食べてはいるけれど、主食のみという人も多くいます。主食と一緒におかずをとると、熱中症予防になります。



令和4年度5月中野東中食生活実態調査より

水分と一緒に適度な塩分を取ろう

熱中症予防には水分とともに適度な塩分を取ることが大切です。気温が高くなってくると、給食では汁物の残菜がととも増えます。汁物には水分とともに適度な塩分が入っています。適度な塩分を取って、熱中症予防を心がけましょう。

世界の料理を知らう

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ます。7月はイタリア料理です。イタリア料理に欠かせない食材はオリーブオイルとトマトとパスタです。他にも乳製品や豆類も豊富に使う特徴があります。今回はシチリア島発祥のスパゲティシチリアーノを作ります。なすとトマトをたっぷり使ったパスタ料理です。そして、スープは粉チーズと卵を使ったかき玉スープ、ストラッチャテッラを作ります。お楽しみに。

給食アンケートより

5月27日沖縄県郷土料理に寄せられた感想です。

昨年の反省を生かし、角煮はもも肉からバラ肉に変えました。

・豚の角煮は脂と赤身のバランスがよく、甘味があり美味しい味付けだった。昆布ご飯は昆布の出汁がご飯に染み入ってとても美味だと思う。 ・角煮を通常給食でも出してほしい。 ・頑張って美味しい給食を作ってくれてありがとうございます。美味しかったです。でもいつもの料理より重かったです。 ・とても美味しかったです。日本の中にも色々な食文化があって、素敵だなと思います。そうめんチャンプルー、美味しかったです。ミスがあっても(→そうめんが水分を吸ってしまって、パラパラせず固まってしまったこと)、美味しいのはさすがだな！と思いました。豚肉の角煮も柔らかくてとても美味しかったです。 ・今、朝ドラが沖縄の話で、「いつか沖縄料理食べたいな」と思っていたところでした。いつもは、料理が多くて、食べきれないのですが、今日は普通に時間内に食べ終わりました。すごく美味しかったです。また、作って下さい。いつも新しい食べ物、できるだけトライして色々なものをできるだけ食べています。 ・豚肉の角煮がすごく柔らかくて噛めば噛むほど美味しかったです。 ・初めて沖縄料理を食べすごく美味しかったです。 ・豚の角煮をバラ肉で調理したことにより、柔らかくなっていたので、とても食べやすかった。 ・豚の角煮が前より柔らかくなって美味しかった。 ・全部めっちゃおいしかったのでいつもの給食に入れて下さい！あとサターアングギー食べたいです(←7月献立に入れました)。

東京産の食材を給食で食べよう

7月の東京産の地場産物

小松菜、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、バジル
大根、ほうれん草、水菜、きゅうり、トマト、かぼちゃ
なす、ピーマン、いんげん、じゃがいも

※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。

