

給食だより

9月号

2022.7.20

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

9月の給食目標

バランスよく食べよう

食べ方を見直そう



給食の献立は全部食べることを前提に栄養素がバランスよくとれるよう作っています。食べ残しをしていると、このバランスは崩れてしまいます。5月の食生活実態調査では各自、食生活の目標を立てました。「残さず食べる」「苦手な物をなくしたい」「バランス良く食べる」という目標が多く見られました。実に全校生徒の58%がこの3つに近い内容の目標を立てていました。年度末に目標が達成できたかを自分自身で評価します。バランスを意識して食べ残しを減らしていきましょう。

給食当番の配りきりと食べる時間の確保を心がけよう！

中野東中では給食当番の配りきりを目標としています。配りきらずにボールや食缶に料理が残っていると残菜量が増え、結果、各自が必要な栄養をバランス良くとることができなくなってしまいます。目安をつけて配りきることが大切です。ごはんや和え物は配りきりができるようになったクラスが増えました。汁物は半分まで配膳したところで調整をかけると良いです。また、食べる時間が短いと残菜量は増えます。食べる時間を十分確保できるよう、協力して給食準備をしましょう。

夏休みの間食のとり方



夏休みになるとアイスやお菓子を制限なく食べてしまう人、清涼飲料水ばかりを飲んでしまう人がいます。間食を多くしすぎると朝・昼・晩の食事がおいしく食べられません。間食をとる時間、量など自分の中で簡単なきまりを作って、食生活のリズムを整えましょう。

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ます。今月はフランス料理です。フランス料理は世界三大料理の一つです。

キッシュは卵と乳製品を使った焼き料理です。ラタトゥイユはなすやトマト、ズッキーニなどの夏野菜を使います。6月に献立に入れた時、また食べたいとの声がたくさん届きました。パイザンヌスープは具材を四角に切った野菜スープです。

給食アンケートより

6月29日インド料理に寄せられた感想です。

・今日の給食はいつも通り美味しかったです。カレーにいろいろなスパイスが入っていてインドで買うカレーのようでした。このカレーがもうちょっと辛かったらインドで売っててもおかしくないです。レイトサラダは美味しくておかわりしてしまいました！本当に美味しかったです。またインド料理の日があればうれしいです。 ・レモンライスが意外に酸っぱかったです。

・今日も美味しい給食ありがとうございます。中学校のカレーは小学校の頃に比べてとても辛くなっているので、辛いものが苦手な自分は、あまり得意ではありません。でも今日のカレーはレモンライスと合っていて、辛さが気になりませんでした。そして、レモンライスが思っていた以上にレモンの味がして驚きました！フルーツヨーグルトは、もう1つお皿をもらって盛ってもらいました！美味しかったです！ ・インドカレー、すごく美味しくて完食しました！ありがとうございました！

・レモンライスが美味しかったです！ちゃんとレモンの味がしたし、ルーにあって良かったです！！ ・面白かったです。

・バランスが良くとても美味しく食べられました。 ・カレーが辛くなく美味しかったです。

・調理工程(写真を紹介しています)が分ると、頭の中でご飯の味や形を思い出しながら調理の様子が想像できて楽しいですね。カレーは鶏肉はしっとり、お米はほんのりレモン味で持久走後の子どもたちもバクバク食べていました。カレールーはいただきますまでは結構残っているな～と思って見ていましたが、どんどんおかわり希望者がきて全部売り切れました。カレー恐るべし！（内林先生）



東京産の食材を給食で食べよう

9月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、ピーマン、トマト、なす

※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。