



給食はいかがでしたか？～試食会アンケートの結果から～

今年度、7月から10月に4つの小学校で給食試食会を実施しました。

(実施した学校：多賀城小1学年と5学年、多賀城東小1学年、城南小1学年と5学年、山王小3学年)

参加した保護者の方にアンケートにお答えいただき貴重なご意見をいただきました。

保護者の皆さまの声は、なかなかお聞きする機会がないので大変参考になります！これからのより良い

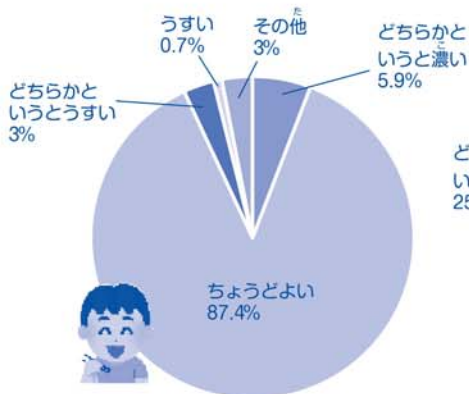
給食づくりに生かしていきたいと思えます。

試食会アンケートにお答えいただいた保護者の皆さま、ご協力ありがとうございました。

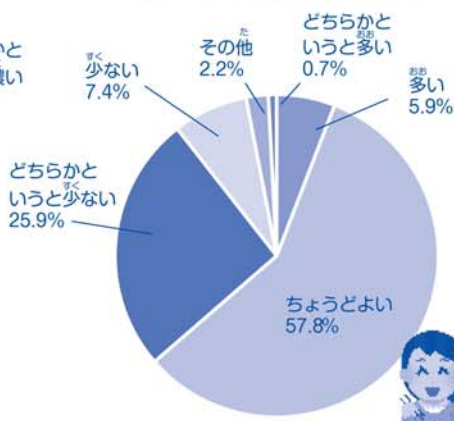
牛乳

200ml

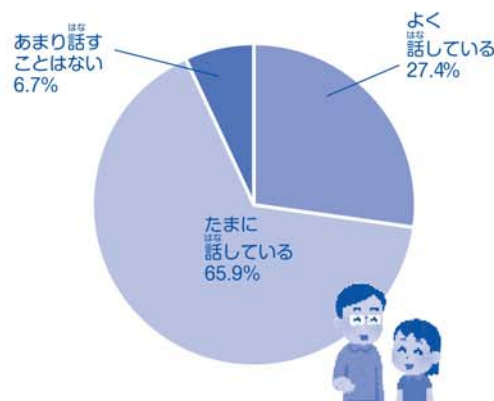
①給食の味はどうでしたか？



②給食の量はどうか？



③ご家庭でお子さんと給食について話すことはありますか？



…ご感想やご要望

(試食会アンケートの自由筆記より)

ごはんやパンの量が多く、副菜の量が少なく感じます。

6年生も同じ量なのでしょうか？



小学校の場合、給食の量は「低学年」「中学年」「高学年」の3段階にわけて提供しています。主食、副菜、汁物の量はそれぞれ差がついています。

ごはんやパンの量が多いと感じる方もいるかと思いますが、摂取エネルギーの約60%は炭水化物からとることが理想的なバランスといわれています。

給食で基準としているPFCバランスは、

- P (たんばく質) 15%
- F (脂質) 25%
- C (炭水化物) 60%

で献立を作っています。

デザートや季節の果物が増えたと子供が給食を食べるモチベーションにつながると思います。



多賀城市学校給食センターのような大規模な給食センターでは、デザートや果物を柔軟につけることができないところが最大の弱みでもあります。

果物を洗浄しカットするという作業が入ると、他のおかずに使える野菜の量や調理作業に制限が出てしまいます。また、学校に配送するコンテナに収納できる食缶等の数も決まっています。何かを減らして収納スペースを確保することが必要になってしまいます。

制約が多い中ですが、少しでも子供たちの楽しみが増えるよう工夫していきたいと思えます。

アレルギー対応をしてほしいです。

現在の給食センターは平成14年に建てられ22年が経過する施設です。アレルギー食専用の調理室がないため作業動線が交差し、アレルゲンの混入を100%防ぐことができません。安全面を考慮すると、アレルギー食の調理ができないのが現状です。

給食のレシピを定期的に教えてほしいです。

今回の食育だよりで3品紹介しました！また、市のHPでも一部ご覧いただけます。こちらは、順次更新していく予定です。



学校給食レシピ集



裏面もごらん下さい

特集 ～不足しがちな栄養素を補う～

給食レシピ紹介

給食の献立を立てる際、不足しないよう特に気をつけている栄養素が3つあります。それは「カルシウム」「鉄」「食物繊維」です。これらは、日本人に不足しがちな栄養素であり、成長期の子供たちには特に必要な栄養素です。食材の選び方、組み合わせ方を工夫しながら基準量を満たすよう気をつけています。

きりぼしだいこん 切干大根のサラダ

UP

カルシウム

【材料】 作りやすい分量 (4人分)

切干大根	30 g
きゅうり	1/2 本
にんじん	40 g (1/4 本位)
かまぼこ	40 g
●うすくち醤油	大さじ 1
●酢	大さじ 1
●上白糖	小さじ 1
●ごま油	小さじ 1
●いりごま	適量

カルシウムの多い食品といえば、牛乳や乳製品です。吸収率は劣りますが、植物性の食品にも多く含まれているものもあります。牛乳や乳製品が苦手な人は、特に注意してこのような食材をとると良いですね。

給食でよく使う
おすすめ食材

チーズ・大豆製品・ごま・
きりぼしだいこん・小松菜・海藻

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻してから食べやすく切る。
きゅうり・にんじん・かまぼこは千切りにする。
にんじんはさっと茹で、冷ましておく。
- ② ボウルに①の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ●の調味料で、よく和えてから冷蔵庫で味をなじませる。

あさりとキムチのデジャンスープ

鉄

UP

鉄には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。体への吸収率が高いヘム鉄が多い食品「あさり」がおすすめ。生のものは砂抜きなどの下準備もあり使いにくいですが、缶詰や冷凍品もあるので賢く利用しましょう。

【材料】 作りやすい分量 (4人分)

あさりおき身 (水煮・冷凍)	50 g
豚肉 (千切り)	50 g
白菜キムチ	70 g
豆腐	1/2 丁
マロニー	30 g
好きな野菜	合わせて 200 g 位
(大根・白菜・にら・ねぎ・きのこなど)	

- 油 小さじ 1
- にんにく・しょうが 各 1 かけら (チューブでもOK)
- みそラーメンスープの素 40 g
- 中華だし 小さじ 2
- 水 適量
- ◎ごま油・すりごま 適量

【作り方】

- ① にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
最初に油で香りが出るまで炒めてから、豚肉を炒める。
- ② 野菜と材料が十分かぶるくらいの水を加え煮る。
(野菜は煮えにくいものから加えていきます。)
- ③ ●で味付けし、キムチ・豆腐・マロニーを加え煮る。
- ④ 味を調べ、仕上げに◎を入れると風味がアップします。

給食でよく使う
おすすめ食材

あさり・ひじき
小松菜・木綿豆腐

マセドアンサラダ

食物繊維

UP

食物繊維には、「不溶性食物繊維 (主に野菜に多い)」と「水溶性食物繊維 (主にねばねば食材に多い)」の2種類があります。これらを2:1の割合でとることが理想とされています。

【材料】 作りやすい分量 (4人分)

さつま芋	100 g
ロースハム	40 g
(冷) ゆで大豆	40 g
(冷) むき枝豆	20 g
●マヨネーズ	大さじ 2 位
●塩	少々
●こしょう	少々

【作り方】

- ① さつま芋は1センチ角に切り茹でる。
大豆・枝豆も茹でて冷ましておく。
- ② ハムを1センチの色紙切りにする。
(厚切りハムがあれば角切りにするとおおい)
- ③ ●の調味料を加え、よく和えて出来上がり。

給食でよく使う
おすすめ食材

きのこ・豆類・海藻
ごぼう・里芋・さつま芋