



11月15日の『野菜のおかずの日』 みんな頑張りました！

次は MY おにぎりの日(12月8日)です！

作ってみた感想は…

- めんどくさいなと思っていたけど、作ってみると楽しく簡単にできた。また作りたい。(野菜炒め・トマト)
- 自分で作るのは疲れたけど、その苦労の分だけ美味しかった。(ほうれん草とコーンのバター炒め)
- いつも料理をしないので、どれくらいの大きさでどんな切り方をしたらいいのか分からなくてお母さんに少し手伝ってもらいました。次は1人で作れるようにしたいです。(野菜炒め)
- 最初から最後まで自分で作ってかなり時間もかかったけれど、初めてにしてはきれいに美味しくできた。次は短時間でおいしいものを作りたい。(キッシュ・ほうれん草とピーナッツごまバターあえ)
- 前の日にブロッコリーをゆでていたので、朝混ぜるだけで簡単にできた。(ブロッコリーのサラダ)
- 調味料を使わずに作れたので手間がはぶけた。(白菜と塩昆布の和え物)
- 作っている間に母さんがまな板などを洗っていたから、次はそんな風に片付けもできるようにしたいです。(れんこんの炒め物・ほうれん草のバター炒め)
- お母さん、弟と一緒に作りました。じゃがいもやにんじんの皮をむくの時間に時間がかかってしまいました。味つけも失敗することなく上手にできました。これからも料理したいと思います。(肉じゃが)
- 今回は最初から最後まで全部自分ですることができたのでよかったです。自分で作った満足感もあるし、おいしかったので、また自分で作りたいと思いました。とても楽しかったです。(ほうれん草のおひたし・きんぴらごぼう)
- 今回肉は全く使わず、野菜たっぷりの料理ができた。少し母さんに手伝ってもらったけどおいしく作れてよかった。次回でもう最後なので今まで以上のおいしい料理を作りたい。(野菜炒め・じゃがいものカレー煮込み・ねぎ入り卵焼き)



早起きしてがんばりました！

野菜料理紹介



試食会に多数のご参加ありがとうございました。

11月20日(日)に開催した給食試食会においては、21人の参加があり、当日の給食を試食していただきました。少し渋い? 献立内容だったかもしれませんが、ビタミンやカルシウム、食物繊維が多くとれ、野菜の量も1日に必要な量の1/3のちょうど120gと、健康を意識した体に優しい和食です。

また、この献立の地場産物利用率は46%と県の目標の35%を超えており、菜めしとなますに使った大根・大根葉は、本村地区の塩田さんに作っていただいたもの、菜めしの中のお米・ちりめん、卵の花の炒り煮の鶏肉・ねぎ、デザートは柿、牛乳が香川県産です。



さて、参加者の感想は・・・

給食について

- ・ 残菜がほとんどないと聞き驚きましたが、いただいて納得です。
- ・ 給食、大変おいしかったです。家庭の料理と変わらない温かみを感じました。
- ・ とても美味しくいただくことが出来ました。体に優しい食事だとつくづく思いました。
- ・ 品数が多く、味つけも良く、おいしくいただきました。野菜も多く健康的だと思います。
- ・ 和食中心でとても彩りも良く食べやすかったです!
- ・ バランスのよいメニューで、親としては安心しました。子供と同じメニューを食べられて、夜また会話が增えます。
- ・ 家庭では洋食中心になってしまうので、今日のような日本的な和食料理、旬の物を取り入れてくれ、感謝しています。
- ・ 野菜が高い時期はなかなかたくさんの品種の食品が食べられない為、給食でとっていると安心してきます。でも給食が1年間の食事の16%だと言うと家庭での食事をもっと見直したいと思います。
- ・ 中学を卒業した子が「給食おいしかったな」と懐かしがっています。



食育の取り組み「MY おにぎりの日」「野菜のおかずの日」について

- ・ 簡単にコンビニで食べ物が手に入る時代だからこそ、自分で料理をする楽しみを知って欲しいと思います。
- ・ 日頃作る事がないので張り切って作っていたように見えました。少しずつでも作り方を覚えてくれたら嬉しいです。とてもいい取り組みなので、今後も続けてほしいです。
- ・ おにぎりやおかずも自分で作って食べる機会が無いので、少しずつでも作るようになってほしいです。作ったものを食べるのは簡単だけど、自分で作る大変さがわかっていいと思います。
- ・ 自分で作ることを守るために早起きして野菜を切る、米をとぐ作業からしています。楽しそうです。
- ・ かなり楽しそうに作っています。アイデアもいくつか考えてすごく真面目に取り組んでいます。
- ・ 炊いたりはできませんが、炒めたりレンジを使ったりして簡単なものを自分で頑張って作っています。
- ・ だんだんと手つきも段取りも良くなってきています。
- ・ 自分で作ったものは、残さず食べています。
- ・ 最近では帰宅が早い時に米をといでくれていて助かっています。
- ・ 楽しんで作っています。レシピを見て家庭でも作ってみようと思います。



たくさんのご意見、ご感想ありがとうございました。「MY おにぎりの日」「野菜のおかずの日」の取り組みも今年で5年目となりますが、ご家庭のご理解あってこそ実践できる取り組みです。ありがとうございます。

学校給食は、子どもたちにとって給食が生きた教材になるよう努めているところです。引き続き、健康な体作りを意識させるような指導も進めていきたいと考えています。しかし、給食は1年間の食事回数1日3食×365日の1095食のうち、たった176食、つまり、年間の食事の16%です。残りの84%はご家庭の食事です。子どもたちが生涯に渡って健康な体とともに生きていけるよう、ご家庭とも連携し、子どもたちに「正しく食を選択する力を身に付けた大人」になってもらいたいと考えています。