

# 給食だより



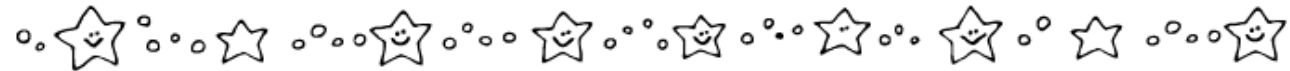
宗岡第二中学校

平成30年度7月号



日差しが強く、じめじめとした暑い日が続く、だんだんと食欲がなくなってきます。しかし、そんな時こそたくさん食べて、暑い夏に負けない、「夏バテ知らず」な体づくりをしていきましょう。

また熱中症には十分気を付けて、こまめに水分補給を行うようにしてくださいね(^^) /



## 給食試食会を実施しました

6月5日(火)に給食試食会を行いました。お忙しいところご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。また本間会長をはじめ、PTAの皆様におかれましては、たくさんご協力を頂きまして感謝しております。ありがとうございました。

給食試食会では、学校給食の歴史や宗岡二中での給食について、そして、志木市で昨年取り組んでいる減塩プロジェクトについて説明させていただきました。

### 給食試食会アンケート結果



- 給食についてお伺いします。
  - 味付けはいかがでしたか？
    - ア. よい (21人) イ. ふつう (7人) ウ. 悪い (1人)
  - 彩りはいかがでしたか？
    - ア. よい (22人) イ. ふつう (6人) ウ. 悪い (0人)
  - 量はいかがでしたか？
    - ア. よい (24人) イ. 少ない (3人) ウ. 多い (1人)
- 給食や試食会へのご意見、ご要望をお聞かせください。
  - \* 味付けもおいしく素敵な給食でした。
  - \* 味が薄いと感じましたが、減塩の大切さを家庭でも話しつつ、取り組みたいです。
  - \* 少し味が薄く、子供たちにとっては物足りないと思いました。
  - \* 薄味でしたがおいしかったです。いかに自分が濃いということが分かりました。
  - \* 最初は薄味だと思いましたが、食べているうちに味に慣れてきておいしく食べられました。
  - \* 化学調味料や市販のルウを使用しないで、きちんと出汁をとってくださり有難いです。このまま続けていただくと嬉しいです。
  - \* 作っていただける有難さを感じながら食べました。
  - \* 試食会は春だけでなく、年2回くらいあると良いと思いました。
  - \* 母親は食の大切さを分かっているの、父親が参加できる試食会があると良いと思いました。

など、たくさんのご意見ご要望をいただきました。ご紹介できせんでしたが、この他にもたくさんご意見をありがとうございました。今後も保護者のみなさまに安心して頂けるように精一杯頑張っておりますので、引き続き学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。



宗二中のレシピをご紹介します。  
よかったらご家庭でも試してみてください！

## チョレギサラダ

-材料(2人分)-

キャベツ	65g
人参	10g
もやし	40g (1/5袋)
きゅうり	30g
★にんにく	2g (にんにくチューブで1cm程)
★ごま油	5g (小さじ1)
★三温糖	3g (小さじ1/2強)
★塩	1g (小さじ1/5)
★しょうゆ	3g (小さじ1/2強)
★米酢	3.5g (小さじ2/3強)
きざみのり	2g

※給食では予算の関係できざみのりを使用しましたが、ご家庭では韓国のりを使用すると良いと思います。韓国のりを使用する際は、ドレッシングの塩は控えるようにしてください。

-作り方-

- 鍋に★の調味料入れて一煮立ちさせてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- キャベツは短冊切り、人参・きゅうりは千切りにします。それぞれボイルします。
- 野菜ボイル後は、規定外の塩をほんの少量振って冷ましておきます。  
→塩を振っておくことで、余分な水分を切ることが出来ます(給食では、衛生管理のためサラダでも野菜は全て加熱処理を行っています。ご家庭で召し上げる際はボイルしなくても大丈夫です)
- 食べる直前に、野菜・ドレッシング・のりをよく混ぜて召し上がってください。(野菜から水が出てきてしまうので、食べる直前に和えることをお勧めします)

## 宗二中じゃがいも、給食に登場



6月8日(金)の「五目きんぴら」に入っていたじゃがいも、あれは、技術家庭科部が作った宗二中じゃがいもでした！採れたてのじゃがいも、甘くてとてもおいしかったですね。西連寺先生とはフライドポテトにして食べたいと話していましたが、じゃがいも単品で出すには少々量が少なくて断念しました。食べたかった、、、(笑)宗二中で作って、宗二中で食べる。まさに地産地消ですね。技術家庭科部のみなさん、いつもおいしい野菜をありがとうございます◎次回もおいしいお野菜お待ちしております。また、次回こそは給食でフライドポテト食べたいので、たくさんのじゃがいもをお願いしますね！(笑)

