

# 9月 給食だより

令和4年9月1日  
港区立高陵中学校

## 7月1日(金) 給食試食会報告

5月頃から、PTA連携推進委員会の方が準備をすすめてくださり、3年ぶりに試食会を実施することができました。当日は、連携推進委員会の方が司会進行し、給食の試食、給食時間の生徒の様子の見学、校長先生、栄養士、調理員から給食作りの様子や特色についての説明がありました。アンケートの回答を一部紹介します。ご参加ありがとうございました。



### 1 給食を試食してみてどうでしたか。味や中学生にとっての量など。

- 子どもから「高陵中の給食はおいしすぎる!」とは聞いていましたが、本当にその通りですね。塩分を抑えつつ、素材の味がしっかりいきていて、工夫されていると感じました。カステラ、今まで食べてきた中で一番おいしかったです!
- 家での量に比べると足りるのかな?と写真を見て思っていたのですが、実際にたいてみると食べごたえもあり、またこの限られた時間で食べられるにはちょうど良い量だと思いました。
- 量は十分あると思います。ただ、家でも食べ盛りで、おかわりをするので、その分はおやつで補ってあげようと思いました。

### 2 生徒の給食の様子を見学してみいかがでしたか。

- テレビで見る学校の給食の時間はコロナ禍で暗い印象しかかったのですが、校内放送でその日の食事の話を開けたり、おかわりのジャンケンを楽しそうにしている所を見て少しほっとしました。
- 全員同量ではなく、個人に合わせた量になっていて良いと思いました。おいしいからだと思いますが、黙食なのに、楽しそうに食べていたのが印象的でした。
- ジャンケンでカステラをとりあっている姿がほほえましかったです。
- 生徒のみなさんが残さず、食べているのが伝わってきました。配膳、片付けなど、手際よく行っているという説明が聞けて、とても良かったです。

### 3 給食作りの説明を聞いてどうでしたか。

- 子どもが家では食べられなかったものが、給食でおいしかったから、と食べられるようになったものがあるのも納得です。
- 栄養バランス、味、予算などいろいろなことを考慮してくださっていることが分かり、とても感謝しております。家で子どもにも伝えようと思います。
- あさりの貝殻を1つ1つチェックされていたり、世界情勢で高騰する材料費に苦労されている様子が伝わりました。

### 4 ご家庭で給食について話題になることがありますか。

- 毎日、「今日の給食は何かな?」とメニュー表をチェックして登校しています。なぜか、主人も上の子(高1男子)もメニューをチェックしています。
- 今日の〇〇がおいしかった、多くおかわりした、など楽しそうに話してくれることがあります。
- 毎日、給食がおいしすぎてすぐ食べ終わると言っていました。サラダが食べやすく、とてもおいしいと聞いています。
- 家で準備できなかった行事食を給食で食べられたと喜ぶことがあります。

### 5 その他ご意見・ご感想等ありましたらご記入ください。

- アレルギー対応食として、シチューの小麦粉の除去食を準備してくださっていると知り、驚きました。
- 量産で簡易的なものを使っているかと思いましたが、あらゆるものを手作りで用意してくだり、また、無添加のものにしてくださっていることを知ることができました。食べる時間が10~15分程になってしまうことで、せっかくの給食をもう少しだけゆっくり食べられると良いなと思いました。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

### ローリングストックのポイント

- 1 家庭にある食品をチェックする
- 2 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
- 3 足りないものを買い足す
- 4 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるもののがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選ぶことが大切です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

#### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



#### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



#### 副菜・その他



#### 家族の状況に応じて用意する物



### あとがき

- 3年ぶりの給食試食会をとても楽しみにしていました。試食会のアンケート用紙にはどれもびっしりとコメントが記入されており、とても感謝しました。猛暑日でしたが、帰り際に、「来てよかったです。」と多数声をかけていただき、とてもありがたかったです。給食作りの様子が分かる試食会のスライド資料を、本校のHPの「給食日記」に掲載しています。ぜひご覧ください。(栄養士 加藤)
- 夏休みが終わり、2学期のスタートです。1年で9月が最も体調を崩しやすい時期だともいわれています。給食でしっかりと栄養をつけて、元気に2学期を過ごしてほしいと思います。(調理師 中島)