

PTAだより



令和2年11月27日
宗像市立南郷小学校
PTA会長 宮崎 昌也
校長 大淵 裕三子
給食試食会報告
開催日 11月19日
於 会議室（参加9人）

コロナ禍でも、できることをできるだけ。

本部役員会では、南郷小の子どもたちはもちろん、保護者、地域のために今、できる活動を進めています。

給食試食会を開催しました 😊

給食の様子を見学、給食の目的や栄養についてのお話、試食、懇談など盛りだくさんの内容で、あっという間の1時間でした。今回ご参加いただけなかったみなさまに、少しでも様子をお伝えできればと思います。



- 教頭先生が、各階の普段の様子を交えながらご案内くださいました。



- 林先生から、学校給食の目標や子どもに必要な栄養、給食での工夫などについてお話していただきました。

Q&A

Q：野菜嫌いはどうしたら治りますか？

A：生野菜が苦手なら、火を通して食べやすくすると苦味も抑えて、量もたくさん食べられるの
です。最終手段としては、細かく刻んで存在感をなくすのも良いかと思います。

Q：いつも野菜を残しているらしく、心配です。どのくらい食べていれば大丈夫でしょうか？

A：野菜の必要量は1日350gで、1回の食事で100g程です。みそ汁に野菜を入れたり、
肉と野菜を炒めたりして、意識的に野菜をメニューに取り入れてもらいたいです。

Q：給食のゴーヤチャンプルーは、全然苦くないそうです。何かコツはありますか？

A：とにかく薄切りにして湯がくこと。
かつおだしや中華スープを使うなど、苦みを感じさせないように試行錯誤しています。

Q：子どもに人気のメニューのレシピを教えてください！

A：「カレー」と「から揚げ」がダントツに人気です！
レシピではないですが、カレーに、にんにくやしょうがを入れるととてもおいしくなります。
チキンビヨンなどでうまみを足すのもおすすめです。
裏面に、試食会のレシピを掲載していますので、ぜひ作ってみてください。

Q：給食の「不人気メニュー」はありますか？

A：あまり聞いたことはありませんが、毎月の「給食献立委員会（栄養士・調理員・先生）」で、
残食の量やアレルギー対応などについて話し合いをしています。
特に、12月のセレクト給食（選べるデザート・アンケート聞き取り済）は子どもたちがとても
楽しみにしているようです。

「試食会のレシピ」は裏面をご覧ください





みんなでいただきまーす！ 試食会のレシピ

親子丼の鶏肉は、県産ブランドの
「はかた一番どり」を使用しています。



● 親子丼(4人分)

*若鶏モモ肉	95g	①鶏肉・かまぼこ・玉葱・人参・椎茸・葉ねぎを食べやすい大きさに切ります。
*卵	145g	②鍋に調味料と水を入れ①で切った具材(鶏肉・椎茸まで)を入れ煮ます。(中火。肉に火が通るまで)
*かまぼこ	40g	③卵を溶き、②に流し入れ菜箸で全体をまわします。
*玉葱	310g	④器にご飯を盛り、出来上がった③を乗せ、最後に葉ねぎを散らして完成です。
*人参	70g	※給食室では葉ねぎも火を通すため、③の後に入れ煮ます。
*しいたけ	5g	
*葉ねぎ	25g	
*濃口醤油	20g	
*薄口しょうゆ	9.5g	
*料理酒	5g	
*砂糖	17g	
*昆布だし顆粒	2.5g	
*水	320cc	

● いかと胡瓜の酢の物(4人分)

*いか短冊切り	40g	①きゅうりは輪切りに切ります。
*しらす干し	10g	②沸騰したお湯に、いか・しらす干し・きゅうり・わかめを入れ火を通します。
*きゅうり	170g	③ボールに、火を通した②を入れ、調味料をすべて入れ和えます。
*カットわかめ	5g	※お好みで酢を足したり、砂糖を増やします。
*すりごま	15g	
*砂糖	5g	
*酢	10g	
*濃口醤油	5g	
*薄口しょうゆ	2g	
*塩	1g	

● 昆布豆(4人分)

*水煮大豆	140g	①野菜昆布は水でもどし、5mm幅に切ります。
*野菜昆布(乾燥)	5g	②鍋に大豆と、切った野菜昆布を入れ水と調味料を入れて弱火で水分がなくなるまで煮ます。
*砂糖	10g	ひたひた ※約10分程で完成です。
*濃口醤油	5g	
*水		



※写真は大人用の量です。
親子丼の具は、自分でご飯の上に乘せます。



- 参考になるお話が聞けました。
子どもがどんな様子で食べているのか、どのくらいの量をついでであるのか、見ることができてうれしかったです。
- なかなか学校での様子を見るのが難しい中で、給食の様子が見られて良かったです。
どのくらいの量を食べているのかも知れて、びっくりしました。
- 今年度はPTA行事がなかったので、給食試食会を開催していただけてとても良かったです。
去年の試食会で「豚めし」のレシピをいただき、家で何度も作っています。家族みんな大好きで喜んでくれます。
- 子どもたちがマナーを守りながらも、楽しそうに食べていたので安心しました。
栄養バランスが良くおいしくいただきました。安全にも気を配っていただき、いつもありがとうございます。
- 楽しい時間でした。牛乳に替わる、お米に合う栄養バランスの良い飲料があれば、と思います。
- 子どもの成長を見ることができ、大変良かった。
- しっかり噛んで味わうことができる献立でした。豆をつかむのはお箸の練習にもなりそうです。

ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

お知らせ



「南郷小学校ホームページ」では、おたよりのカラー版やPTA活動だけでなく、子どもたちの普段の様子などが、随時発信されています。右のQRコードがアクセスできますので、ぜひご活用ください！

