

7月給食だより

荒川区立第四中学校
校長 宮沢 亨
管理栄養士 小向 朋美



気温が上がり、日差しもずいぶん強くなってきました。
暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？
暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう。
さて、会員研修委員主催の給食試食会が、6月17日（水）に行われました。
水曜日にも関わらず、34人の保護者の方が参加しました。
その時に書いていただいたアンケートの結果がまとまりましたので、報告
します。感想もたくさんいただいたので、今後の参考に致します。
ありがとうございました。

給食試食会アンケート結果

テーマ：「給食でしか食べられないメニュー」
献立：ごはん（発芽玄米入り）、ジャンボシウマイ、ナムル、
ニラ玉スープ、オレンジゼリー

- | | | | |
|---------------------------|----------|------------|--------------|
| (1) 今日の給食の分量 | 多い 3人 | ちょうど良い 29人 | 少ない 1人 |
| (2) 給食の味付け | 濃い 0人 | ちょうど良い 30人 | うすい 3人 |
| (3) 献立の内容 | 良い 19人 | 普通 14人 | 悪い 0人 |
| (4) 給食への関心 | ある 19人 | 少しある 13人 | ない 0人 |
| (5) 給食のお子さんの評判 | おいしい 13人 | 普通 17人 | あまりおいしくない 3人 |
| (6) 夕食時、お子さんと話をしますか？ | 毎日 25人 | 時々 7人 | あまり話さない 0人 |
| (7) お子さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ | 毎日 32人 | 時々 1人 | あまり食べない 0人 |

(8) 試食会の感想、給食への要望

- *とてもバランスが良いと思います。家ではなかなかいろんなメニューを考えるのが難しいのですが、挑戦してみたいと思います。
- *どんな給食を食べているのかわかってよかったです。
- *人気メニューのレシピなどお便りに載せてほしい。
- *息子は量が少ないと言っています。
- *家庭での味付けが濃いのではと感じました。見直したいと思います。



この他にも、たくさんの感想を書いていただきました。
詳しくは、荒川区立第四中学校のHPに載せてありますのでご覧ください。

夏休みの過ごし方



7月18日から夏休みです。夏休み中は、生活リズムが乱れがちです。夏を元気に過ごすためには、生活リズムをきちんと整えることが大切です。まずは、早起きして朝の光を十分に浴びて、朝食をしっかりと食べましょう。そして、日中は十分に体を動かし、夜は部屋を暗くして、決まった時間に寝るようにしましょう。

給食レシピ ~夏休みのランチにぴったり~



ピビンバ 4人分

ごはん 茶碗4杯分（2、5合）

サラダ油 小さじ1/2
にんにく（みじん切り） 1かけ
ぜんまい（3cm） 70g
豚肉 140g
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1

もやし 180g
小松菜（3cm） 60g
ごま（乾煎り） 小さじ1

サラダ油 小さじ1/2
卵 3個
しお 少々

★ トウバンジャン 2g（適量）
本みりん 小さじ2
砂糖 大さじ2と1/2
みそ 大さじ3
水 小さじ1/2

《作り方》

- ①油を熱し焦がさないように、にんにくを炒め、調味料（砂糖・しょうゆ）に漬け込んだ豚肉とぜんまいを炒める。
- ②小松菜ともやしを茹でて冷まし、ごまと混ぜ合わせる。
- ③炒り卵を作る。
- ④★の調味料を合わせて、焦がさないよう、かき混ぜながら加熱しみそダレを作る。
- ⑤ごはんの上に、①と②と③を盛り付け、みそダレをかける。

“食べる”ということは、成長するため、生きていくための基本です。
夏休み中も、
1日3食きちんと食べましょう！！