

## 平成 29 年度 第一回 家庭教育学級終了のご報告

暑さ厳しい折柄、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

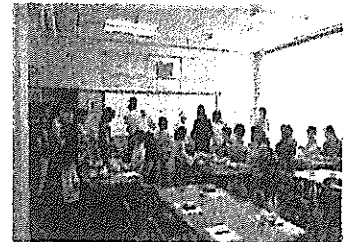
さて、弦和会研修委員会では、世田谷区共通テーマである世田谷 3 快プログラム「快眠・快食・快運動」の【快食】にスポットをあて、去る 7 月 5 日(水)に第一回家庭教育学級「【快食】給食試食会」を開催いたしました。

栄養士の渡部先生からは献立作成のポイント等を、調理師の方からは調理の際のご苦勞等について、貴重なお話を伺うことができ、たいへん有意義な時間を過ごすことができました。ご参加頂いた皆様、どうもありがとうございました。

下記にその一部をご紹介します。

### 記

- 朝 7 時から調理を開始し 12 時頃まで、約 5 時間かけて給食を作っています。
- すべての料理は当日に作り、カットされた野菜は使用していません。
- 野菜・果物は 3 回洗ってから使用します。  
さくらんぼの場合は 1 人につき 3 個なので、1,200 個を洗っています。
- 人気メニューのハンバーグやジャンボ餃子等のメインメニューをスタッフ 2~3 人で約 400 人分、一つ一つ手作りしています。
- 1 食分の予算は、約 337 円になり、予算内に納まるように献立を考えています。
- 調理方法や食材が偏らないよう、日々の献立を作っています。
- ランチルーム給食では、食への関心を高めてもらえるように、給食スタッフに質問する時間を設けたり、食に関する豆知識を紹介したりしています。
- 昔に比べて食べ残しが減り、給食スタッフ一同大変喜んでます。



#### 【当日のメニュー】(797Ken1)

夏野菜の豚キムチ丼 こんにやくサラダ  
ザーサイスープ 牛乳

#### <終了後のアンケートより>

- 思っていた以上に衛生面、栄養、カロリー、アレルギーに注意して給食を作っていたということがよくわかりました
- 食器が、昔とは異なりかわいかったです。
- 大変おいしくいただきました。子どもたちが毎日おいしい給食を食べていることがわかり、安心しました。
- 給食室の方々のご苦勞がよくわかり、子どもに感謝して給食をいただくよう伝えたいと思いました。

\*ご協力いただいたアンケートにつきましては、今後の給食作りに役立てていただきたく栄養士の渡部先生にもお渡ししています。

#### 人気メニュー・こんにやくサラダの作り方

(材料) さしみこんにやく 80g きゅうり 1 本 人参 1/2 本 もやし 1 袋

※酢大さじ 1 砂糖小さじ 2 塩少々 ごま油小さじ 1 弱 油小さじ 1 玉ねぎすりおろし大さじ 1 ごま小さじ 1

①もやし、人参をさっとゆでる。 ②※でドレッシングを作り、全てとあえる。