

# PTA 活動

渉外広報部

H30.10.2 号

## 食育講習会

9月14日(金)に、いぶき寮にて開催しました。保護者の方々に寮の食事を知っていただくとともに、食についての講義を受けました。(参加者25名)

### 【日 程】

18:30～ 挨拶

18:40～ 寮の夕食会

19:05～ 講義 内容:「楽しく食べることのお手伝い」  
講師: 藤田昌子先生(岐阜女子大学)

20:10～ 質疑応答

20:15 閉会



### 「当日のメニュー」

主食: ごはん (本校産のハツシモ米)

汁物: 貝だくさんみそ汁

主菜: いかの香味焼き

副菜: 鶏肉のすき煮

ブロッコリーのチーズ添え

甘味: さつまいもとリンゴの甘煮



### 「参加者の感想」

#### ●寮食(夕食)のメニュー

○薄味でしたが、おいしく、食べやすかった。(3)

○どのメニューも貝だくさんでおいしかった。(6)

○栄養の事が考えられていて、バランスがとれていて良かった。(5)

▲しゃもじにコメが付きすぎ、よそいくい。

#### ●寮食と寮の説明

○大西先生ご自身が寮の食事に愛情を持ってみえることが伝わってきて、心が温まった。



## ●講義

- 生活習慣病予防について、塩分についての話が勉強になった。(6)
- 香味野菜、酢、だし割り醤油、香辛料を活用して料理をしたい。(5)
- 家族に愛情を込めて作りたい。
- 食生活を見直したい。(3)

## ●来年度の講習会に期待すること

- もっとたくさんのPTA会員の皆さんに参加していただけるとよい。
- 献立や作り方を教えてほしい。
- もっと時間をのばして話が聞きたい。(2)
- 来年度もぜひやってほしい。(3)
- ▲試食時間が短いので、味わうことができなかった。試食時間を長くしてほしい。(2)

栄養士さんに  
伺いました！

### 【栄養士さんより】

献立作成で留意していることは、野菜を多く入れること。肉は好まれますが、魚も献立に多く入れています。大豆製品、豆、豆腐など、乾物の干し椎茸、切干大根、ひじき、わかめなども多く入れるようにしています。乾物は、カルシウムや鉄分が補給できるのでご家庭でも多く取り入れていただきたい食材です。

地産地消への取組で、学校で製造した調味料、栽培した野菜も食事に取り入れています。6、7月は学校で作られたトマトやキュウリをたくさん使用しました。

皆様、『まごはやさしい』という言葉をご存知ですか？

ま→豆、ご→ごま、は(わ)→わかめ、や→野菜、さ→魚、し→椎茸・きのこ、い→イモ

こまめに食べると健康に良い食材の頭文字を並べた言葉です。頭の片隅に置いておかれると良いと思います。

学校給食に準じて昼食時に牛乳をつけていますが、ヨーグルトなどの乳製品も多く入れるようにしています。何よりも安全に提供するため、学校給食に準じて、サラダの野菜もボイルします。例外でレタスやトマト、フルーツは加熱しませんが、よく流水で洗って提供しています。加熱するものについても中心温度を確認記録しています。出来上がりの色どりにも注意を払い、煮物には塩ゆでのグリーン野菜を添えたり、汁物にはねぎ、三つ葉など色を残すように直前に入れています。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく出せるように調理の順番も工夫し提供しています。食費については、朝食 300 円、昼食と夕食 350 円で一日 1,000 円で作っています。

年に1回、寮生に対して食事のアンケートをとっており、満足度、嗜好調査、リクエストなども取り入れ、改善しています。



【献立レシピ】

献立	食品名	一人分量 (g)	調理方法 等					
ご飯	精白米	100.0	いつもの水加減で炊く	チーズの 添え	ブロッコリー	21.0	ブロッコリーを塩ゆで チーズとソースは添える	
	米粒麦	3.0			食塩	0.0		
い か の 香 味 焼 き	いか天種20g	2切	いかをねぎ、みそで調味し焼き上げる		カッテージチーズ ★	4.8		
	おろししょうが	0.5			マヨネーズ(全卵型) ★	3.0		
	おろしにんにく	0.5			味ポン	2.0		
	ねぎ	2.0			生揚げ ★	12.0		
	米みそ(淡色辛みそ) ★	2.5			玉葱	20.0		
	本みりん	0.6			生シイタケ	8.0		
鶏 肉 の す き 煮	こいくちしょうゆ ★	2.0	ざらめと醤油ですき焼風の味付けで煮る		えのきたけ	10.0	具 だ く さ ん 味 噌 汁	
	鶏若鶏肉もも(皮つき) ★	50.0			里いも	18.0		
	玉葱	40.0		人参	8.0			
	人参	8.0		ねぎ	2.0			
	ささがきごぼう	20.0		米みそ(淡色辛みそ) ★	10.0			
	糸こんにゃく	25.0		鰹節	1.5			
	ねぎ	20.0		りんご の 甘 煮	サツマイモ	30.0		さつまいもとリンゴを リンゴジュース、はちみつで甘めに煮 る。
	大豆油 ★	0.5			りんご ★	30.0		
	こいくちしょうゆ ★	3.2			りんご(ストレートジュース) ★	40.0		
	水	20.0			はちみつ	5.0		
中ザラ糖	3.0	干しぶどう	3.0					
本みりん	2.0							

※ ★印はアレルギー食品を表します。

今回は、

11月23日(金) 9:30~12:30 (受付: 20m 道路南側運動場入口)

「大養祭」にて

・バザー (フランクフルトうどん)

保護者の皆様方、お子さまの学習内容と成果の紹介、販売実践の場でもあ  
ります。多くの方のご来場をお待ちしております。