



給食試食会を開催しました！

7月10日（金）に給食試食会を開催しました。

過去最大人数である、約70名の保護者に参加いただきました。

御参加いただきました保護者の皆様ありがとうございました。

今回は、試食後に記入いただいた、アンケート結果の一部を掲載いたします。



【食材について】

- 家で出すことが少ない食材が使われているのがありがたいです！
- 切り干し大根やひじきなどは使い方のレパートリーが思い付かないので、給食で変わったメニューがあると、家庭でも作ってみようと思えます。

【量について】

- 普段我が子が食べている量を考えると少なく感じました。おかわり等で調整されていたら問題ないと思います。

（栄養教諭より）パンについては、決まったサイズでの提供になり申し訳ありません。ご飯の量はクラスごとに変えております。好き嫌いに応じて食べる量を変える児童生徒もいるため、身体計測の情報や担任の先生からの情報（活動量等）を基に量を判断しています。

【栄養面について】

- 家庭ではどうしても好きなものに偏るので、栄養面をいつもしっかり考えて下さりありがたいです。

（栄養教諭より）献立表の右端の欄に「家庭でとってほしい食材」を載せております。この欄には、給食では摂れていない食材や栄養素を考慮しております。1日を通してバランスのよい食生活を送るための一助となれば幸いです。

【味付けについて】

- 家で作る時は家族の好みでついつい味が濃いめになってしまうので、薄味を心がけたいと思いました。
- 美味しいお出汁の味や、チリコンカンのスパイシーな味付けなどを1度の食事を楽しめて、給食っていいな、と思った。

【その他】

- 給食室のことをもっと知りたいな、と思いました。学校給食がおいしい、と家で話しています。レシピを知ることができたら、嬉しいです。

（栄養教諭より）次ページに、人気メニューの「チキンチキンごぼう」のレシピを掲載しておりますので、夏休みにぜひ御家族でつくられてみてください。



チキンチキンごぼうをつくってみよう！

リクエスト給食第1位の「チキンチキンごぼう」を家でも食べてみたい！という声をよく聞きます。今回は、小学生でも作りやすいように、フライパン一つで作ってみました（後片付けも簡単です）。給食の味と完全に一致している…とまではいきませんが、とてもおいしくできました。ぜひみなさんも、家族と一緒に作ってみてください。

〈材料〉（3～4人分）

- ・鶏肉（もも） 2枚
- ・ごぼう 2本
- ・枝豆 15さや
- ・かたくり粉 大さじ5杯程度
- ・塩コショウ 少々
- ・油 適量

〈タレの材料〉

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ1・1/2
- ・みりん 大さじ1・1/2

〈調理器具・道具〉

- 包丁・まな板・ビニール袋（2枚）
- フライパン・さいばし・ザル
- ボウル・キッチンペーパー

給食も同じ割合でタレをつくっています。

給食のしょうゆは、光市でつくられた濃口しょうゆを使用しています。



1. ごぼうを5～7mm幅程度に斜めにきり、ザルとボウルを使い水にさらしておく。
2. 鶏肉を1.5cm～2.0cm角に切る。切り終えた鶏肉はビニール袋（鶏肉のみの袋）に入れておく。
3. キッチンペーパーや布巾などでごぼうの水気をとり、ビニール袋（ごぼうのみの袋）に入れる。
4. ビニール袋の中の鶏肉に、塩コショウを少々、かたくり粉を大さじ3杯程度入れ、袋の中で粉をまぶす。ごぼうも同様に大さじ2杯程度のかたくり粉をうすくまぶす。



5. フライパンに1mmほど油をひき、中火で加熱し、ごぼうを両面揚げ焼きにする。（10～15分程度。）あがったごぼうは、キッチンペーパーにとりあげるなどして、油をきっておく。
6. つづけて鶏肉を揚げ焼きにする。（15～20分程度、油が少ないときは追加する。）こんがりと揚げ色がつくまで辛抱強く待つことがポイントです。あがった鶏肉は、ごぼうと同様に油をきっておく。
7. タレの材料を混ぜ合わせる。フライパンに残った油をキッチンペーパーなどでふきとり、混ぜ合わせたタレの材料をフライパンに入れ、火をつけて煮立たせる。煮立たせたタレは、しばらく常温で冷ましておく。
8. ゆでた枝豆をむく（冷凍の枝豆を解凍して使う時もあります）。



9. ボウルに揚げた鶏肉を入れ、タレをしっかりからませる（ここがおいしくつくるポイントです）。鶏肉にタレがからんだら、ごぼうと枝豆をあえて、完成！

