

## 1 味・量について

献立		薄い・少ない	ちょうどよい	濃い・多い	合計
筍ごはん	味	0	33	0	33
	量	0	26	7	33
さわらの西京焼	味	0	33	0	33
	量	0	33	0	33
おひたし	味	4	29	0	33
	量	0	31	2	33
田舎汁	味	0	32	1	33
	量	0	30	3	33

### <栄養士より>

味・量ともにちょうどよいという評価を多くいただきました。

今日の量は5・6年生と同じくらいの量です。確かに、ご飯などはおうちで食べるよりも多く感じられると思いますが、育ち盛りの子どもにはこれくらいの量が必要なことをご理解ください。

味についても、「うちの味に比べると」薄いという評価の方が多くいらっしゃいました。日ごろからうす味に慣れていただくためにも、調味料の工夫をしてみてください。

## 2 ご意見・ご感想

- 栄養バランスがとれていておいしかった。
- 野菜の硬さ加減が、とても食べやすかった。
- 色どりがきれいで驚きました。
- 具たくさんで、とてもおいしかった。
- お浸し、西京焼がどうやって作られているのか知りたいです。

### <栄養士より>

毎月の給食だよりで、人気のあるメニューを紹介していきます。

- 野菜をととても細かく切っていただき、手間をかけていただきありがとうございます。
- 野菜がたくさん入っていて、味付けも優しいので、とても食べやすかったです。衛生的に安心できて、とてもよいと思います。
- 魚の骨がきれいに取れていてびっくりです。

### <栄養士より>

さわらやさばは骨がないですが、さんまなど骨つきのものもあります。家で食べる練習をしてみてください。

- 野菜が多く、うれしかったです。
- 家ではしっかりとした味付けになってしまうので、少しずつでも薄味になるよう努力しま

す。

＜栄養士より＞

調味料の工夫で薄味にできるヒントをお配りしました。

○子供がときめくようなメニューがほしかった。

＜栄養士より＞

和洋中、米パン麺といろいろな献立を考えています。おうちでは和食を食べる機会が減っているので、今日は和食の良さを再発見していただければと思いこの献立にしました。

○アレルギー対応をしていただきありがとうございます。

○薄味で、素材の味が活かされていておいしかったです。

○食材の風味、歯ごたえが抜群。

○西京焼のみそから合わせると聞いて驚きました。

○野菜が苦手な子も野菜を好んで食べられるメニューを考えてもらいたい。

＜栄養士より＞

低学年でも口に入れやすい大きさに(小ささ)に切っています。毎日いろんな献立がありますので、気に入ったものをお家でも取り入れてみてほしいです。

○すべての料理にニンジンが入っていたので、すべてに入れなくてもいいと思いました。

＜栄養士より＞

いろいろのためにほとんどの献立にニンジンが入っていますが、組み合わせを見て、なるべく違う種類の野菜を使っていきたいと思います。

○汁に豆腐と里芋が入っていません(レシピには入っている)。

＜栄養士より＞

すべての食材がみんなにいきわたるように気をつけて配膳するよう教室でも指導していきます。

○高学年男子にはもう少しタンパク質が多くていい気がする。

＜栄養士より＞

高学年のタンパク質の目安は22gです。今日の献立では27.7gとこれでもだいぶオーバーしています。おうちでもタンパク質の摂り過ぎには注意しましょう。