



# 給食だより

平成31年3月第62号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL870-9102



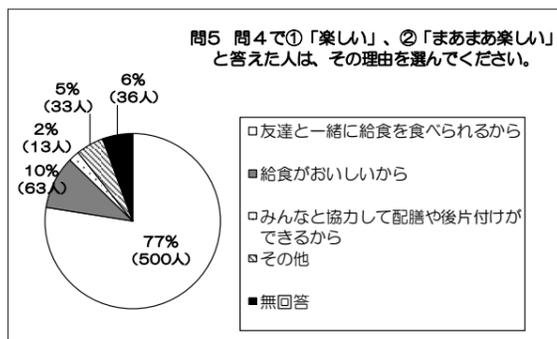
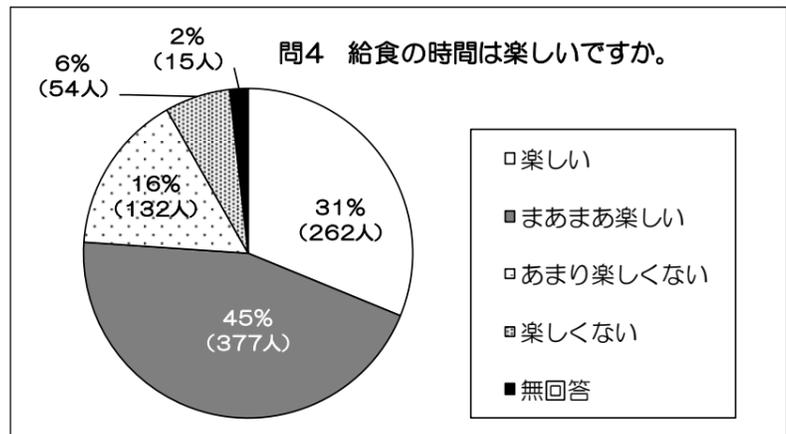
大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

いよいよ3学期最後の1か月となり、今のクラスで給食を食べるのもあと数日となりました。この一年間たくさんの思い出ができましたか？大東市の学校給食は小学校中学校の義務教育期間の9年間あり、3年生はまもなく学校給食も卒業です。残り少ないクラスでの給食の時間を、今一度大切にしてください。また、自分の身体も心も食べ物から作られることを忘れず、偏った食事で体調を崩すことがないように、日々の食事に気をつけましょう。



## 中学校給食アンケートの結果から(生徒)抜粋

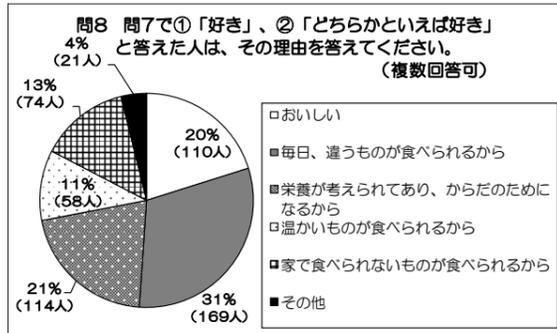
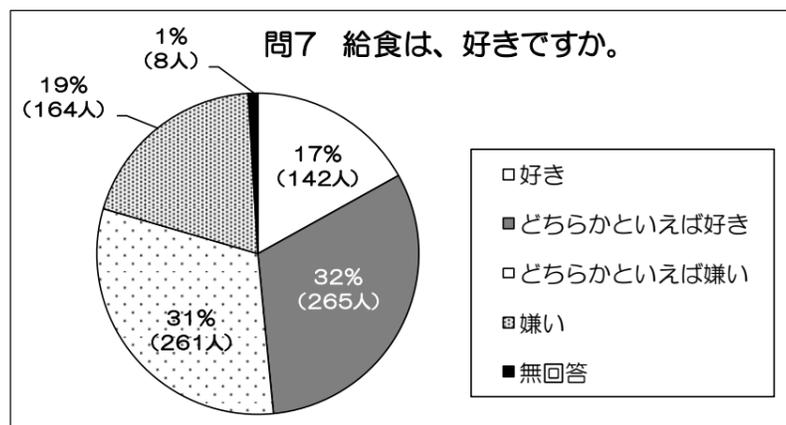
1月に全校の1年生対象に実施したアンケートの集計結果を紹介します。  
※グラフの凡例は時計回りで上から順番です。



問27 給食で一番おいしかったメニューは何ですか。(抜粋)

わかめごはん・ごはん・パン全て

- ・クロワッサン・チキンライス
- ・カレーシチュー・キーマカレー
- ・肉じゃが・豚じゃが・さばのみそ煮
- ・すきやき煮・マーボードーフ・唐揚げ
- ・バジルチキン・ポトフ・オムレツ
- ・クリームスパゲティ・ハンバーグ
- ・チーズインハンバーグ・豚キムチ
- ・ツナ大豆ふりかけ・いかフライ
- ・揚げシューマイ・れんこん磯部揚げ
- ・はるまき・枝豆コーン・ミートサンド
- ・ごぼうサラダ・切干しだいこん
- ・どら焼き・みたらしだんご・柏餅
- ・のり・ふりかけ・豚汁・味噌汁
- ・お雑煮・冷凍みかん・フルーツ
- ・ミルク・すだちゼリー・プリン
- ・ケーキ・飲むヨーグルト・ヨーグルト
- ・毎日おいしいので一番はないです



問29 おかずで給食に出てほしいメニューはなんですか。(抜粋)

- ・野菜ラーメン・ちゃんぽん・揚げパン・炊き込みごはん・冷たいサラダ・軟骨の唐揚げ
- ・きりたんぽ・たこやき・手羽先・ほうとう・チャーシューメン・フォー・カレーうどん
- ・うどん・さばの塩焼き・ホイコーロー・筑前煮・温野菜・すっぱくないからあげ

### 問31 給食について、気づいたことなど(一部)

- 冷たいよりもぬくい方がおいしいことです。
- 栄養をそろえて作っているんだなと思いました。いつもありがとうございます。
- すごくあたたかい。
- おいしい。毎日楽しみ。
- 給食は毎日ちがうのであけるのが楽しみです。自分が好きな物が出たらとても嬉しいです。
- 心がこもっている。
- 食べることが楽しく、元気になれる!
- 食べることによって体が成長する。
- パンうまい。
- 栄養を考えて作ってくれているから、なるべく残さないようにする。

- 美味しくない。
- 野菜のおひたしは温かすぎておいしくありません。
- サラダが温かいからそこを冷たくしてほしい。
- 小学校の給食と全然違う。●小学校の方がおいしかった。
- もう少しパンとデザート回数を増やしてほしい。
- あつためてほしくないものまであつためているのが少し嫌。
- 野菜まであつたかいから冷たくしてほしい。
- 給食がとても多いのに時間がとても少ないので、給食の量を減らすか時間を増やすかしてほしいです。
- もっとおいしかったらいいと思う。教室で配膳した方がいい。全部あつたかなくなる。
- 鶏肉(からあげなど)が半生になっているときがある。(赤みが残っている)ほかの肉もそういうときがある。※

### アンケートまとめ

1年生のみなさん、アンケートの回答ありがとうございました。給食の時間を「楽しい」「まあまあ楽しい」と感じている人が76%で、その理由として、77%が「友人と一緒に給食を食べられるから」と回答していました。給食が「好き」「嫌い」の質問では、「嫌い」「どちらかといえば嫌い」が50%という結果でした。アンケートを実施した年によって結果は異なりますが、今回の結果を今後の中学校給食にしっかり生かしていきたいと思っています。

## おかずの肉が赤い! まだ生!?

### 安心して下さい!! 火はしっかり通ってます!



今回のアンケートに、「お肉が赤くて、火が通っていない」という意見がいくつかありました。まず、安心して下さい。学校給食は調理のときに必ず85度以上に加熱されていることを確かめ、学校で再加熱をするときには、75度以上に温められていることを確認しているため、食中毒の心配をせずに安心して食べることができます。肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色しますが、これは肉に含まれるミオグロビンと呼ばれる(体に酸素を運ぶ働きをする)たんぱく質に含まれる鉄分の熱による酸化反応です。肉が加熱しても赤いという現象は、生肉を生玉ねぎやキャベツなどの野菜と一緒に調理をしたときなどにみられます。たまねぎやキャベツに含まれる硝酸塩という成分が、ミオグロビンの酸化反応に作用し赤やピンク色に変色させるのです。また硝酸塩の作用以外にも、耐熱性のミオグロビンが存在し、野菜と一緒に調理しなくてもいくらか加熱しても赤い肉もあります。唐揚げの鶏肉が赤いというのは、耐熱性のミオグロビンによるものと考えられます。このような食材の色の変化は、野菜にもよくみられます。小松菜やほうれん草など葉物の野菜は、茹でる時に塩を入れて茹で、その後すぐに流水にさらすと鮮やかな緑色になります。しかし、茹ですぎたり、温めすぎると反対に、鮮やかさが失われます。中学校給食は、温かいおかずが食べられるように学校で再加熱しています。そのため、こうした野菜の鮮やかさがなくなってしまうのです。料理は科学です。加熱しても野菜の色が変わらない方法が発見されると、世紀の大発見ですね。科学の進歩に期待しましょう。

