

# もっと！！給食だより⑩

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

## 6月21日（月）

- ・ちらしずし・かみかみかき揚げ
- ・ミニトマト・けんちん汁
- ・牛乳



よくかんで食べると、たくさんだ液がでて虫歯を防ぐ、食べ物が細くなり消化によい、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ、歯並びがよくなる、味がよくわかるなどいいことがたくさんあります。やわらかく食べやすいものを好んで食べる人も多いですが、時には噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。

## 6月22日（火）

- ・ごはん・豚肉の南部焼き
- ・油揚げとキャベツのサラダ
- ・じゃがいものみそ汁・びわゼリー
- ・牛乳



私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。

## 6月23日（水）

- ・胚芽バンズ・サーモンフライ
- ・マセドアンサラダ
- ・トマトと卵のスープ・牛乳



新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンCが豊富に含まれ、キャベツなどの野菜やフルーツに負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。マセドアンはフランス語で「さいの目切り」という意味で、角切りにしたじゃがいもやほかの野菜をマヨネーズで和えたサラダです。



## 6月24日（木）

- ・ナン・ドライカレー
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・豆乳スープ・ぶどうゼリー
- ・牛乳

感染症予防でもっとも大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗しましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。



## 6月25日（金）

- ・ごはん・ふぐのから揚げ
- ・切り干し大根の彩り和え
- ・キャベツのみそ汁・牛乳

能登半島では多くの魚介類が水揚げされていますが、中でも天然ふぐがたくさんとれます。とらふぐ・まふぐ・ごまふぐなど 10 種類を超える様々な種類のふぐが能登で水揚げされ、「能登ふぐ」とよばれています。能登ふぐの身は弾力があることが特徴です。昨年度に引き続き、能登ふぐ事業共同組合さんが給食のために無償で能登ふぐを提供してくださいました。

おいしい能登ふぐありがとうございます。

金曜日に提供されたふぐは、能登でたくさんふぐがとれることやふぐのおいしさを七尾市の子どもたちにも知ってほしいということで「能登ふぐ事業共同組合」さんが給食に無償で提供してくださったものです。栄養士からは能登ふぐや魚の栄養について給食時間にお話しました。地元の食材を味わうとてもよい機会になりました。合わせて、日本の漁業や魚の栄養、豆知識がのっている「おさかなブック」も配布しました。またご家庭でもご覧ください。



1年生教室にて  
魚の栄養についての指導

# 給食センターをのぞいてみよう！

6/23 サーモンフライを作っている様子です。ていねいに衣つけをしているので、サクサクで美味しいと好評でした！



さけに塩・こしょうで下味をつけます。

米粉・小麦粉を水で溶き、そこにさけをつけ、その後パン粉をつけます。



ていねいにパン粉をつけ並べていきます



衣をついたら油で揚げます。油の中でくっつかないように、少しずつ油に投入していきます。

必ず温度を計って、85℃以上になったら油からだします。

油の温度は170℃  
近くにいるだけで暑いです

とってもいい色で  
サクサクに揚がりました。

数えながらきれいに並べて、ソースをかけて提供します。

