

もっと！！給食だより⑬

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！



7月12日（月）

- ・ごはん・県産いかからあげ
- ・キャベツのごまマヨあえ
- ・肉じゃが・牛乳

日本人が普段食べている魚の第1位がサケ、2位マグロ、3位ブリ、4位イカ、5位エビだそうです。日本でとれる量が少ないサケ、マグロ、エビは輸入されていることが多いそうです。(水産庁 H29 水産白書より)石川県では「いか」の水揚げが全国でもトップクラスです。石川県の漁協を応援するためにも給食では地元のお魚を提供しています。

7月13日（火）

- ・石川の夏ごはん・ふぐの塩麴唐揚げ
- ・小松菜のあえもの
- ・小菊かぼちゃと厚揚げのみそ汁
- ・牛乳

「石川の夏ごはん」は七尾市内の中学生が考えて献立コンクールで入賞した献立のひとつです。旬のえだまめとみょうが、ごまを使い、こんぶだしで炊いたごはんにまぜました。「ふぐの塩麴空揚げ」は石川県の地産地消メニューです。石川県は天然のふぐの水揚げが日本一多く能登半島で水揚げされたふぐは「能登ふぐ」とよばれ地元のお店でも高級なお魚料理として提供されています。



7月14日（水）

- ・ミルクロール・オムレツ
- ・なすとスパゲッティのソテー
- ・豆と野菜のコンソメスープ
- ・牛乳

楽しく食事をするためには、みんなが気持ちよく食事ができる環境を作ることが大切です。そのためには、一人一人が食事のマナーを守りましょう。マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやることです。毎日の給食もみんなできをつけて楽しい時間にしましょう。





7月15日（木）

- ・豚肉と昆布の炊き込みご飯
- ・米粉のたこ焼き・ミニトマト
- ・具たくさんみそ汁・冷凍みかん
- ・牛乳

昆布やわかめ、のりなどの海藻は海で育ちます。日本以外で海藻を食べている国はほとんどないそうです。無機質や食物せんいが含まれるので、血糖値や血圧を下げるはたらきがあるといわれており、生活習慣病予防にもつながります。



7月16日（金）

- ・ごはん・酢豚
- ・コーンとわかめのスープ
- ・ヨーグルト・牛乳

豚肉は肉類の中でもっとも多くビタミン B1を含みます。ビタミン B1は体内で糖質をエネルギーに変換するとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させてくれるはたらきがあります。ヨーグルトにもビタミン B2 が多く含まれています。夏バテを防止するためにも不足しないようにとりたい栄養素です。

魚を食べよう！

今は肉を食べる人が増え、魚を食べる人が減ってきています。和食よりも洋食を食べる機会が多くなったことが原因のひとつです。たしかにお肉もおいしいですが、魚には体を作るたんぱく質、骨や歯を作るカルシウムなど成長に必要な栄養がたくさん含まれています。また、脂肪酸の一種、DHA と EPA は魚にしか含まれない栄養素です。DHA は頭の回転をよくするはたらき、EPA は血液の流れをさらさらにして生活習慣病を予防するはたらきがあるといわれています。七尾市は昔から漁業がさかんで、四季折々の旬の魚がとれます。せっかくおいしい魚がとれる地域に住んでいるので、積極的に魚を食べられるといいですね。



給食センターをのぞいてみよう！



7/13 ふぐの塩麩唐揚げを提供しました。塩麩に漬けると焦げやすくなるので、低めの温度でじっくり揚げました。



できるだけ長い時間
塩麩に漬けておきます

塩麩とみりんを合わせて、そこにふぐを漬け込みます。塩麩には魚のくさみを取り、身をやわらかくする効果があります。



片栗粉と米粉を合わせて、ふぐに衣をつけていきます。ひとつひとついねいに衣つけします。



油の温度は160℃
いつもより少し低めです

衣をついたら、油で揚げます。塩麩は焦げやすいので気をつけて揚げています。



中心温度が90度以上になったら油から出します。クラスごとに数を数えて、バットに並べます。

1人2個で
ボリュームたっぷりでした