

もっと！！給食だより①⑨

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！

10月4日（月）

- ・ごはん・さばの醤油焼き
- ・青菜のごまあえ
- ・秋のポカポカ汁・牛乳

今日の主菜は、「さばのしょうゆ焼き」です。さば、いわし、あじ、まぐろのように背中の青い魚には、ドコサヘキサエン酸(DHA)という脂肪酸が多く含まれています。これは脳の記憶力や学習力にとっても大切な役割をしてくれます。七尾ではおいしい魚が多くとれるので、肉ばかりではなく積極的に魚を食べるようにしましょう。

10月5日（火）

- ・ごはん・ポークしゅうまい
- ・もやしとにらのんにく醤油炒め
- ・たまごの中華スープ・りんご
- ・牛乳

給食では、石川県産の卵を使用しています。冷凍の卵や加工した卵製品も多くありますが、スープなどに使うものは、おいしくふわふわに仕上げるために生の卵を使います。1つ1つ調理員さんが、からが入らないように、また血などが混じっていないか確かめながら割っています。時間のかかる大変な作業ですが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべ、頑張ってくれています。

10月6日（水）

- ・セルフバーガー
（胚芽バンズ・コロケ・チーズ）
- ・野菜と豚肉のソテー
- ・豆乳コーンポタージュ・牛乳

今月の給食目標は、「後片づけをきちんとしよう」です。後片づけは、感謝の気持ちの現れです。食器をそろえる、ごみをきちんとまとめる、ワゴンをきめられた形できれいに返すなど、みなさんができることはたくさんあります。普段顔の見えない調理員さんに後片づけで感謝の気持ちを伝えましょう。



10月7日（木）

- ・ごはん・魚のかば焼き風
- ・油揚げともやしの和え物・さつま汁
- ・牛乳

みなさん、牛乳はしっかり飲んでますか？牛乳には、歯や骨をつくり、脳の活性化、筋肉の動きをなめらかにするカルシウムが多く含まれています。成長期のみんなが必要なカルシウムのうち半分を給食でとることができるように献立が考えられています。牛乳1本には約220mgのカルシウムが含まれています。他にも小松菜、小魚、大豆、海藻類もカルシウムが多く含まれている食品です。



10月8日（金）

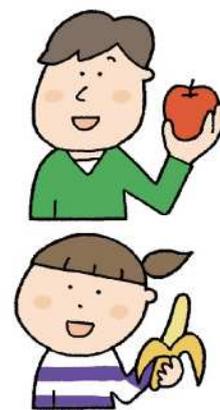
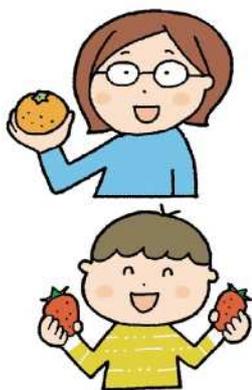
- ・ウインナーピラフ・オムレツ
- ・ツナとひじきのサラダ
- ・トマトチキンスープ・牛乳

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやパソコンを使うのが当たり前の時代になり、現代人の目は疲れていると言われています。目にいい栄養は、ビタミンAです。ビタミンAは、にんじんやトマト、小松菜などの色の濃い野菜に多く含まれています。



家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。



給食センターをのぞいてみよう！

10/5 りんごを提供しました。旬の果物は栄養たっぷりなので扱いは大変ですができるだけ果物を提供するようにしています。



今回は秋映(あきばえ)という長野県で育ったりんごです。

野菜の場合は流水で3回洗いますが、果物はまず1度洗い、次に3分ほど次亜塩素酸ナトリウム溶液につけて消毒をしてから、また流水で洗います。果物は加熱ができないので、消毒をすることで食虫毒を防ぎます。

洗浄・消毒が終わったらりんごを6等分にして、芯をとります。皮ごと食べられるように、皮はむかずに提供しています。



消毒後は手袋をして扱います。



果物のカットはすべて手作業です。

切ったりんごは表面の色が変わらないように、しばらく塩水につけます。それぞれのクラスの人数分を数えて、ボウルに入れ提供します。

