

もっと！！給食だより②①

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18日（月）

- ・ごはん・ハタハタのから揚げ
- ・きんぴらごぼう・のっぺい汁
- ・牛乳

のっぺい汁は、新潟県などの郷土料理として知られています。野菜などの使わない部分をごま油で炒め、片栗粉でとろみをつけて作ります。使う野菜に決まりはありませんが、さといもやさつまいも、こんにゃく、しいたけ、にんじんなどが多く使われます。もともとは肉などを使わない精進料理でしたが、現在では鶏肉なども使われています。

10月19日（火）

- ・ごはん・鶏肉のトマトソース焼き
- ・ブロッコリーサラダ
- ・小松菜のみそ汁
- ・牛乳

今日の副菜はブロッコリーサラダです。ブロッコリーは「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。普段食べているのは、ブロッコリーの芽の部分です。ブロッコリーには、健康を保つためにとって欲しいビタミンCがたっぷり含まれています。血液を作るときに欠かせない「葉酸」や「鉄」も含まれているのでしっかり食べてほしい野菜です。

10月20日（水）

- ・ミルクロール・ハムエッグ
- ・フレンチサラダ・豆乳シチュー
- ・チーズ・牛乳

今日のハムエッグは、給食室の手作りです。1つ1つカップにハムを敷き、たまごを割入れ、スチームコンベクションという機械で蒸します。見た目の華やかさはないですが、手作りはやさしいおいしさがあります。調理員さんたちは、卵がわれないよう、見た目がきれいに仕上がる様に気をつけて作業しています。



10月21日(木)

- ・ごはん・ちくわの磯部揚げ
- ・五目煮豆・野菜とわかめのみそ汁
- ・米粉クレープ・牛乳



白菜は中国で生まれた野菜で、今から旬をむかえます。寒くなればなるほど、葉っぱどうしが肩を寄せ合うように、固く巻き付いて重くなっていきます。水分が多く、カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富な野菜です。スーパーでカットされたものを買うときは、カット面が平らで、盛り上がっていないものを選ぶのが新鮮な証拠です。

10月22日(金)

- ・ハヤシライス・さつまいもサラダ
- ・ヨーグルト・牛乳



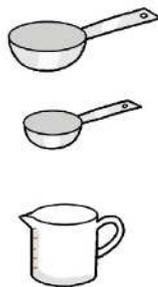
さつまいもの主成分はでん粉で、ビタミンC、食物繊維が多いです。さつまいもは、腸の活動を刺激し、便秘予防、大腸がん予防、コレステロール低下作用などがあると言われています。また、皮の赤紫色にはアントシアニンという色素が含まれます。このアントシアニンには、細胞を健康にする働きがあります。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

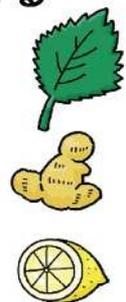
1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



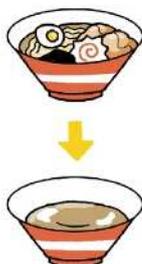
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



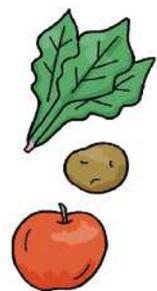
3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



給食センターをのぞいてみよう！

10/18 きんぴらごぼうを提供しました。ごぼうは皮に泥がついていることが多く、アクも強いので下処理が大変な野菜です



泥がついている部分もあるので、気をつけて洗います



ごぼうは皮をおき、3回洗って汚れを落とします。洗い終わったら、スライサー（野菜を切る機械）で、ごぼうをさがきにします。



ごぼうはアクが強いので、水にさらしてアク抜きをします。機械で切りきれなかった分は包丁で切ります。



釜にごま油を熱して、豚肉から炒めていきます。さらにごぼう・にんじん・こんにゃくを入れて炒めます。



量が多いので混ぜるだけでも大変です。



ごぼうがやわらかくなってきたら調味料をいれてさらに炒めます。最後にピーマンを加えたらできあがりです。