

もっと！！給食だより②⑤

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！



11月15日（月）

- ・ごはん・さんまのゆずみそ煮
- ・磯の香あえ
- ・じゃがいもとなめこのみそ汁
- ・柿・牛乳

和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産として 2013 年に登録されました。一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食事として認められています。和食の良さを再認識してみましょう。

11月16日（火）

- ・ゆかりごはん
- ・大豆とさつまいものあめ煮
- ・キャベツのごま酢あえ
- ・ちゃんこ鍋・牛乳

いい歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳につたわり、脳の働きが活発になります。今日は、大豆とさつまいもを揚げ甘辛いタレをからめました。生の大豆を揚げているので噛み応えがあります。

11月17日（水）

- ・ミルクロール
- ・豆腐ナゲット・6品目のサラダ
- ・ビーフシチュー・牛乳

給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を作っています。野菜、くだもの、きのこには「ビタミン・無機質が多くふくまれている「おもに体の調子を整えるものになる食品」です。野菜は健康のために1日 350g 食べよう、といわれています(厚生労働省)。





11月18日（木）

- ・ごはん・豚肉のしょうが炒め
- ・ポテトサラダ
- ・大根となめこのみそ汁・牛乳

『じゃがいも』は、南アメリカのアンデス地方で生まれ、今では世界で一番たくさん育てられている野菜です。でんぷんがおもな栄養のいも類の中でも、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCがとくに多く、熱によってこわれることも少ないので、じゃがいものことを『大地のりんご』とよぶ人もいます。



11月19日（金）

- ・ターメリックライス・キーマカレー
- ・おじゃこと小松菜の骨太サラダ
- ・りんご・牛乳

今日のカレーはキーマカレーです。キーマとは、ひき肉を使ったカレーのことを言います。インドの言葉のヒンディー語でキーマが「細かい肉」や「ひき肉」という意味です。給食では、ひき肉以外にも大豆を細かく切ったものも使っています。大豆には、体を作るもとになるタンパク質が多く含まれています。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



給食センターをのぞいてみよう！



11/18 ポテトサラダを提供しました。給食では定番の人気メニューです。
じゃがいもの調理が特に大変です。



回転と振動で
皮をむく機械です

じゃがいもは球根皮むき器という機械で皮をむきます。
じゃがいもは機械で切れないので、包丁できります。最後はつぶすので、小さめに切ります。



切ったじゃがいもを鉄板にならべてオーブンで蒸します。柔らかくなったら、マッシャーでなめらかになるようにつぶします。
つぶした後に、冷却機に入れて冷やします。



冷めないうちにすばやく
つぶします



量が多いので
混ぜるのも大変です

じゃがいも以外の野菜はゆでて冷やします。
じゃがいもとほかの野菜、ノンエッグマヨネーズを合わせてよく混ぜたら出来上がりです。