

もっと！！給食だより②⑦

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29日（月）

- ・ごはん・メンチカツ
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・鶏ごぼう汁・豆乳ココアデザート
- ・牛乳

ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんご存じですね。ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。小学生中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。健康のために野菜はしっかりと食べましょう。



11月30日（火）

- ・ごはん・さばの香味焼き
- ・青菜のごまあえ
- ・高野豆腐の卵とじ・牛乳

給食で使う小松菜は、石川県でとれたものを使用しています。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分は、ビタミンCを含むものと、カルシウムは、ビタミンDを含むものと一緒に食べると吸収率がアップします。



12月1日（水）

- ・キャロットパン・かますフライ
- ・ひじきと野菜のサラダ
- ・かぼちゃの豆乳シチュー・牛乳

地中海という海のそばで生まれたブロッコリー。両親はキャベツ、兄弟にカリフラワーという野菜がいます。色のこい野菜の仲間で、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルをととてもたくさん含んでいるので、病気にまけないからだをつくる手だすけをしてくれます。残さず食べましょう。



1 2月2日 (木)

- ・ごはん・ふりかけ
- ・チーズ衣のはんぺんフライ
- ・こんにゃくのピリ辛あえ
- ・油揚げと青菜のみそ汁・牛乳

骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。



1 2月3日 (金)

- ・ごはん・鶏肉の中華から揚げ
- ・はるさめの酢の物・ユイミータン
- ・牛乳

とり肉は消化吸収がよく、病気の時や老人、胃腸の弱い人にぴったりのたんぱく源です。体力の低下疲労感に効果を発揮します。また、手羽先や骨付き肉は骨のまわりにコラーゲンを多く含んでいるため、おいしいですがとれ、寒い季節のスープや煮込み料理にもぴったりです。今日は皆さんの大好きな唐揚げを中華味にしてみました。

ふゆば しょくちゅうどく 冬場の食中毒…ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものが多いです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前、食事の前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。注意して家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。給食センターでもノロウイルスの感染には特に注意して、こまめな手洗い、温度確認を徹底しています。



給食センターをのぞいてみよう！



12/2 チーズ衣のはんぺんフライを提供しました。
手間がかかるメニューでしたが、よく食べてくれていてうれしかったです。



300枚以上の
はんぺんを切りました

まずバター液につけ、その後パン粉をつけます



はんぺんを1/4に切ります。
米粉・小麦粉を水で溶いたバター液、パン粉・粉チーズ・パセリを合わせた衣を、順番にはんぺんをつけていきます。一つ一つていねいに衣づけをします。



170℃の油で
3分ほど揚げます

衣をつけたはんぺんを油で揚げます。きれいなきつね色になり、温度を確認したら油から出します。クラス分の数进行ききれいに並べたらできあがりです。

