

# もっと！！給食だより③

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！

## 4月26日（月）

- ・チキンライス・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ・オレンジ
- ・牛乳

オレンジはビタミンCが豊富な、今が旬のくだものです。ウイルスによる感染症の予防には、うがい手洗いと栄養が大切です。感染症の予防に役立つビタミンCは体にためておくことができないので、野菜や果物は毎日食べて補給しましょう。

## 4月27日（火）

- ・ごはん・はたはたの唐揚げ
- ・ひじきといんげんの炒め煮
- ・中島菜入りめった汁・牛乳

「めった汁」は、石川県の郷土料理のひとつです。さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具たくさんの豚汁です。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっています。たくさんの具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。

## 4月28日（水）

- ・ミルク食パン・チーズ・ツナサラダ
- ・鶏肉と野菜の豆乳シチュー・いちご
- ・牛乳

野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ＝英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、体にとって、とても大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために毎日350gくらい食べることを目指しましょう。

## 4月30日（金）

- ・ごはん
- ・ふくらぎから揚げの生姜みそがらめ
- ・磯の香あえ・大根となめこのみそ汁
- ・牛乳

給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食室できちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかずを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましょう。給食当番の人は手洗いをていねいにして、清潔な手で盛り付けをしましょう。



## 5月6日（木）

- ・ごはん・鶏肉のから揚げ
- ・切り干し大根のごまマヨあえ
- ・若竹汁・ちまき・牛乳

「ちまき」は5月5日の「端午の節句」に食べられるものの一つで、もち米を笹の葉でつつんだものです。もとは「ちがや」という葉で包んでいたもので「ちまき」と言われるようになりました。「ちまき」には、病気や悪いことを追い払うちからがあるとされています。



## 5月7日（金）

- ・ごはん・野菜のかき揚げ
- ・豚肉の炒め物・山菜うどん汁
- ・牛乳

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「健康日本 21」)。給食では、小学校で 100g以上、中学校で 120g以上の野菜がとれるように献立が考えられています。いためものや煮物は、野菜のかさが減りたっぷり食べることができます。



# 給食センターをのぞいてみよう！



5/7 山菜うどんを作っている様子です。できるだけうどんがのびないように  
めんと汁を別々に調理して、最後に合わせて提供します



全体で 250g×144玉使います。



かならず温度を  
確認します。



回転釜でお湯をわかして、うどんをゆ  
でます。温度が上がっていることを確  
認したらお湯からあげます。量をはか  
り、クラスごとの食缶に分けます。

別の回転釜で、うるめいわし・昆布  
でだしをとり、具材をいれて煮込み  
うどんの汁をつくります。



山菜、こまつな、なめこ、にんじん、  
たまねぎ、油揚げと具たくさん！



うどんをいれた食缶に、量をはかり  
ながら汁を入れます。最後に食缶の  
中をかきまぜたらできあがりです！