

# 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！



## 1月11日（火）

- ・ごはん・ふくらぎの竜田揚げ
- ・源平あえ・もち雑煮・牛乳

お正月に神様におそなえしていた鏡もちを下げて、いただく行事を「鏡開き」といいます。1月11日に行われるところが多いです。木づちなどで割った鏡もちを、おしるこ、ぜんざい、おぞうになどにして、「1年間の病気をせず、元気に暮らせますように」と願いを込めていただきます。

## 1月12日（水）

- ・ミルク食パン・チョコクリーム
- ・ハンバーグトマトソース
- ・コールスローサラダ
- ・コンソメスープ・牛乳

寒い冬は体が弱って免疫力が下がり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを防ぐためには、ウイルスが体に入らないようにすることが重要です。食事の前後や外から帰った時は必ず手洗いをしましょう。手の平、手の甲、指の間、指先、手首とすみずみまで洗うことで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。

## 1月13日（木）

- ・わかめごはん・鶏肉のから揚げ
- ・シーザーサラダ
- ・コーンと卵のスープ・みかんタルト
- ・牛乳

卵は完全栄養食品とよばれるほど、栄養豊富な食材、特に良質なたんぱく質をとることができます。目玉焼きや卵焼きなら調理も簡単にできるので、朝食にもおすすめです。コーンと卵のスープは給食の人気メニューで、クリームコーンでとろみのついた中華スープに溶いた卵を入れて作ります。七尾市のクックパッドにもレシピをのせてありますので、ぜひ作ってみてください。





1月14日(金)

- ・ごはん・だしまきたまご
- ・小松菜のごまあえ・カレーうどん
- ・牛乳

体がウイルスをやっつける力「免疫力」は、疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりと、弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いせずにバランスよい食事を3食食べることを心がけましょう。今日のだしまきたまごの卵は、石川県で育った卵を使っています。味わって食べてください。

## いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

# 給食センターをのぞいてみよう！



1/14 カレーうどんを提供しました。寒い日にぴったりのメニューでどのクラスもよく食べていました。

まずはだしをとります。  
だし用のうるめいわしをだしパックに入れ、だしをとります。  
全校分のだしをとって、学校ごとの量に分けます。



沸騰したお湯にうるめいわしを入れて、だしをとります



玉ねぎがすこししんなりするくらいまで炒めます

玉ねぎ、豚肉を炒めて、だし汁を加えます。煮込みながら、そのほかの具材も入れていきます。

別の釜でうどんをゆでます。温度が85℃以上になったら取り出し、クラスごとの食缶に分けて入れておきます。



カレールウをいれて、汁を仕上げます。  
うどんの入っている食缶に汁を入れ、かき混ぜたらできあがりです。