

もっと！！給食だより ㊟32

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17日（月）

- ・ごはん・ぎょうぎ・もやしのナムル
- ・八宝菜・牛乳

冬が旬の「はくさい」などの野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では特に汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることができますね。また、汁に溶け出したビタミンも汁ごと食べることができるので、むだなく栄養をとることができます。

1月18日（火）

- ・ごはん・鶏肉のレモン風味
- ・切り干し大根のごまマヨネーズ あえ
- ・つみれ汁・みかん・牛乳

つみれは魚のすり身を使ったお団子のことです。すり身は魚を骨ごとすりつぶしているのので、骨に含まれるカルシウムをとることができます。汁に入れることで魚のだしも味わうことができます。手作りする場合は、すり身にしょうが、酒、みそを加えて片栗粉を入れて作ります。しょうがやみそを入れることで魚のくさみを抑えることができます。

1月19日（水）

- ・バターロール
- ・スパゲティミートソース
- ・ひじきのマリネ・牛乳

給食の牛乳は 100%石川県産の生乳(せいにく)です。牛を育ててくれる人、牛乳を衛生的に飲むようにお世話してくれる人、生産地から牛乳工場に届けてくれる人、調理場にまで配達をしてくれる人などたくさんの人たちのおかげで牛乳を飲むことができます。毎日の給食に込められた多くの人たちの思いを大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしていただきたいですね。



1月20日（木）

- ・ごはん・ふくらぎのフライ
- ・ポテトサラダ・だいこんのみそ汁
- ・牛乳



だいこんは石川県でたくさん生産されていますが、2019年の都道府県別生産量は、北海道が全国の14.2%でもっとも多く、次いで、千葉県、青森県となっています。だいこんは部位によって甘みや辛みがちがいます。葉に近い方は甘みが強いのでサラダなどの生食に、根の方は辛みが強いので漬物やみそ汁に使うとよいといわれています。また、葉も栄養豊富なので、捨てずに食べましょう。

1月21日（金）

- ・オムライス・かぶとツナのサラダ
- ・白菜スープ・牛乳



かぶは「日本書紀」にも穀物を補う作物と記載されているほど歴史が古く、健康に役立つ野菜として扱われていました。石川県でも秋から冬にかけてが旬で、寒くなるほどあまみが増していきます。風邪予防に効果的といわれるビタミンCのほかに、消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、胃もたれや胸やけを解消し、腸のはたらきをととのえてくれます。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

給食センターをのぞいてみよう！



1/19 スパゲティミートソースを提供しました。
出来上がり量は多かったですが、ほとんど残さず食べてくれました。

ミートソースに使う野菜はみじん切りにします。釜に油を熱して、たまねぎ・ひき肉から炒めていきます。



たまねぎは食感が残る程度に炒めます



トマトの酸味が強すぎないようによく煮込みます

にんじん・エリンギも加えてさらに炒め、トマト缶とケチャップ、そのほかの調味料を加えて煮込みます

中学校だけで10kgのスパゲッティを使います



ソースを煮込みながら、別の釜でスパゲッティをゆでます。食べるまでに少し時間が空くので、ゆですぎないように少し芯を残します。



あわせると50kg以上あるので混ぜるだけでも大変です



煮込んで味をととのえたミートソースに、ゆであがったスパゲッティを加え、よく混ぜ合わせたらできあがりです。