

もっと！！給食だより⑥

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！



5月24日（月）

- ・ごはん・さばの竜田揚げ・五色あえ
- ・とうふのみそ汁・牛乳

さばは成長期に積極的にとってほしい栄養素のたんぱく質、ビタミン D、鉄、不飽和脂肪酸が豊富です。不飽和脂肪酸とは、DHA や EPA といい、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてくれます。苦手な人もいると思いますが、食べやすいように、しょうがで魚臭さを消し、衣をつけて揚げました。



5月25日（火）

- ・ごはん・デミグラスハンバーグ
- ・ジャーマンポテト・キャベツのみそ汁
- ・牛乳

ジャーマンポテトは手軽に作れるじゃがいも料理です。じゃがいもの皮をむいて、火が通りやすい大きさにスライスし、ゆでるかレンジで加熱して火を通します。フライパンで油を熱し、たまねぎとベーコンを炒め、じゃがいもを加えてコンソメ・塩・こしょうで味つけすれば出来上がりです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



5月26日（水）

- ・やきそばパン（ミルクロール・焼きそば）
- ・ウインナー・野菜コンソメ煮
- ・ヨーグルト・牛乳

みなさんはぐんぐん体が大きくなる成長期です。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず、がんばって食べてみましょう。自分の健康につながります。



5月27日（木）

- ・ごはん・めぎすのから揚げ
- ・こまつなのおひたし・肉豆腐
- ・牛乳

手洗いはせっけんを使って ていねいに行いましょう。きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。指と指の間や、つめ、親指などです。手洗いをする事は、目にみえない汚れやばい菌を落とすためにとても大切です。



5月28日（金）

- ・チキンカレー
- ・コーンとおじゃこのサラダ
- ・あおりんごゼリー・牛乳

カレー発祥の地であるインドでは、カレーは家庭の味。地域や家庭によって、その時の作る料理の主材料によって、好みのスパイスを10～30種類のスパイスをブレンドしてカレーパウダーを作ります。基本となる代表的なスパイスは、黄色の色を出すターメリック、辛みを出す唐辛子や黒こしょう、香りを出すコリアンダーやクミンがあります。

えいせいでき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント

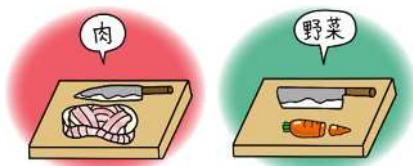
これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろい食中毒の危険性が高くなります。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

①つけない

- ・料理するときには、手をせっけんできれいに洗う



- ・まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける



②ふやさない

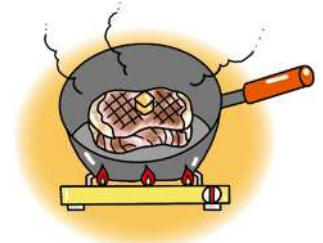
- ・料理を室温のまま長時間放置しない（35℃前後は細菌が増えやすい危険な温度）

- ・保存する時は小分けにして温度を素早く下げる



③やっつける

- ・生で食べるもの以外は十分に火を通す（特に肉の生焼けに注意）



給食センターをのぞいてみよう！



5/28 チキンカレーを作っている様子です。

カレーライスはいちばんの人気メニューで、この日も残量ゼロでした！



炒めれば炒めるほど
あまみがでます

まず玉ねぎを炒めます。20分以上炒めます。たまねぎをよく炒めるのが給食のカレーのおいしさの秘訣です。

鶏肉、にんじんをいれてさらに炒め水を加えて煮込んでいきます。じゃがいもも入れて、アクをとりながらじっくり煮込みます。



何回もアクをとります



カレールウはダマにならないように煮汁でとかしておきます。先にケチャップとソースを加えます。

カレールウを加えます。カレールウを入れたら焦げないように混ぜながら煮込みます。



カレーは重いので
盛り付けも大変です



しばらく煮込み、ほどよいとろみがついたら出来上がりです！
具が均等にいきわたるようにかき混ぜながら盛り付けます。