

もっと！！給食だより⑧

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！

6月7日（月）

- ・ごはん・とりささみの青のり風
- ・かみかみ和え・根菜のみそ汁
- ・牛乳

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。大人の歯は一度失ってしまうともとは戻りません。かけがえのない歯を守るためには、よくかんで食べる、食べた歯みがきをする、おやつは時間を決めて食べるなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましよう。

6月8日（火）

- ・ごはん・ポークしょうまい
- ・春雨の酢の物・厚揚げの中華煮
- ・牛乳

6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには細菌を①つけない(手洗いをていねいに)②増やさない(料理を室温放置しない)③やっつける(十分に火を通す)という3つのポイントをおさえることが大切です。

6月9日（水）

- ・あべかわパン・シーザーサラダ
- ・野菜とミートボールのスープ
- ・チーズ・牛乳

シーザーサラダはご家庭でも簡単に作れます。オリーブオイルでにんにくとベーコンを炒めます。ドレッシングはマヨネーズにレモン汁と塩こしょうを混ぜて作っています。少し牛乳を混ぜるとより本格的になります。野菜とベーコンをドレッシングで和え、最後にクルトンをのせれば出来上がりです。



6月10日（木）



- ・ごはん
- ・ふくらぎと大豆のケチャップがらめ
- ・青菜とハムのあえもの
- ・なめこと豆腐のみそ汁・牛乳

「旬」とはその食べ物が1年の中でもっともおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることができます。「旬」の食べ物を知るということは健康な食生活を送るために、とても役に立つので、ぜひ調べてみてください。

6月11日（金）



- ・トマトチキンカレー
- ・ひじきと枝豆の和風サラダ
- ・オレンジ・牛乳

トマトは1年中食べることができる野菜ですが、6～9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、Cが含まれます。また、赤い色のもとになるリコピンはがんや動脈硬化予防の効果が期待されています。加熱することでうまみや甘みがアップするので、苦手な人はカレーやトマトソースにして食べてみるといいですね。

給食の地場産物率

昨年度平均 **25%**



給食では地元の食材をできるだけ使用するようにしています。地元の食材を使うと新鮮な食材を食べることができます。また食べ物の流通にかかるコストや、運送の排気などによる環境への負荷を減らすことができます。さらに地元の自然や食文化を身近に感じることができ、そこから生産者や食べ物への感謝の気持ちが生まれていくことも期待されています。1回の給食で地場産物をどれだけ使ったか(地場産物率)を算出しており、昨年度能登香島センターでは平均の地場産物率が25%で、目標の30%には届きませんでした。今年度はさらに地場産物の使用割合を増やせるように、献立の工夫をしていきます。

給食センターをのぞいてみよう！



6/11 オレンジを準備している様子です。

果物は加熱をせずに提供するので3回洗うだけでなく、塩素消毒も行います。



まずはオレンジを洗います。

1槽目は流水で、2槽目は消毒液につけながら洗います。3槽目はまた流水で洗い、水を切ります。



果物はそのまま食べるので扱うときは必ず手袋をします。



数えやすいように並べます。

オレンジは頭とおしりを落として6等分にします。小中合わせて100個以上のオレンジを切ります。切りながら、クラスごとの数を数えていきます。数え間違いがないように二回数えます。