7月給食だより

鮫川村学校給食センター

これからいよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

冷たい麺に“ひと工夫”

暑くて食欲のないときは、冷たい麺がピッタリですが、そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思います。冷やし中華のように、具だくさんにして食べると、栄養バランスが良くなります。また、具や味付けを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺　など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

給食センタークイズ

みなさんにおいしい給食を届けるために、鮫川村学校給食センター職員一同、毎日がんばって給食をつくっています。みなさんは、どんなふうに給食が作られているかご存知ですか？給食センタークイズでは、給食センターの仕事や、使っている機械や道具など、給食センターのことをクイズにしていきたいと思います。みなさんぜひ考えてみてくださいね♪

Q１　鮫川村学校給食センターで働いている人は何人でしょう？

①　８人　　②　１２人　　③　２０人

Q２　鮫川村学校給食センターは何食（何人分）給食を作っているでしょう？

①　約２９０食　　②　約４９０食
③　約６９０食　　④　約８９０食

Q３　調理員さんは何の作業をしているのでしょう？

【給食献立紹介】

６月２日（火）の献立で「手作りつくね」が登場しました！調理方法も簡単ですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。　※分量（４人分）は小学校の給食提供量となっています。

材料（４人分）		
鶏ひき肉	160g	A
レンコン	40g	A
ねぎ	15g	A
おろししょうが	1.5g	A
塩	0.2g	A
しょうゆ	小さじ1／2	A
酒	小さじ1	A
片栗粉	小さじ2	A
さとう	大さじ1	B
しょうゆ	小さじ2	B
みりん	小さじ1／2	B
片栗粉	小さじ1	
水	35 ㎖	

1　ねぎをみじん切りにする。レンコンを５㎜角にする。
2　切った野菜と、Aの食材を混ぜて、タネを作る。
3　２のタネを４等分にし、丸めて、フライパンで焼く。
4　Bの調味料を鍋に入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、タレを作る。
5　焼き上がったつくねに、タレをかけて完成♪

※給食では、時間短縮のため、鉄板にタネを敷き詰め、オーブンで焼きあげたものを、１人分に切り分けました。

＜クイズの答え＞

Q１…②　施設を取りまとめる次長、主に献立を考える栄養士、おいしい給食をつくる調理員さん７人、安全運転で給食を届ける配送さん３人の合計１２名で働いています。

Q２…③　鮫川小学校、古殿小学校、鮫川中学校、古殿中学校の児童・生徒、先生方の給食約６９０食を作っています。

Q３…野菜を洗っています。届いた野菜は、毎日１種類につき３回、シンクを分けて洗っています。３回洗うことで、汚れや虫をしっかり落として使います。