

9月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯨川村学校 給食センター

生活リズムを整えよう!

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

1日を元気にスタートさせるには…



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つつい冷たい物はかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物

酢



お酢

レモン

楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



きゅうしょく

給食センターよりごあいさつ

8月26日(月)より2学期がスタートし、鯉川村学校給食センターでも給食提供開始となりました。引き続き、子どもたちへ安全・安心な給食を届けられるよう、心を込めておいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。2学期もよろしくお願ひいたします。

ちょっとだけ

きゅうしょく

しごとしょうかい

給食センターのお仕事紹介

午前の主な仕事：調理

朝は、その日に使う食材の受け取りから始まります。主に、野菜や肉、魚、豆腐などです。地元の農家さんや業者さんが運んでくれます。届いた野菜は、汚れや虫などを落とすため、1種類につき3回、シンクを分けて洗ひます。そして、洗った野菜は“スライサー”といって、野菜をカットする大きな機械で切ったり、豆腐や油揚げなどは調理員さんが手で切っています。



主菜(肉、魚などのメインの料理)は、味付けなどをした後、“スチームコンベクション”という機械で焼いたり、蒸したり、“フライヤー”という機械で揚げるなどの調理を行います。

副菜(野菜のおかず)は、炒め物や煮物などは、大きな釜で大きなヘラを使って調理します。和え物やサラダは、切った野菜を、一度加熱します。そして冷却機に入れ、冷やし、味付けをしています。

汁物は、大きな釜で調理を行います。



午後の主な仕事：洗浄

「給食センターって午後は何をしているの??」と聞かれることがあります。給食センターは調理だけをする場所ではないので、家庭と一緒に、食事が終わった後は“洗い物”が待っています。それぞれの学校から戻ってきた約530食分の食器類(トレイ、はし、茶碗、仕切り皿やクラス分の食缶、給食を入れて学校へ運ぶコンテナなど)、大量の“洗い物”を約2時間半をかけて洗ひ、片づけます。実は、何よりも午後の洗浄作業が大変です。特にこの暑い時期は、洗浄する部屋は高温多湿で、冷房がきかない中、束ねて重くなった食器や、たくさんの食缶を運ぶなど体力仕事です。そんな環境でも、衛生管理を守り、調理員さんは毎日一生懸命がんばっています☆

