

給食だより

1月



伊万里市学校給食センター
中学校用

あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を届けられるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

楽しい冬休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか？栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

1月24日からの給食週間にちなんで 伊万里市学校給食センターの給食ができるまでを紹介します！

健康チェックをします



- ・下痢をいませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・おなかが痛くありませんか？
- ・吐き気はありませんか？
- ・爪はのびていませんか？

白衣に着がえます



粘着ローラー
粘着ローラーをかけて、小さいゴミをとります。



下処理室

調理室

手を洗います



自動でアルコール消毒が出ます。



爪フラスンを使って、洗います。

～汁物～



- ・汁物は大きなかまを全部で4つ使って作ります。1つのかままで約1300人分です！
- ・長いしゃもじでよかき混ぜます。

・できあがったら、二人で確認しながら配缶します。



衛生にも気をつけます



- ・手袋が破れていないか、こまめにチェックします。

・髪の毛が出ていないか、こまめにチェックします。



トラックに積みます



- ・コンテナが倒れないように、ベルトでしっかり固定します。

学校に配達です



やおやさん

毎日500kg～700kgの野菜を配達してもらいます



魚をオープンで焼きます



- ・約5200切の魚を、鉄板約120枚で焼きます。

味をつけた魚を鉄板に並べます



- ・皮を上にして、しっかり焼けるように並べます。

魚に調味液で味をつけます



- ・美味しく味がつくように、よく混ぜます。
- ・魚が冷たいので、たくさん混ぜるのはとても大変です。

焼物

野菜を切ります



たくさんの野菜を機械で切ります。

野菜を洗います



- ・3つのシンクで3回洗います。
- ・虫や汚れを取り除きます。

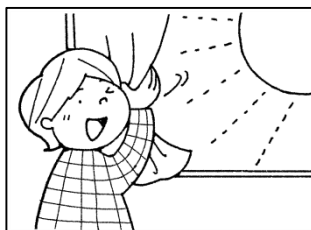
冬休み明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

冬休みについつい夜更かしをしてしまい、生活リズムがくずれていませんか？ふとんから出るのがつらい時期ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



早寝

早起きして朝ごはんを食べるには、まず、早く寝ることがとても大切です！寝ているときに出る「成長ホルモン」は、体を成長させたり、学んだことを定着させるとても大切な働きをしています。



早起き

早起きしたらカーテンを開け、まずは朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、脳から「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間元気に活動することができます。



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。朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。午前中元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう。そのためには、早く起きて朝ごはんを食べる時間を作ることが大切です。

～試験前は体調管理に気をつけましょう～

★かぜの予防にはビタミン A、C、E(エース)

ビタミン A…かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜 ビタミン C…大根や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜
 ビタミン E…豆腐などの大豆製品、アーモンドやごま

★カルシウムをとって集中力アップ

小魚や野菜からしっかりとることが大切です。朝ご飯にししゃもなどを取り入れてみるのはいかがでしょうか？
 野菜では小松菜や、海藻類のひじきにもカルシウムが含まれています。

～全国学校給食週間が始まります！～

1月24日～1月30日までは「全国学校給食週間」です。毎日みなさんが食べている給食について考える機会にしてほしいと思います。学校給食の歴史などについてお便りでも紹介をします。

1月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

☆☆☆	だご汁	○野菜の切り方 ○蒸し方	【その他】
分量(4人分)		作り方	
大根	270g	①大根、人参はいちよう切に切ります。	
人参	60g	しいたけは石づきをとり、軸を取り薄く切ります。	
しいたけ	50g	厚揚げは湯に通して1cmくらいの厚さに切ります。	
厚揚げ	100g	こんにゃくは茹でてしいたけと同じ大きさに切ります。	
こんにゃく	140g	②小麦粉を水で少し軟らかめにこねます。	
小麦粉	150g	③鍋にだし汁と①の材料を加えて煮ます。	
水	1/2c(100cc)	軟らかくなったら調味料を加え味を整えます。	
だし汁	5c(1000cc)	④沸騰をしたら、②をちぎりながら鍋の中に	
砂糖	大さじ1(10g)	落としていきます。	
みりん	大さじ1(37cc)	⑤だんごが上に上がってきたら出来上がりです。	
うすくちしょうゆ	大さじ3(54cc)		
調理の紹介	季節によって芋類やかぼちゃ等をいれるとさらにおいしいです。		

1月30日(火)
給食で登場
します。