



8	金	きょう ちゅういぶ がっこう のぞ きゅうしょくはじ きゅうしょく 今日から一部の学校を除いて給食が始まります。給食センターでは、あわせて8人でみなさんのもとへ届ける安全安心な給食を作っています。愛情を込めて作りますので、たくさん食べてもらえると嬉しいです。
11	月	わふう ハンバーグは、いつものハンバーグにしょうゆ、みりん、だしなどの和風の調味料で作ったソースをかけて作っています。給食センターでは全部で360人分の給食を作っています。手作りの献立も取り入れていきたいと思ひます。
12	火	よもぎパンにはよもぎと小豆が入っています。緑の色がきれいなよもぎは、新芽が出る春のうちにたんで、ゆでておひたしなどの具にしたり天ぷらにしたり、お餅に入れて「草餅」として食べられています。良い香りがして、栄養もたっぷりです。
13	水	しらあえは、豆腐と砂糖などを混ぜた和え衣で、ほうれん草などの野菜を和えて作ります。豆腐は大豆から作られていて、良質のたんぱく質をたくさん含んでいます。そのまま冷や奴として食べたり、お味噌汁、すまし汁などに入れてたりと、様々な料理で使われます。
14	木	あたたかくなってきたので、フルーツ白玉などの冷たい料理も取り入れていきたいと思ひています。今日のフルーツ白玉には、旬の果物「いちご」が入っています。今日と20日のいちごは、地元の農家の方から届けていただきます。
15	金	さば あおさかな しゅるい 種類で、DHA、EPAなどの体に良い成分がたくさん含まれています。骨の成長を助けるビタミンDもたくさん含まれています。魚を週2回以上食べると寿命が延びると言われるほど、魚には体に良い栄養素が豊富です。お家でもぜひ食べて下さいね。
18	月	ピーナッツ和えは、野菜のおかずの中でも残食が少ない人気献立です。野菜は苦手な人も多いかと思ひますが、皆さんの体に必要な栄養素がたくさん含まれていて、食べると毎日元気に過ごすことができます。少しずつでも食べるようにして下さいね。
19	火	もずくは海藻の仲間でもミネラルや食物せんいがたくさん含まれています。表面のぬるぬるした成分は、ガンを防いだり、血液の流れを良くしたりと様々なはたらきをします。酢の物にして食べるほか、今日のようにスープに入れて食べることもできます。
20	水	ぐ 具たくさん卵焼きには、にんじん、豆腐、小松菜、もずく、桜えびが入っています。桜えびは普通のえびより小さく、殻ごと食べることが出来るのでカルシウムたっぷりです。彩り、歯ごたえもよく、かき揚げやお好み焼きなどの料理やふりかけなどにも利用されます。
21	木	きゅうしょく 給食では、1日に摂りたい栄養の1/3が摂取できるように献立を立てています。中でも家庭で不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量の1/2が摂取できるようにしています。今日の給食はパックの牛乳以外にもクリームシチューにスキムミルクや牛乳も入っていてカルシウムいっぱいですよ。
22	金	だいず い 大豆入りつくね焼きは新しい献立です。大豆をみじん切りにして鶏のひき肉と合わせてハンバーグのようにして焼き、甘辛いタレをからめています。「つくね」には、材料をこねて形をつくるという意味があります。また感想を聞かせて下さいね。
25	月	あさはり は貝の仲間でも、卵を産む時期である春に旬を迎えます。貧血を予防する効果がある鉄分がたくさん含まれていて、他にもビタミンやミネラル類を多く含みます。お味噌汁やチャウダー、濃く味をつけて和え物に入れたり、給食でも色々な献立で登場します。
26	火	キャベツは品種により旬が変わる野菜です。冬に旬を迎える「冬キャベツ」、春に旬を迎える「春キャベツ」、夏に涼しいところで収穫される「夏キャベツ」があります。春キャベツは柔らかくてサラダにして食べるのに向いていて、冬キャベツは甘みがあり崩れにくく、煮物や汁物でもおいしくいただけます。
27	水	いわしは鯖と同じ青魚で、DHA、EPAなどの体によい成分がたくさん含まれていて、生活習慣病を予防してくれます。野菜と一緒に食べると更に効果が上がりますよ。また、カルシウムも多く含んでいて、食べると骨を強くしてくれます。
28	木	きょう 今日パンに切れ目を入れてあります。ソーセージとキャベツをはさんで、ホットドッグとして食べて下さい。ホットドッグはアメリカで生まれた料理で、屋台などで売られて人気があったそうです。

給食のおしごと 衛生管理

給食を作る時、最も気を遣うのが「衛生的な調理をする」ということです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、幼い子どもたちに食べさせることから、万が一衛生的な衛生管理が必要で、これは、その一例をお話しします。

1 手洗いの徹底

作業が変わるごとにせっけんと消毒液のダブル洗浄。また、直接食べるものは素手でさわらないことになっています。

2 エフロン・器具などの使い分け

肉・魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエフロン・器具などを使い分け、菌が移らないようにしています。

3 温度の確認

焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど加熱したものはすべて、内部温度計をさして温度を測り、確認しています。

4 できあがり時間の調整

食中毒は時間とともに倍々増えていきます。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。

学校給食の目標とは

【資料：「学校給食法」】

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとの様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

健康！ 社交性

栄養 ビタミン

自然の恩恵

食にかかわる人びと

食文化

理解

生産