

食育だより12月

R7.12月
水俣市学校給食センター
文責 本井・平石

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。
また食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、じょうぶな体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

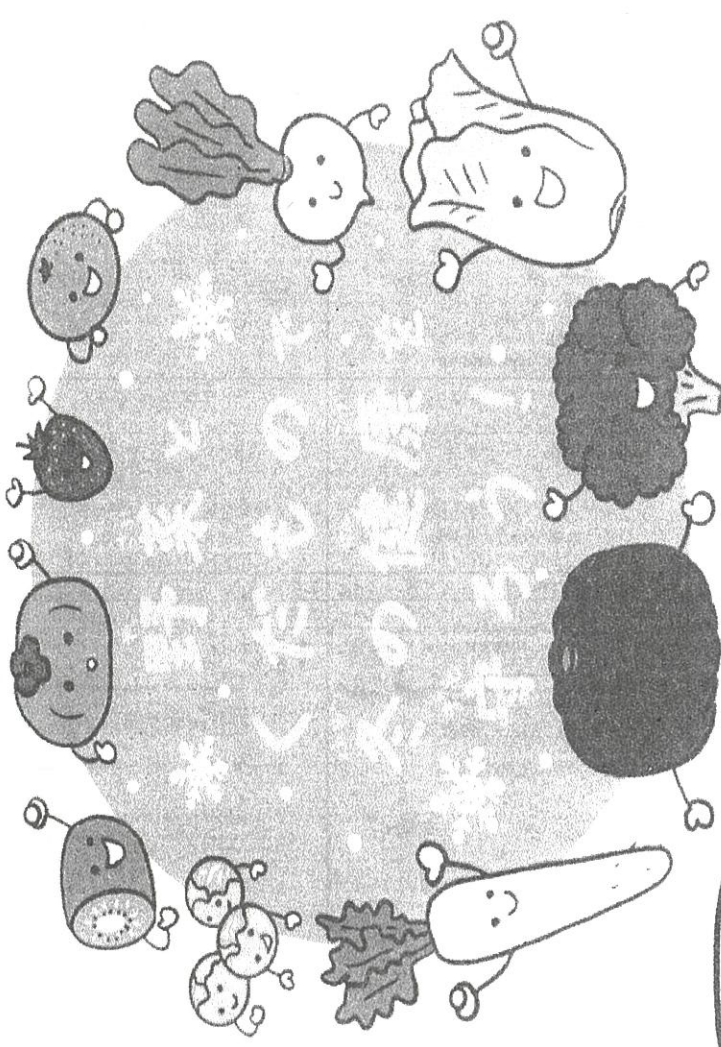
にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

サケ アーモンド かぼちゃ サラダ油



おじ
給食お兄ちゃんの

給食センター紹介!!

早いもので12月になりましたね。
みなさん給食をたくさん食べていますか?
今回は、「スチームコンベクションオーブン(スチコン)」という蒸し・焼き専用の調理機械を紹介したいと思います。
写真①は「西京焼き」という料理を作っています。スチコン1台に鉄板10枚を使用し、約200切れの魚を調理することが出来ます。ちなみに給食センターでは3台のスチコンを使用しています。
写真②は魚を並べた鉄板をスチコンに入れて、温度(200度)・時間(15分)に設定して焼いています。焼き温度・時間で焼き加減が変わります。調理員さんの腕の見せどころです。
写真③は、各学校・クラス別に配缶しています。数え間違いがあつてはいけません。簡単そうで実は神経を使う大変な作業なんです。
今月は、1日、4日、11日、23日にこのスチコンを使用した料理が登場します。その中でもおじちゃんおすすめ献立は、23日(火)の「鶏肉のパン粉焼き」です。みなさん楽しみにしときなっせよ! それでは、また次回!

