

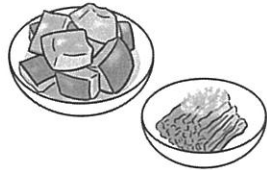


R6.12月
水俣市学校給食センター
文責 平石・本井

免疫力を高めよう！

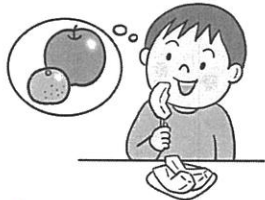
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい。病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる

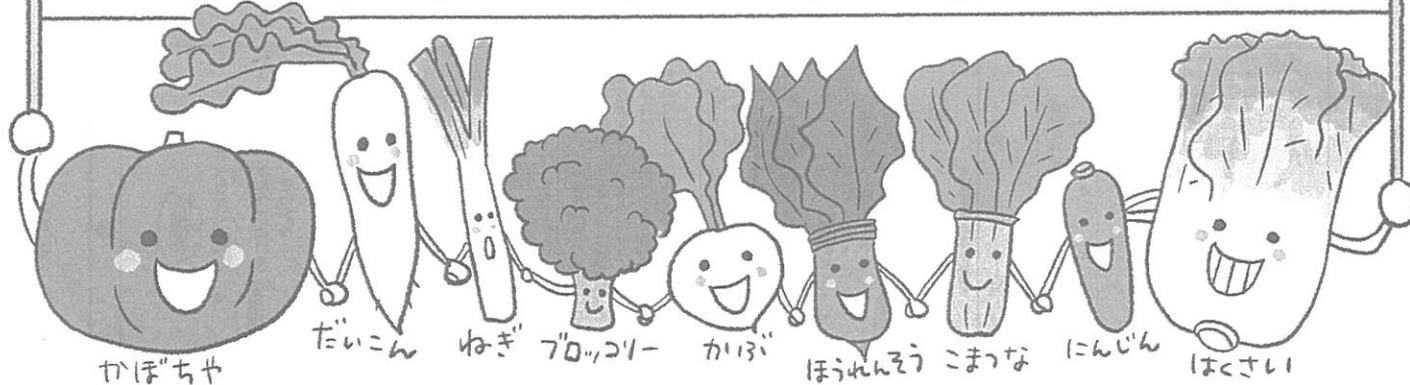


消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳の作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

みなさんは、家に帰ったときやご飯を食べる前などにしっかり手洗いをしていますか？手洗いは、菌を自分の体にいれないために大切なことです。効果的な手洗いを参考にして自分の体を守りましょう！



ふゆもやさいで げんきモリモリ



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」略して「スチコン」という蒸し・焼き専用の機械を紹介したいと思います。

写真①は魚（ホキ）を味噌と混ぜ鉄板に並べて「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・約200切れの魚を調理することができます。

写真②は魚を並べた鉄板をスチコンに入れ、温度（220度）・時間（15分）に設定して焼いていきます。焼き温度・時間で焼き加減が変わります。調理員さんの腕のみせどころです。

写真③は各学校・クラス別に配食しています。数え間違いがあってもいいけません。簡単そうで実は神経を使う大変な作業なんです。

今月は3・11・20日に、このスチコンを使用した料理が登場します。おじちゃんおすすめ献立は3日の「サバの塩こうじ焼き」です。みなさん楽しみにしときなせよ！それでは、また次回！！

