



R7.2月
水俣市学校給食センター
文責 平石・本井

にほん がたしよくせいかつ なん 日本型食生活って何だろう？



みなさんは日本型食生活という言葉
を聞いたことはありますか？
日本型食生活とは、ご飯を中心に、
魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、
豆類、果物、茶など多様な副食など
を組み合わせ、栄養バランスに優れた
食生活のことです。

- ごはん：消化がゆっくり進み、腹持ちもよい。
- 主菜：肉や魚、大豆などを主な材料とし、体を作るもとになる栄養素が含まれる。
- 副菜：野菜、きのこ、海藻、いも、などが主な材料で主に体の調子を整える栄養素が含まれる。
- 牛乳・乳製品：一日のどこかで取り入れるとよい。
- 果物：旬の果物で季節感が増します。



せつ ぶん た もの 節分と食べ物

節分は、立春の前日に行われる伝統行事です。もともと「節分」とは季節の変わり目のことでしたが、とくに冬から春への変り目にあたるこの日の行事が今に残りました。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくると考えていました。そのため、それを追い払うために「魔滅(悪いものがなくなる)」に通じる豆まきをするようになりました。「鬼は外！福は内！」と叫び、炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」とよばれ、年の数だけ豆を食べると、健康で幸せに過ごせるといわれています。また節分には、焼きたいわしの頭を玄関に飾ることで、そのおいが鬼を追い払うとされていることから、いわしを食べる風習もあります。



おじ 給食おじちゃん

せうじよく 給食センター紹介!!



早いもので2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、給食人気NO.1献立の「から揚げ」が出来るまでの作業風景を紹介したいと思います。

まず50gに切った鶏もも肉に、しょうゆ・塩・おろしにんにく・おろししょうがを入れ、よく混ぜ込みます。その後冷蔵庫で30分ほど冷やします。

写真①

次に、味がしみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまんべんなく付けて、大型揚げ物機「フライヤー」で180度7分程で揚げていきます。写真②

85度以上の温度に上がれば、おいしいから揚げの出来上がりです。各学校・クラスに配食していきます。写真③

給食のから揚げは、本当にシンプルな作り方です。でもうまいんだよな〜
今月19日にはそのから揚げが登場します。

みなさん楽しみにしときなせよ。

それでは、また次回！

