

5月 食育たより

R8.5月
永俣市学校給食センター
文責 兒嶋・本井

風薫るさわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月、新しい学年での生活にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるよう、「日中はよく体を動かし、夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です



給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭等が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな? ひと口は食べてみよう!」と声をかけています※。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。

※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。



食育まんが 新茶の季節です

おじ 給食お兄ちゃんの

給食センター紹介!!

みなまた

みなさん給食たくさん食べていますか?
今回は、給食献立人気NO.1 献立「鶏のから揚げ」が出来るまでの調理風景を紹介したいと思います。

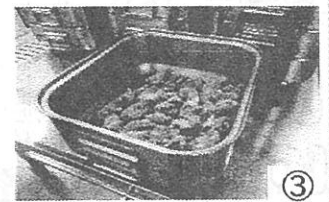


まず50gに切った鶏もも肉に、しょうゆ・塩・おろしにんにく・おろししょうがを入れ、よく混ぜ込みます。その後冷蔵庫で30分ほど冷やします。写真①



次に、味がしみ込んだ鶏もも肉に片栗粉と米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分程揚げていきます。写真②

お肉の中心が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



給食の鶏のから揚げは、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!!

~給食豆知識~

小学校・中学校で、から揚げの大きさが違うんですよ!!

