

そうせランチタイムス

平成28年12月号
匝瑳市学校給食センター

日に日に寒さが増してきました。今年は、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が早いようです。何かと忙しいこの時期にしっかり体調管理をして、楽しい年末年始を送りましょう。



ビタミンACEで冬を元気に!

風邪予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA
(皮膚の粘膜を強くする)
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)
果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツなどの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。ひまわり油や蕎麦油、アーモンド、ピーナッツ、鮭、すじこ、かぼちゃなどに多く含まれる。

食事前の手洗い、そして疲れをためないための十分な睡眠も大切!



先日、八日市場第二中で三年生と保護者の方を対象に受験期の食事についてお話させていただきました。寒くて震えてしまいましたが、そんな中でも真剣にメモを取る姿が印象的で、もう受験と向き合っているんだなあと感じました。
中学三年生はもう受験シーズン真っ只中。試験当日まで体調を崩さないように、栄養と休養をとりながら勉強に励んでください。
微力ながら、栄養バランスのとれた食事でご給食センターからも応援します!!

長ねぎ

旬の食材を紹介します。



みそ汁の最終工程、釜の中に越川さんのねぎを入れると、ねぎのあま〜い香りが調理場の中を漂います。越川さんの作る、あまいねぎの秘密を伺ってきました。



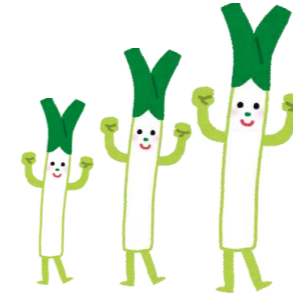
越川邦男さん

ねぎ作りへの想いを、熱く語ってくださいました。



出荷のため、土を落とし長さをそろえたねぎ。越川さんのねぎは、白い部分が長いのも特徴です。

畑は雑草がたくさん!! 『子ども達が口にするものだから』極力、除草剤を使わないそうで、他のねぎ畑では見られない光景です。



なんと!! 給食のために、通年収穫できるように時期をずらして植えています。

♪幼稚園もこんにちは♪

給食センターでは、市内2つの幼稚園にも給食を提供しています。3~15歳までが同じ給食を食べています。幼稚園は食べ残しも少なく、給食チャンピオンがいっぱい☆小中学生のお兄さんお姉さん達にだって負けないくらい食べちゃうゾ!!

ちゃ〜んと、おはなしきけるよ😊



のさか幼稚園



みて〜! ぜんぶたべたよ☆



八日市場幼稚園