

そうせランチタイムス

平成29年9月号
匝瑳市学校給食センター

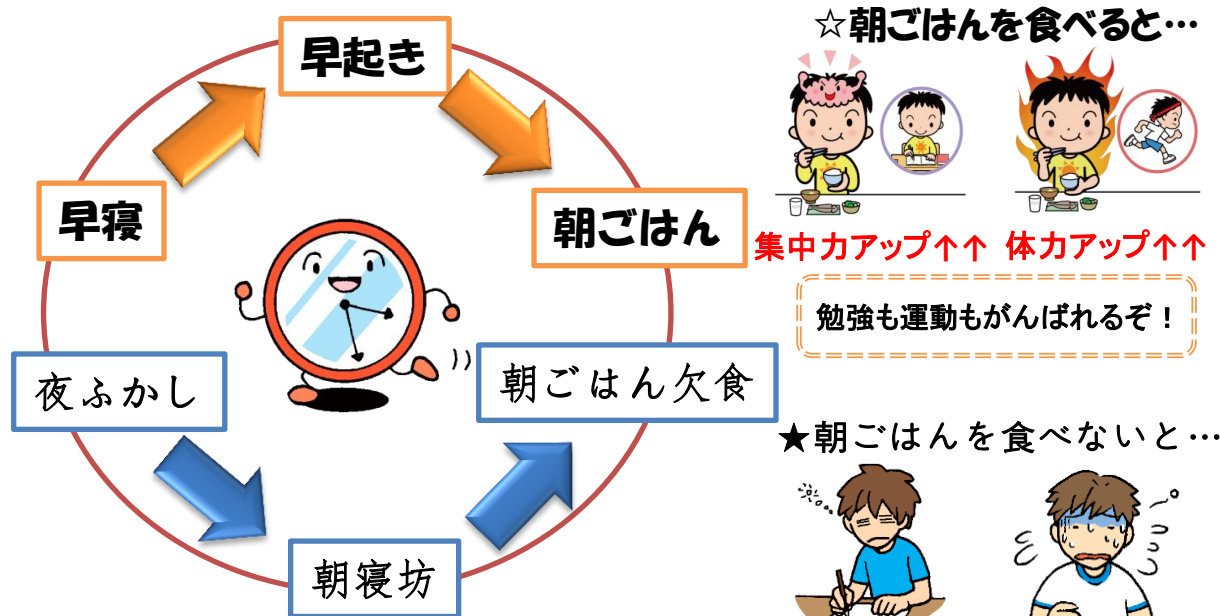


まだ残暑が厳しい日もありますが、だんだんと秋が近づいてきています。「実りの秋」と評されるように、秋は色々な食べ物が収穫を迎える時期です。近くの水田では、稲刈りが進み、いよいよ新米が食べられますね。

生活リズムをととのえよう！



夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休み中の夜ふかしや朝寝坊で、生活リズムが乱れがちです。学校に間に合うように朝起きられていますか？規則正しい生活が送られるよう、生活リズムをととのえましょう！合言葉は「早寝・早起き！朝ごはん！」



早寝・早起きをするために

- ・夕飯、入浴は早い時間帯にすませて、寝る。
- ・目が覚めたら、早くカーテンを開けて日光を浴びる。

朝ごはんを食べるために

- ・時間に余裕が持てるように早く起きる。
- ・朝起きたらおなかがすいているように、夜おそくに食べない。



子どもだけではない、大人の朝ごはん欠食



平成27年国民健康栄養調査（厚生労働省）では、20歳以降の男女ともに1割以上の方が朝ごはんを欠食していました。さらに男性では20～40歳代、女性では20歳代の4人に1人が欠食という結果になりました。

野菜中생が職業体験にやってきました

7月12日～14日の3日間、野菜中2年生の増田愛華さんが給食センターに職業体験にやってきました。献立をたてたり、調理を行ったり、栄養士と調理員の仕事を体験しました。

調理体験



“ハンバーグパテ”と“ハヤシライス”を作りました。ハンバーグパテは、調理員と一緒に2000人分を作りました。ハヤシライスは、大きな釜に入った具材をかき混ぜて、仕上げました。暑い中での調理は大変でしたね。

おいしくな～れ♡



丸く！
ま～るく！

上手に
作れました

何にしようかな♪



献立作成

献立作成にも挑戦！毎日何気なく食べている給食も、献立をたてるとなると一苦労。愛華さんが考えた献立は10月に登場します！お楽しみに!!

【愛華さんの感想】今回体験をした理由は、普段お世話になっている給食センターについて知りたかったのと、食に興味があったからです。体験した内容は、ハンバーグ作り、ハヤシライス作り、野菜の皮をむいたり、切ったり、献立作成などたくさんあり、とても貴重な体験ができました。また、自分が思っていた以上に衛生面にすごく気を付けている事がわかりました。貴重な体験、皆さんの心の温かさ、ありがとうございました。

稲穂が黄金色に実り、稲を刈って収穫する時期を迎えました。おいしくて良い香りがする新米が待ち遠しいですね！今回は、主食の「米」を特集します。

給食のお米は市内産100%



▲玄米入りごはん

給食の米は2種類！？

給食では、精白米を炊いたごはん以外に、“発芽玄米”を加えた玄米入りごはんがあります。左の写真の茶色かった米が発芽玄米です。一般的には精白米の方が食べやすいのですが、発芽玄米は噛みごたえがあり、栄養価も高いため、毎月玄米入りごはんとして給食に登場しています。

比べてみよう

発芽玄米

精白米



もみからもみがらだけを取り除いたもの。ビタミンB1や食物繊維が豊富。

玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。

Q. なぜ発芽させるの？

発芽させると甘味や旨味が増し、食べやすい食感になります。

