

# そうせランチタイムス

平成30年7月号  
 匝瑳市学校給食センター



いよいよ夏本番！梅雨明けの蒸し暑さで体がだるく、食欲もおちてしまいますよね。ビタミンやミネラルたっぷりの夏野菜や果物、豚肉をとって夏をのりきりましょう。給食だよりも夏バテせず過ごせるように、旬な話題で元気を届けます。

## 旬の食材

### トウモロコシ



冷やしうどん・とうもろこし・  
 冷やしうどん汁・ツナひじきサラダ・  
 おさつスティック・牛乳



おいしそ〜う★

6月26日、幼稚園の給食にトマト農家の神子さんが作った「トウモロコシ」が登場しました。実は、昨年トマトの取材に伺った時、ハウスの脇にとうもろこしを発見!!生でも甘くてジュシー〜なトウモロコシ☆これは、ぜひ給食に！と念願叶っての提供となりました。

夏はトマトとトウモロコシを一日おきに収穫します。トウモロコシをモギッと勢いよく下に折り、収穫します。午前中2時間ほどで収穫し、午後からの出荷準備は夜までかかるそうです。今年は、作業後にそのままワールドカップ観戦をしたこともあったとか！…遅くまで大変ですね!!



神子さんの奥さんがレクチャー中



♪♪給食時間の様子♪♪



# 夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日  
 野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

## 野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g



## 給食センター見学



6~7月は校外学習や家庭教育学級など、給食センターへの見学がピークを迎えます。今年も幼稚園や家庭教育学級など、沢山の方が給食センターへ足を運んでくださいました。施設内から調理場を見学するほか、栄養教諭・管理栄養士による給食についての説明や、調理器具の体験などを行い、沢山の方に給食について知ってもらえる機会となります。



みつけた!  
 トラックいた〜  
 天気がよければ建物の外からご飯を炊いているところを見たり、配送トラックを見つけることができます。



何をつくってるのかな?

お腹がすいてきちゃった…