平成30年11月号 匝瑳市学校給食センター



食事ができあがるまでには、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする 人など、多くの人たちの働きがあります。食事に関わる人たちや食べられ ることに感謝しましょう。

1月23日時期学成時の日





今年は暖かく過ごしやすい日が続きましたが、朝夕の寒さにようやく冬 *を感じるようになってきました。市内の小学校では、マラソン練習が盛ん ★ に行われています。運動後の汗の始末などを行い、風邪やインフルエンザ の予防に努めましょう。

国邪矛防のポイント



③十分な睡眠

①こまめな手洗い・うがい









4 適度な運動





⑤適度な保温と保湿

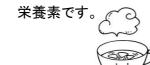
★咳やくしゃみが出る人は、マス クをして感染を広めないこと。マ スクがない時も、鼻と口を覆って、 周りの人にかからないようにする など、咳エチケットを守りましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕 〔風邪のときの食事〕

大豆・大豆製品

風邪のひき始めにも 体を温かくして安静にし、水分と栄養の補 給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い 食品、油を使う調理法は控え、消化のよい ものがおすすめです。また、ビタミンB1・B2

は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる







細菌やウイルスへの MILK

たんぱく質

基礎体力をつけ、

抵抗力を高める

のどや鼻など粘膜 を保護する

じゃがいも

牛乳・乳製品









キウイフルーツ

ビタミン B1 ビタミン B2





いる会社へ訪問してきました!

---そして、今回は給食でもおいしいと人気の「鮭」を提供してくれて



発見できるかな 会社探検へGO♪

なにが

カネハチフーズでは、給食センター以外に、スー パーマーケット、ホテル、夢と魔法の王国(!)・・・ など各地へお魚を届けています。

工場では、18名の社員さんが、魚をさばいたり、 調味液につけたり色々な作業をしています。

カットや包装など、作業のほとんどを手作業で行っていまし た。なんと、給食で使う切身も人の手で切られていました。見 学している間も、どんどん鮭が切られていきます!!



一日にあつかう魚の量は、約3トン! (なんとメスのゾウ1頭分と同じ)

こだわりのスモークサーモ





切身だけでなく、味つけしたもの やスモークサーモンなど、600種類 4000商品を扱っています。

みなさんも、どこかで食べている かもしれません♪

子ども達にも、おいしく食べてほしいですね。 沢山の人においしく魚を食べてもらうために、 これからもずっと試行錯誤していきます。

みんなが給食のお魚を食べてくれているのか、とても 気にされていた社長さんでした。

