

そうせランチタイムス



令和6年11月号
匝瑳市学校給食センター

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪をひく人も増えてきます。風邪予防には、規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰った時や食事の前には、手洗い・うがいしましょう。毎日バランスの良い食事をとり、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命に
人にごちそうさま
いただきます

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「いただきます」というあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



作ってみませんか 学校給食のレシピを紹介します！

地産地消
メニュー

★お麩のラスク

材料 4人分 (給食では小西製粉の焼き麩を使っています)
・焼き麩(市内産) 20g ・無塩バター 12g
・サラダ油 大さじ1 ・きび砂糖 大さじ1強

作り方

- ①バターを溶かしてサラダ油と混ぜる。
- ②ボウルに①と焼き麩を入れてよく混ぜる。
- ③②にきび砂糖を均等にまぶす。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼く。

★ハムチーズトースト

材料 4人分
・食パン4枚切り 4枚 ・ピザソース(市販) 60g
・ポークハム 4枚 ・ピザ用チーズ 80g
・乾燥パセリ 少々

作り方

- ①食パンにピザソースを塗る。
- ②①にハムを1枚のせてチーズ、パセリをのせる。
- ③トースターで焼く。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物や自分が応援したい地域、被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

中学生が職業体験にやってきました！

野菜中

10月16、17日に野菜中学校の2年生2名が給食センターに職業体験にやってきました。献立を考えたり、調理をしたり、食器具などの洗浄作業を体験しました。



ガンバリ！
重いっ
まざるかな...

【ポークビーンズ炒め調理】



味見は
大切な
仕事！



自分たちで
作った給食を
食べました。



きれいに早く
入れるのは難しい！



きれいに入れました！

【スイートポテト作業】

【寺田さんの感想】釜を混ぜるのは、熱くて、腕が痛くなりました。とても疲れるんだなと思いました。献立は、色合いやバランスを考えるのが大変でした。

【押尾さんの感想】スイートポテトは、同じくらいの量を型に流し込むのがとても難しかったです。釜をかき混ぜるのは、想像以上に重くて驚きました。



いたみがないか
チェック

【野菜の傷み確認】



コンテナって重い...

【コンテナをトラックに積み込む作業】



エネルギーが足りないかな？

【献立作成】



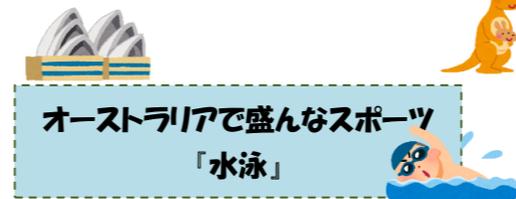
スプーンは
1本1本丁寧に
洗うんだ。

【食器洗浄】



食べて学ぶ給食バラエティー

2000年シドニーオリンピックは、20世紀最後のオリンピックで、44年ぶりに南半球で開催されました。日本ではマラソンの高橋尚子選手や柔道の田村亮子選手など女子選手が活躍しました。



オーストラリア連邦 (シドニーオリンピック)



11月のイッテ給！メニューはこちら↓↓↓

- チキンシュニツェル【幼小】
日本のチキンカツのような料理。バーベキューが人気のオーストラリアにちなんで、バーベキューソースをかけます。
- ミートパイ【中】
イギリスから伝わった料理で、オーストラリアの国民食です。ひき肉の具を包んで焼いたパイです。
- ひよこ豆のスープ
生産量が世界第2位のひよこ豆を使ったスープ。

水泳の強豪国として、オリンピックや世界選手権で多くのメダルを獲得しています。また、ラグビーやフットボール、クリケットが人気です。