

中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)4月
第一学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます!

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。

新たなステップを踏み出すため、自分の夢に向かって頑張るためには、なにより健康が大事です。給食・食育だよりでは、今月の給食のテーマや旬の食材、調理方法の紹介、栄養の話など、食に関する情報を発信していきます。



春の味を楽しもう! ~4月の給食より~

春は、さまざまな植物が芽吹き、植物の成長や動物たちの活動が活発になり、命の躍動を感じる季節です。給食では、そんな春の食材をたくさん取り入れます。給食を食べて、春の味を楽しみましょう。

◆**たけのこ**...たけのこの水煮は年中ありますが、生ものが出回るのはこの時期だけです。



「木の芽あえ」、「たけのことふきの煮物」に使います。

木の芽あえは、京都府山城地域の郷土料理です。



◆**アスパラガス**...アスパラガスの名前の由来は、ギリシャ語の「新芽」という意味です。



「アスパラの炒め物」、「アスパラサラダ」に使います。

◆**おかひじき**...おかひじきは、山形県の伝統野菜です。シャキシャキとした食感が特徴で、



おひたしやサラダによく使われます。カロテンが豊富な緑黄色野菜で、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富です。

◆**ふき**...ふきは日本原産の野菜で、平安時代からすでに栽培され、古くから



親しまれてきた山菜です。「たけのことふきの煮物」に使います。

◆**キャベツ**...この時期のキャベツは、ふわっとやわらかく、みずみずしいのが特徴です。



「ツナひじきサラダ」、「キャベツの塩昆布炒め」などに使います。



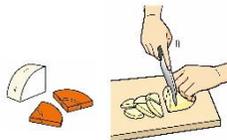
~給食が届くまで~



①調理場を消毒し、野菜の皮をむいて洗っていきます。

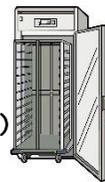


②野菜などの食材を切っていきます。



③大きな釜やオープン、フライヤー(揚げ物機)で調理します。(煮たり、焼いたり、蒸したりします。サラダなどの冷たいおかずは冷却機で急速に冷やします。)

⑥ランチボックスは飛行機の機内食などでも使われている保温(保冷)カートで温度管理をします。(このカートを使うことで温かい給食は温かいまま、冷たい給食は冷たいまま、食べることができます。)



⑤温かく食べる料理は、大きなオープンでもう一度温められます。

④できあがった料理は、ランチボックスに一人分ずつ丁寧に盛り付けていきます。

⑦ランチボックスは配送車にのせて各中学校に運ばれていきます。



⑧給食室(配膳室)では配膳員さんによって、ランチボックスがクラスごとに分けられます。



⑨給食の時間です。しっかり食べましょう



枚方市の中学校給食

中学校給食の献立は、枚方市の栄養士が作っています。中学生の昼食にふさわしいものとなるように「栄養バランス」「おいしさ」「季節感・楽しさ」「手作り」「国産食材」の5つのこだわりを大切にしています。旬の食材を多く使用し、伝統的な行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れています。

また、週に1回程度はデザートがつく献立を入れるなど、給食が楽しくなる工夫もしています。成長期に必要な栄養素が十分摂れるよう、好き嫌いせず、しっかり食べましょう。



《今日の給食ブログ(山田中)》