

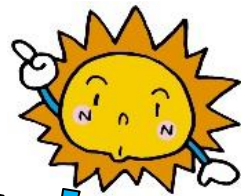
* 給食だより *

只見町学校給食センター
令和元年 No.2



もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中は、生活のリズムや食事のバランスが崩れやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事で充実した夏休みを過ごしましょう。

夏バテを防いで



夏バテを防ぐために
どんなことが大切？

元気にすごそう！

朝ごはんを しっかり食べよう！



朝ごはんは1日の活動のエネルギーとなるものです。ごはんやパンだけでなく、おかずや汁ものも食べ、バランスの良い朝ごはんを心がけましょう。

のどがかわく前に 水分をとろう！



夏は水分をこまめにとりましょう。甘いジュースは、砂糖がたくさんはいつているので、飲みすぎると余計にのどがかわきます。水や麦茶、牛乳がおススメです。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めて風邪をひきにくくするはたらきがあります。

たまご、肉、魚など たんぱく質をとろう！



暑い時はそうめんやさっぱりした食べ物が食べたくなります。しかし、たんぱく質が不足すると、夏バテの原因になってしまうので、毎日とるようにしたいです。

夏休みに取り組もう！



「食方名人になろう」

【実施日】 夏休み中 7月下旬と8月中旬の2回

※ご家庭で都合のつく日に実施してください。

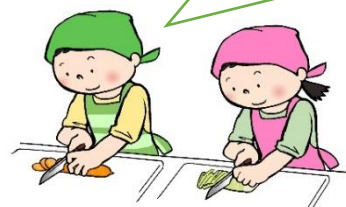
【対象】 町内の小学生、中学生

【実施方法】

親子、または祖父母とチェックしてください。

【料理作り名人になろう】では、料理を作っている様子や料理の写真を添付してください。

夏休みはお家の中で、いろいろな手伝いに取り組むのにとっても良い機会です！





給食センター見学を行いました！



各小学校の1年生を対象に給食センター見学を実施しました。調理の様子を見学し、給食に関するクイズや質問コーナーなどを行いました。毎日食べている給食がどのように作られているのか、みんな興味津々でした！



調理員さんから白衣の着かたを教えてもらいます。髪の毛が出ないように、帽子にしまっています。



2階から調理室の様子を見学できます！



食器を洗うためのお湯が入っているタンクも見ました。4トンのお湯が入っています！



大きなヘラを実際に持ったり、給食をトラックにのせるところを見たり、たくさん見学しました！給食を食べる時、調理員さんや関わってくれている人を思い出し感謝の気持ちで食べてくれたらうれしいです。



うち お家でチャレンジ！給食メニュー！

《チンジャオロース》

(1人分の材料)

- ・豚もも肉 35g
- ・ピーマン 15g
- ・にんじん 10g
- ・たけのこ 20g
- ・ねぎ 8g
- ・しょうが 0.8g
- ・醤油 3g
- ・酒 1g
- ・塩 0.3g
- ・砂糖 0.3g
- ・オイスターソース 2g
- ・油 少々

(作り方)

- ① ピーマンとたけのこは千切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜めに細切りにする。
- ② しょうがをすりおろす。(チューブのすりおろしのものを使用しても可)
- ③ 豚肉は細切りにする。
- ④ すりおろしたしょうがと醤油、酒、塩、砂糖、オイスターソースを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら人参、たけのこ、ねぎ、ピーマンをいれて中火で炒める。
- ⑥ ⑤で合わせた調味料をいれて、味付けをして完成。



ピーマンがおいしい今の季節にぴったり！
竹の子がない場合はもやしやパプリカなど
具材を変えてみても良いですね！